

# Kaffee – Zucker - Peeling

2 Teile getrockneter Kaffeesatz

1 Teil grober Zucker

1-2 EL Vitamin E (alternativ geht auch Oliven- oder Kokosöl)

Ca. 15 Trpf. Ätherische Öle z. B. Orangenöl, Zitronenöl oder Lavendelöl nach eigenen Vorlieben

Herstellung: z. B. 1 Tasse getrockneter Kaffeesatz mit einer halben Tasse grobem Zucker vermischen. Vitamin E oder Öle (bei dieser Menge sollte 1 EL reichen) und ätherische Öle dazugeben. Die Konsistenz sollte leicht krümelig sein und nicht ölig.

Ein halber TL reicht für z. B. die Beine. Kann auch als Gesichtspeeling benutzt werden, dann auf die Verträglichkeit der ätherischen Öle achten.



Isabella Groß-Dietzel (FIFHI) Naturheilkunde-Beraterin DNB®  
Blutgruppenernährung und GenoTyping nach Dr. P. D'Adamo  
ganzheitliche Haltungsgesundheit nach der Tai Chi Methode von  
Marie Hock-Westhoff®

[www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de](http://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de)

Rezept und Bilder: Isabella Groß-Dietzel