

Essbarer Garten Kladow

Natur erleben und genießen

Zahncreme mit Salbei

- 50 g Kokosöl
- 30 g Kaisernatron
- 1 TL Xylit/Birkenzucker
- 1 Prise Himalayasalz
- 1-2 TL getrocknete, zu Pulver zerriebene Salbeiblätter

Die Salbeiblätter im Mörser zerreiben oder im Mixer zerkleinern.

Das Kokosöl auf niedriger Hitze schmelzen, dann alle anderen Zutaten einrühren, bis eine cremige Paste entsteht. Jetzt kann man Minze oder ein anderes Ätherisches Öl dazu geben, damit es einen frischen Geschmack im Mund gibt. Während die Creme erkaltet, ist es gut, sie ein paar mal umzurühren, weil sich sonst das Öl oben absetzt und die festeren Bestandteile nach unten sinken. Als Behälter eignen sich kleine Cremetöpfchen, am besten welche, die innen zylindrisch sind, damit man die Paste bequem herausbekommt. Die gibt z.B. im Naturkaufhaus in der Schloßstraße in Steglitz.

Hinweis: die Salbeiblätter sind kein Muss, es geht auch ohne prima. Salbei bringt den Vorteil, dass die Paste entzündungshemmend und antibakteriell wirkt.