# Holistic Hack #5

# Anti-Aging-Maske

## ZUTATEN

- 15 G BLAUBEEREN (FRISCH)
- 2 EL HAFER (FEIN GEMAHLEN)
- 2 EL TONERDE, WEISS
- 1 TL MANDELÖL
- 1TL (MANUKA)-HONIG

## ZUBEREITUNG

BLAUBEEREN VORSICHTIG ZERKLEINER, SO DASS EINE BREIIGE MASSE ENTSTEHT. DIE ANDEREN ZUTATEN HINZUFÜGEN UND MIT ETWAS WASSER VERMENGEN, SO DASS EINE ZÄHFLÜSSIGE PASTE ENTSTEHT. BEI BEDARF NOCH ETWAS WASSER HINZUFÜGEN. DIE ZUGABE VON WASSER VORSICHTIG DOSIERUNG. DIE PASTE SANFT AUF DAS GEREINIGTE GESICHT UND DEKOLLTEE AUFTRAGEN UND VERTEILEN. MINDESTENS 10 MINUTEN EINWIRKEN LASSEN. DANN MIT WARMEN WASSER ABSPÜLEN.