

# Creme Grundrezept

---

Bei einer Creme wird eine Fettphase, die sich aus Öl und Konsistenzgeber zusammensetzt, mithilfe eines Emulgators mit Wasser verbunden. Dadurch ergibt sich eine cremige Substanz, die sich gut verstreichen läßt und gut einzieht.

Als Emulgator bevorzuge ich Tegomuls, da es sehr flexibel und außerdem essbar ist. Nicht etwa, daß ich meine Cremes essen würde, aber mir gefällt der Gedanke, daß ich es könnte, weil nur ungefährliche Stoffe drin sind.



## Du brauchst:

- 30 ml Öl
- 10 gr Konsistenzgeber (z.B. Wachs oder Kakaobutter)
- 12 gr Tegomuls (Emulgator)
  
- 60-100 ml Wasser
  
- 10 Tr Teebaumöl

Die variable Wassermenge hängt damit zusammen, daß die Konsistenzgeber unterschiedlich stark andicken. Wenn du hauptsächlich Lanolin, Kakaobutter oder Shea-Butter verwendest, kannst du auch die Menge des Konsistenzgebers erhöhen.

### Gehe folgendermaßen vor:

1. Vermische Öl, Konsistenzgeber und Tegomuls in einem Glas und stelle es in ein Wasserbad (z.B. kochendes Wasser in einer Pfanne).
2. Fülle das Wasser in ein anderes Glas und stelle es auch ins Wasserbad.
3. Warte, bis sich die festen Stoffe in der Fettphase aufgelöst haben. Meistens ist die Temperatur dann in beiden Gläsern ausreichend.
4. Prüfe die Temperatur, wenn du ein Thermometer hast. Die Flüssigkeiten sollten etwa 60°C heiß sein.
5. Nimm die Gläser aus dem Wasserbad.
6. Gieße das Wasser langsam unter ständigem Rühren in die Fettphase. Ich nehme zum Rühren meistens den Stiel eines Eßlöffels.
7. Rühre, rühre, rühre - solange, bis sich die Mischung abgekühlt hat (auf Handwärme). In der Abkühlzeit verhält sich die Mischung oft recht seltsam. Zu einem bestimmten Zeitpunkt wirkt sie wie eine Art Pudding. Ich nenne das die "Puddingphase". Kräftig weiterrühren, nach der Puddingphase ist sie meistens soweit, daß man mit dem Rühren etwas nachlassen kann. Dieser Rührvorgang kann bis zu 1 Stunde dauern. Du brauchst also etwas Geduld.
8. Füge tropfenweise ätherische Öle und Wirkstoffe nach Wahl hinzu, sobald die Mischung handwarm und cremig ist. Rühre gut um.
9. Verwende etwas Teebaumöl als Konservierungsmittel, selbst, wenn du ansonsten keine Wirkstoffe hinzufügen willst.
10. Verschließe die Creme, sobald sie abgekühlt ist, bzw. fülle sie in Cremedosen um.
11. Stelle Cremedosen, die du nicht direkt verwenden willst, in den Kühlschrank, damit sie sich länger hält.

