

# DIY-Rezept: Erfrischendes Sommerspray

Dieses leichte Sommerspray mit Hydrolaten und ätherischem Lavendelöl ist perfekt für heiße Tage. Es wirkt kühlend, feuchtigkeitsspendend und beruhigend – ganz ohne ölige Rückstände. Ideal für Gesicht und Körper, unterwegs oder nach dem Sonnenbad..

## Zutaten (für 100 ml):

- 50 ml Pfefferminzhydrolat (kühlend & belebend)
- 40 ml Rosenhydrolat (feuchtigkeitsspendend & harmonisierend)
- 10 ml pflanzliches Glycerin (optional, für extra Pflege)
- 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl (beruhigend, regenerierend)
- Optional: Solubol oder Alkohol (als Lösungsvermittler für das Öl)
- Optional: Natürliche Konservierung wie Kaliumsorbat oder Leucidal

## Zubereitung:

1. Ätherisches Öl mit Solubol oder etwas Alkohol vorlösen.
2. Hydrolate und Glycerin in einem sauberen Gefäß vermengen.
3. Öl-Mischung langsam einrühren und gut durchmischen.
4. In eine Sprühflasche (100 ml) abfüllen.
5. Im Kühlschrank aufbewahren und vor Gebrauch gut schütteln.

## Anwendung:

- Als Gesichtsspray für unterwegs oder zwischendurch.
- Nach dem Sonnenbad zur Beruhigung.
- Auch für Dekolleté und Nacken – ideal im Sommer.