

Rezept für ca. 250 ml Gleitgel ohne Glycerin (oral geeignet)

◆ Zutaten:

- 212,5 ml destilliertes Wasser
 - 25 ml 1,3-Propandiol
 - 2,5 ml Aloe Vera Saft oder Gel
 - 7,5g – max.10 g Sorbitol (E420, lebensmittelgeeignet)
 - 2 g Carrageen (Kappa)
 - 0,3 g Hyaluronsäure (hochmolekular)
 - Milchsäure nach Bedarf (für pH-Einstellung)
 - 0,5g Kaliumsorbat (Konservierungsmittel, mild und für orale Anwendung geeignet)
-

◆ Zubereitung (für 250 ml Gleitgel)

1. **Sorbitol** in ca. 50 ml auf 70 °C erhitztem Wasser vollständig auflösen.
2. **Carrageen (Kappa)** langsam einrühren – **ständig rühren**, bis eine homogene Mischung entsteht.
3. **Aloe Vera Gel** und **Propandiol** zugeben, gründlich vermischen.
4. Das **restliche Wasser** hinzufügen und alles **sorgfältig verrühren**.
5. **Hyaluronsäure** vorsichtig und **großflächig auf das Gel streuen**, **20–30 Minuten ruhen lassen**, dann behutsam unterrühren.
6. **Milchsäurelösung tropfenweise** zugeben, bis ein **pH-Wert von etwa 5,5** erreicht ist (*bitte pH-Streifen oder Messgerät verwenden*).
7. **Kaliumsorbat** zugeben.
8. Gel in saubere Fläschchen füllen und **1–2 Stunden ruhen lassen** – alternativ **über Nacht im Kühlschrank**.
9. Vor der Anwendung ggf. kurz **im Wasserbad erwärmen**, um die Gießfähigkeit zu verbessern.

Mit Gefühl gerührt – für zärtliche Momente gemacht. Von Sina & Steff ❤