

# Zahnpasta selber herstellen

Diese natürliche Zahnpasta ist frei von Fluorid und sonstigen unerwünschten Chemikalien und du benötigst nur drei Zutaten.

- 1.) Kokosöl: wirkt antibakteriell
- 2.) Birkenzucker (Xylit): hemmt das Wachstum von Kariesbakterien
- 3.) Pfefferminzöl: sorgt für einen frischen Atem



Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Zutaten für 1 Portion:

- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Birkenzucker (Xylit)
- 10 Tropfen Pfefferminzöl

Anleitung:

1.) Das weiche Kokosöl und den Birkenzucker in eine kleine Schüssel geben und mit einem kleinen Löffel zu einer Pate verrühren.



2.) Das Pfefferminzöl hinzugeben und weiter rühren.

3.) Abschmecken und ggf. ein paar zusätzliche Tropfen Pfefferminzöl hinzugeben.

4.) In ein luftdichtes Glas füllen und gut verschließen.

5.) Zum Zähneputzen einfach mit einem kleinen Spachtel die gewünschte Menge Zahnpasta auf die Zahnbürste auftragen.

