

# AVOCADO

*Beautiful*



Eine Avocado enthält viele Nährstoffe, ungesättigte Fettsäuren, Eiweiße sowie eine Vielzahl an Vitaminen. Diese regen die Zellerneuerung der Haut an und zaubern uns somit einen strahlenden Teint und seidig-weiche Haut.

besonders gut für trockene, sensible und empfindliche Haut geeignet.

## Avocado Gesichtsmaske

- **1/2 Avocado aushöhlen und in eine kleine bis mittelgroße Schale geben.**
- **Die Avocado mithilfe einer Gabel zerkleinern, sodass eine breiartige Mixtur entsteht**
- **1 Teelöffel Honig dazugeben**
- **1 bis 2 Esslöffel Naturjoghurt dazugeben**

Dann alles sorgfältig miteinander verrühren.

Danach trägst du die Avocado Gesichtsmaske auf dein Gesicht auf und lässt diese circa 10 bis 15 Minuten einwirken. Danach kannst du die Avocado Maske mit lauwarmen Wasser abspülen.