

Duftende Kinderknete

2 Tassen Mehl
1 Tasse Salz
1 EL Pflanzenöl (Olivenöl oder Sonnenblumenöl)
2 TL Backpulver
1 – 1,5 Tassen kochendes Wasser
Einige Tropfen Lebensmittelfarbe
10 – 20 Tropfen ätherische Öle pro 100 g Teig

So geht's:

- Mehl, Salz, Backpulver in einer Schüssel vermischen.
- Nach und nach kochendes Wasser (Wasserkocher) und das Öl dazu geben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Gut kneten, bis es nicht mehr klebt. Eventuell noch etwas Mehl dazugeben.
- Knete in mehrere Portionen teilen.
- Knete-Portionen mit unterschiedlichen Lebensmittelfarben* einfärben (tropfenweise dazugeben).
- Mit ätherischen Ölen beduften.

*Anstatt mit Lebensmittelfarbe kann man die Knetmasse auch mit Kurkuma (dunkelgelb), Kakao (braun), Spirulina (grün) oder Rote Bete-Pulver (rosa) einfärben.

Durch die Zugabe von verschiedenen ätherischen Ölen gibt man der Knetmasse verschiedene „therapeutische“ Eigenschaften:

- Lavendel fein: beruhigend
- Zitrone: belebend und konzentrationsfördernd
- Mandarine rot oder Orange: ausgleichend und beruhigend
- Rosmarin: konzentrationsfördernd
- Pfefferminze: belebend und konzentrationsfördernd
- Vetiver: erdend, zentrierend (z. B. bei „Zappelphilippen“)

Man kann auch Kombinationen herstellen:

Zitrone und Pfefferminze für eine konzentrationsfördernde Wirkung.

Orange, Zitrone und andere Zitrusöle für einen glücklichen, erheiternden Duft.

Lavendel und Vetiver für eine beruhigende und zentrierende Wirkung.

Die Knetmasse in einem luftdichten Behälter oder Ziploc-Tüten im Kühlschrank aufbewahren; so hält sie einige Monate.

Die Duftknete enthält keine giftigen Zutaten! Wegen des hohen Salzgehaltes ist sie trotzdem nicht zum Verzehr geeignet.