

Co będzie potrzebne **do przygotowania we własnym zakresie:**

SUROWCE:

- cukier 200g lub więcej;
- sól około 500g (najlepiej różne rodzaje: zwykła kuchenna, morska gruba, himalajska różowa, itd);
- oleje nierafinowane 50ml, tłoczone na zimno z olejarni, lub ze sklepu (może być słonecznikowy nierafinowany, oliwa z oliwek, lniany, konopny, makowy, ogórecznikowy, ze słodkich migdałów, rokitnikowy itd.);
- olej kokosowy 50ml (nierafinowany jest lepszy, ale każdy się sprawdzi);
- z zielarni/apteki lub własnego ogródka:
 - suszone zioła, np. rozmaryn, igły świerku, sosny, zielony owies, spirulina,
 - suszone kwiaty, np. płatki róż, dziewanna, lipa, lawenda, nagietek, aksamitka,
 - suszone owoce bez cukru, czyli takie, które da się zetrzeć lub zmielić na proszek, np. suszona porzeczka, żurawina,
- świeże zioła np. mięta, melisa, pietruszka, bazylija, geranium, (z parapetu kuchennego lub z marketu spożywczego)
- ewentualnie kawa mielona + łyżka kawy rozpuszczalnej;
- płyn do dezynfekcji zawierający minimum 70% alkoholu w spryskiwaczu (np. spirytus izopropylowy ale może być też spożywczy) ;
- jeśli ktoś posiada: olejek eteryczny, siarczan lub chlorek magnezu, witaminę E, glicerynę, glinę kosmetyczną, itp...

SPRZĘTY:

- 2 ładne słoiczki na gotowe produkty;
- 2 duże miski do mieszania produktów (najlepiej szklane), mniejsze miseczki pod ręką;
- łyżki, łyżeczki, szpatułka silikonowa może się przydać,
- miarki i miareczki i/lub waga kuchenna,
- młynek lub blender, albo moździerz,
- deska i nóż,
- spryskiwacz z płynem do dezynfekcji,
- garnuszek na kuchenkę lub źródło ciepła do rozpuszczenia oleju koksowego;
- rękawiczki jednorazowe 2 (lub 3) pary;
- papierowy ręcznik kuchenny.