

Participante: Estibaliz García de Andoin Fernández

JABÓN DE MANZANILLA Y MIEL

INGREDIENTES

1 cucharada de flores de manzanilla

100 ml aceite de oliva

1 litro de agua

50 g de saponaria en polvo

3 cucharadas de miel (75 g) *(se puede hacer el jabón sin utilizar miel)*

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua en una olla y retira del fuego cuando empiece a hervir.
 2. Añade la saponaria y la manzanilla, tapa la olla y deja que infusione 30 minutos, 1 hora como máximo.
 3. Cuela la infusión y viértela en un bol o recipiente grande. Si quieres que el jabón tenga flores de manzanilla, deja alguna en la infusión sin colar.
 4. Añade el aceite de oliva y la miel. Mezcla hasta que quede bien integrado. Si cuesta un poco, se puede calentar la mezcla a fuego bajo unos minutos.
 5. Cuando la mezcla sea homogénea, viértela en un molde sin llegar al borde.
 6. Deja que se enfríe un poco. Cuando la mezcla esté tibia o fría, introduce el molde en el frigorífico hasta que endurezca y tenga la consistencia deseada. Aproximadamente 24 horas. Después podrás desmoldarlo, y cortarlo a tu gusto según el tipo de molde.
- Puedes añadir, en el momento de hacer la infusión, diferentes plantas medicinales al gusto, como lavanda, romero, tomillo, menta...

