



2015-01-05 14:15 CET

## Havregrynsrensere

### Fremgangsmåde

Blend havregrynene i et par sekunder. Stop blenderen, og ryst havregrynene op fra bunden, og blend så igen i et par sekunder. Kom blendede havregryn i en røreskål. Tilsæt hybente og yoghurt og bland ingredienserne godt. Klip seks stykker ostelærred ud (å ca. 18 cm gange 20 cm.). Placer tre af stykkerne oven på hinanden. Læg halvdelen af havregrynsblandingen oven på de tre lag lærred. Lav det til en pose ved at binde en snor omkring lærredet (ikke så stramt, at indholdet klemmes ud). Gør det samme med resten af stofstykkerne og den anden halvdel af havregrynsblandingen.

Kom de to poser i en lufttæt beholder, og opbevar dem i køleskabet.

Havregrynsposen har samme konsistens som blød sæbe, men den er meget renere og mere lindrende end sæbe. Dette renseprodukt bruges bedst i badet, hvor man kan skylle ansigtet mere effektivt. Hvis havregrynsposen føles lidt hård efter at have været i køleskabet, kan man blødgøre den ved at tilsætte en smule varmt vand. Før man begynder at rense huden med havregrynsposen, skyller man sit ansigt med masser af tempereret varmt vand – det åbner porrerne. Rens ansigtet ved at massere huden med posen. Bevæg havregrynsposen hen over huden med masserende op- og udadgående cirkulære bevægelser – som en slags massage. Tryk imens forsigtigt på posen, så de rensende ekstrakter bliver frigjort. Posens bløde og smidige konsistens gør, at man kan komme ind i hver en lille fordybning i huden. Det er vigtigt, at koncentrere sig især om området omkring næsen, hvor der kan dannes hudorme.

De rå havregryn fungerer som en mild skrubbecreme og er med til at fjerne døde hudceller. Samspillet mellem de tre ingredienser i havregrynsposen fjerner snavs og overskydende fedt fra huden. Massér renseprodukter ind i huden i mindst et-to minutter. Når man er færdig, skyller man ansigtet grundigt med varmt vand.

---

*Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.*

*Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarerivirksomheder.*

## Kontaktpersoner



### **Rikke Iben Neess**

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36