



Kühlpacks: Warm oder kalt...

Beule? Bauchweh? Kalte Hände?

Kein Problem mit kleinen selbstgemachten Dinkel-Säckchen. Wenn du auf Kühlpacks oder Knick-Taschenwärmer mit Chemikalien als Füllung verzichten willst, probier' doch mal diese Variante aus...

Was du zur Herstellung brauchst:

- Baumwollstoffreste
- Dinkelkörner oder Reis

So wird's gemacht:

1. Pro Säckchen zwei Quadrate à 10x10cm ausschneiden.
2. Stoffe links auf links zusammennähen. Dabei eine Öffnung zum Füllen lassen.
3. Ca. 50g Dinkelkörner einfüllen.
4. Öffnung schließen.
5. Ränder mit Zickzack-Schere abschneiden.

Als Kühlpacks im Gefrierfach aufbewahren. Vorteil besonders für Kinder: werden nicht zu kalt.

Als Taschenwärmer oder Minikörnerkissen auf der Heizung lagern oder in der Mikrowelle auf niedrigster Stufe einige Sekunden erwärmen. Achtung! Temperatur testen!

Besuche uns im Internet unter:

www.beckumer4future.de

Abonniere und folge uns unter:

