

# Traubenkernkissen

leicht  
SCHWIERIGKEITSGRAD: 

ca. 1/2h  
ZEITAUFWAND: 

## Material:

- ♥ BAUMWOLLSTOFF
- ♥ TRAUENKERNE ALS FÜLLUNG
- ♥ NÄHNADEL
- ♥ NÄHGARN
- ♥ MAßBAND
- ♥ STECKNADEL

## So geht's:

1. Zuerst schneidest du den Stoff auf 20 x 40 cm zu.
2. Nun die schöne Seite nach innen legen und die 3 offenen Seiten mit Rückstich per Hand oder mit der Maschine zusammennähen. Einen ca. 5 cm langen Schlitz zum Befüllen offen lassen.
3. Dann die schöne Stoffseite nach außen wenden und mit ca. 240 g Traubenkernen füllen. Den Schlitz mit Rückstich schließen.

**Tipp:** Vor dem Befüllen am äußeren Rand eine Naht setzen (Rand schaut schöner aus).



Traubenkernkissen sind ein traditionelles Hausmittel für wohltuende Wärmeanwendungen. Sie lassen sich ganz leicht in der Mikrowelle (180 Watt max 1 min.) oder im Backofen (110 °C max. 3 min.) erwärmen. Der kleine Tröster bei Bauchmerzen/-krämpfen, Darmträgheit/Blähungen und Erkältungen.



## BASTELIDEE

N°104.436 - TRAUENKERNKISSEN