

Hallo,

wir alle sollen jetzt lieber zuhause bleiben. Und uns nicht mit anderen Menschen treffen. Wegen dem Corona Virus. Das ist eine neue Situation. Auch für uns als Tragwerk. Wir vermissen Sie und wollen auch weiterhin für Sie da sein. Deswegen schicken wir Ihnen jede Woche einen Newsletter zu. Wir geben Ihnen Ideen zum Backen und Basteln. Und schreiben über Neuigkeiten im Tragwerk. Dieses Mal mit einem Rüblikuchen-Rezept und der Mitmach-Aktion „gehäkelte Wabe“. Außerdem stellen wir euch das Langeweile-Monster Bory vor.

Viel Spaß beim Lesen! Ihr Tragwerk-Team



Gerade ist vieles neu und ungewohnt. Manchmal hat man Fragen oder Angst. Sie brauchen Hilfe oder fühlen sich allein? Tragwerk ist für Sie da. Sie können uns anrufen, wenn sie Hilfe oder Beratung brauchen. Auch wenn Sie einfach nur reden wollen. Sie können von montags bis freitags anrufen. Von 10-12 Uhr. Vielleicht können wir weiterhelfen. Oder wir geben Ihnen Infos: Wo sie Hilfe bekommen können. Das ist unsere Telefonnummer. **07141 13 31 823**

Tragwerk e.V.
Verein für Chancengleichheit
Siegessstr. 3
71636 Ludwigsburg

T 071411331823
info@tragwerk-lb.de
Facebook: tragwerk.lb
Instagram: tragwerk-ludwigsburg



Zutaten Rüblikuchen:

- 300g Mehl
- 1/2 Päckchen Backpulver
- Zimt nach Belieben
- 70g Kokosblütenzucker
- 100g gemahlene Mandeln
- 300g Karotten
- 150ml Öl
- 3 EL Apfelmus
- Zitronensaft einer halben Zitrone
- Abrieb einer halben Zitronenschale



Zubereitung:

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen.

Mehl, Backpulver, Zimt, Kokosblütenzucker und gemahlene Mandeln mischen.

Karotten reiben. Öl, Zitronensaft, Apfelmus und den Zitronenabrieb zu den Karotten geben.

Die trockenen Zutaten mit den flüssigen vermischen. Den Kuchenteig in eine Kuchenform mit Backpapier geben.

Circa 50 Minuten backen. Vorher Stäbchentest machen.

Wer will kann den Kuchen mit Zuckerguss übergießen und mit Marzipan-Karotten dekorieren... **Guten Appetit!**



Materialien:

- Schere
- Klebstift
- Klebeband
- Buntstifte
- Filzstifte
- Buntes Papier



Hallo, ich heiße Bory.

Ich bin ein Langeweile-Monster. Wer mich mit Langeweile füttert, für den spucke ich lustige Ideen aus. Los füttere mich!



Anleitung Langeweile-Monster:

Das Papier um das Glas wickeln. Mit dem Klebeband ankleben. Dem Monster eine Frisur schneiden. Dem Monster ein Gesicht basteln oder malen.

Du kannst dein Monster gestalten wie du willst. Du kannst auf Papier lustige Ideen gegen Langeweile drauf schreiben.

Zum Beispiel:

- Schreibe einen lustigen Brief an einen Freund
- Bau eine Höhle in deinem Zimmer
- Male ein Monster...

Die Papierstreifen in den Bauch des Monsters werfen.
Fertig!

Anleitung gehäkelte Wabe:

- 8 Luftmaschen (LF) zu einem Ring schließen
- 3 LF für das erste Stäbchen (ST)
- und 15 weitere in den Ring arbeiten (insg.16)
- Kettmasche schließen
- 3 LF fürs 1. Stäbchen
- 3 Stäbchen in die 1. Lücke (4 ST insgesamt)
- 3 LF - 2 ST auslassen
und in die Lücke nach dem 2. ST wieder 4 ST arbeiten
- wiederholen
- Kettmasche schließen (es ergeben sich 6 Päckchen á 4 ST)
- 3 LF fürs 1. ST und in die gleiche Stelle ein weiteres ST häkeln
- 4 ST häkeln
- das 5. und 6. ST in die gleiche Stelle häkeln(es ergeben sich Päckchen á 8 ST.)
- 3 LF immer in die erste und die letzte Masche 2 ST häkeln
- wiederholen
- in jeder Reihe erhöht sich die Stäbchen-Anzahl um 2 ST pro Paket
- soviel Reihen häkeln, bis das Sechseckmaß der Aktion erreicht ist
(Diagonale = 22cm).
- Dabei die letzten 2 oder 3 Reihen ohne LF durchhäkeln.
- Entweder als Stäbchen oder als Feste Maschen.
- An den Ecken immer 3 ST (oder 3 Feste Maschen) in die gleiche Stelle häkeln
damit sich die Ecke bilden kann.



Auf YouTube gibt es Anleitungen für gehäkelte Sechsecke (Hexagon) - **Viel Spaß!**