

# NEWSLETTER

NEUIGKEITEN UND TIPPS AUS DEM TRAGWERK



## Hallo!

Wir möchten Sie informieren und schicken Ihnen regelmäßig diesen Newsletter zu. Ein Newsletter ist eine Zeitung mit Neuigkeiten. Dieses Mal haben wir außerdem ein Rezept für Frühstücks-Muffins.

*Ihr Tragwerk-Team* ♥

---

### KONTAKT

Tragwerk e.V.  
Siegestr. 3  
71636 Ludwigsburg

Telefon: 07141 133 18 23  
[www.tragwerk-lb.de](http://www.tragwerk-lb.de)  
[info@tragwerk-lb.de](mailto:info@tragwerk-lb.de)



tragwerk.lb



tragwerk-ludwigsburg

---

---

# Neuigkeiten

Wir hoffen Sie hatten schöne Feiertage und sind gut ins neue Jahr gestartet.

WIR WÜNSCHEN IHNEN EIN  
FRÖHLICHES UND GESUNDES JAHR  
♥♥♥♥♥ 2021! ♥♥♥♥♥

Es gibt neue Corona Regeln:

- Der Lockdown verlängert sich bis zum 31. Januar 2021.
- Man darf sich nur noch mit einer Person, aus einer anderen Wohnung treffen.
- Schulen und Kitas bleiben wahrscheinlich bis Ende Januar geschlossen.
- Schulkinder müssen Zuhause über das Internet lernen.
- Sie können nicht arbeiten gehen, weil sie auf ihr Kind aufpassen müssen?  
Eltern können 2021 zehn Tage mehr Kinderkrankengeld bekommen.

Wir machen immer noch eine Corona- Pause.

So lange gibt es kein Café L'ink und kein Upcycling-Atelier.

Wie sagen Bescheid, was weitergeht.

Wenn Sie sich alleine fühlen und einfach mal reden wollen, rufen Sie uns an:

**Montag, Mittwoch, Freitag von 10-12 Uhr**

**Das ist unsere Telefonnummer: 07141 13 31 823**

# Haferflocken- Bananen-Muffins

ZUTATEN ( FÜR 12 MUFFINS):

- 2 Bananen
- 100 g Honig
- 100g Haferflocken
- Optional: 1 TL Zimt

Für die Füllung:

- Joghurt
- Beeren



## Zubereitung

1. Backofen auf 175 Grad vorheizen und Muffinformen einfetten
2. Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Honig mischen
3. Haferflocken dazugeben und alles mischen
4. Masse in die Muffinformen geben und mit den Fingern an den Rand drücken, sodass es kleine Schälchen ergibt
5. 10-12 min backen
6. Die Muffins mit Joghurt füllen und mit frischen Beeren dekorieren.