

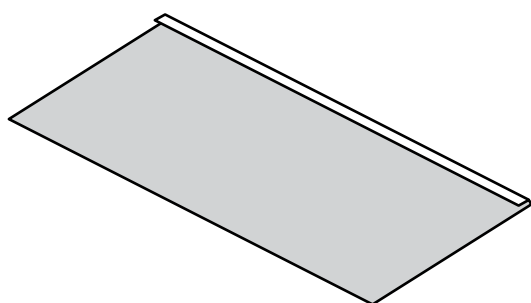
## WÄRME- UND KÜHLKISSEN



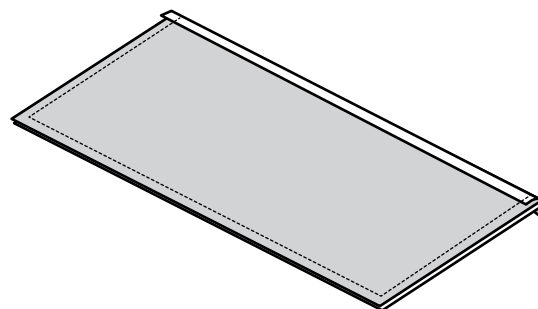
## MATERIALIEN

- 50 cm Stoff mit einer Stoffbreite von 105 cm oder 25 cm Stoff bei einer Stoffbreite von 140 cm
- 2 Beutel Traubenkerne à 500 g (Nr. 39199)
- Evt. Markierer/Kreide
- Evt. Stoffapplikation

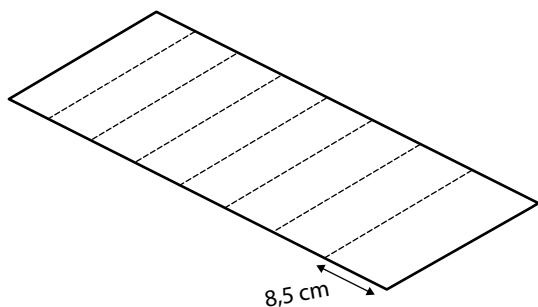
*Das Kissen kann in der Mikrowelle erwärmt als Wärmekissen oder in den Kühlschrank gelegt und als Kühlkissen verwendet werden.*



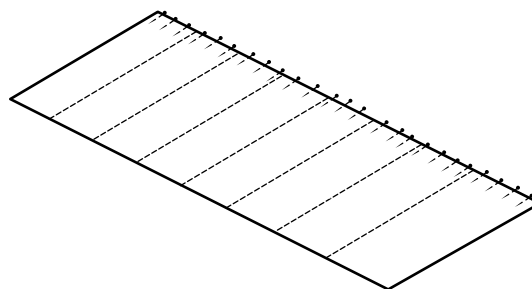
- 1.** 2 Stoffstücke, 22 cm x 70 cm, zuschneiden. Falten und auf der einen Längsseite an beiden Stoffstücken 1 cm nach links umbügeln.



- 2.** Die beiden Stoffstücke rechts auf rechts aufeinanderlegen. Die beiden Nähte, die 1 cm auf links umbügelt sind, müssen übereinanderliegen. Die anderen drei Seiten mit 1 cm Saum zusammennähen.



- 3.** Auf rechts wenden und bügeln. 7 Nähte durch beide Lagen nähen, sodass 8 Kanäle von jeweils 8,5 cm entstehen. Die Kanäle eventuell mit Markierer oder Kreide aufzeichnen.



- 4.** 125 g Traubenkerne in jeden Kanal einfüllen. Jede Öffnung mit Stecknadeln abstecken und mit 0,3 cm Saum mit unsichtbaren Stichen von Hand oder mit einer Randnaht mit der Maschine zusammennähen.