



Varmepude til nakken



Materialer

2 stk stof ca. 65 x 30 cm – gerne bomuld eller andet stof som tåler høj varme

Sytråd

Kirsebærkerner – vi har anvendt ca. 800 – 900 gram afhængig af hvor fjøelig du vil have den. Jo flere kerner, jo stivere bliver den.

Værktøj:

Saks

Knappenåle

Symaskine

K.C. Pedersen
Baldersbuen 17
2640 Hedehusene
Tlf. 46562968
www.kcpedersen.dk
e-mail: info@kcpedersen.dk

Klip mønster ud – læg det på stoffet som ligger dobbelt. Klip ud.



Sy (gerne med overlock) åbningen på hvert stykke stof, så den er sikret fra at skride under bearbejdningen.

Læg stoffet ret mod ret – hæft sammen med knappenåle og sy hele vejen rundt fra åbningen til modsatte side af åbningen (vi anbefaler at overlocke).



Vend retten ud ad, og fyld den ønskede mængde kirsebærkerner i. Luk åbningen med en syning, så du er sikker på at kernerne ikke kan komme ud.

Nu har du en lækker varmpude.



Vi varmer vores pude i microovnen ved 850 W – i 2 ½ minut. Men prøv dig frem, for microovne er forskellige.

Og faktisk har du nu fået en 2-i-en pude. Du får både varme til nakken og tyngden på puden får dine skuldre ned hvor de bør være. Så nyd afslapningen og lad skuldrene få lov til at falde ned.

Varmpuden kan IKKE vaskes – da kirsebærkernerne er tørrede og ikke tåler vask. Men læg evt. et tyndt håndklæde/viskestykke mellem puden og huden, for at optimere hygiejnen.

Ide, design og opskrift

Kirsten C. Pedersen