

Da wir teilweise aus dem Homeoffice arbeiten, nutzen Sie gerne unsere E-Mail-Adresse
INFO@FBS-EPPENDORF.DE

Rezept des Monats: Kürbis-Muffins

Zutaten:

- 200 g Hokkaidokürbis
- 175 g weiche Butter
- 160 g brauner Zucker
- 2 Eier (Gr. M)
- 1 Prise Salz
- 3 TL Backpulver
- 300 g Mehl
- 1 TL Zimt
- 1 Msp. Piment
- 1 Msp. Muskat
- 4 EL Milch

Zubereitung:

1. Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Kürbisstücke in einen Topf mit kochendem Wasser geben. So lange kochen, bis das Kürbisfleisch weich wird. Restliches Wasser abgießen und den Kürbis mit einem Stabmixer fein pürieren.

Tipp: Wenn's schnell gehen muss

Wenn du mal keinen frischen Kürbis zur Hand hast, nimm einfach ein Babygläschen mit purem Kürbispüree.

2. Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Für den Teig Butter und Zucker verrühren, Eier nach und nach unterrühren. Salz, Backpulver und Mehl mit den Gewürzen vermischen und unter den Teig rühren. Milch und Kürbispüree unterrühren.
3. Den Teig mit einem Löffel in die Muffinförmchen geben. Die Muffins nun im vorgeheizten Ofen ca. 20-25 Min. backen.

Für das zusätzliche Frosting

Für ein leckeres Frischkäsefrosting einfach 125g weiche Butter, 400g Frischkäse und 100g Puderzucker verrühren. Masse in einen Spritzbeutel mit beliebiger Spritztülle geben und nach Belieben auf die ausgekühlten Muffins spritzen.



#loogetweet September 2020



Bild: Pixabay

Liebe Leser*innen unseres #loogetweets,

der Herbst steht vor der Tür. Die Tage werden kürzer und die goldene Jahreszeit beginnt in Kürze. Genießen Sie noch die letzten wärmeren Sommertage, bevor sich die Blätter verfärben und auch schon die Herbstferien anstehen.

Auch in den Herbstferien bieten wir tolle Kurse für Sie an. Beispielsweise Tanz und Musical für Kinder ab 8 Jahren.

Weitere Tipps für die kommenden Wochen finden Sie auf den nächsten Seiten. Schauen Sie auch gerne auf unserer [Website](#) vorbei. Dort finden Sie alle Kurse und Veranstaltungen für 2020.

Haben Sie einen guten Start in den Herbst!

Im Namen des gesamten Teams

Lotta Schröder

P.S. Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie unseren #loogetweet nicht mehr erhalten möchten. Wir werden dies entsprechend berücksichtigen.

AKTUELL

(Online) Kursangebote und Veranstaltungen

Vorbereitung auf das Stillen

Für den entspannten Start in die Stillbeziehung bietet dieser Kurs Informationen, Austausch und Raum für Fragen rund um das Thema Stillen. Das Angebot richtet sich an werdende Eltern, die sich schon vor der Geburt mit dem Thema Stillen beschäftigen möchten.

[KEppB240](#) 1 x Mi 18:30 - 21:00 Uhr / 07.10.2020 € 20,00

Spiel und Spaß mit Stillbegleitung

Dieser Kurs bietet Spielmöglichkeiten für Babys und Kleinkinder sowie Informationen rund um das Thema Stillen.

Mit Babys und Kleinkindern von 0 - 18 Monaten

[KEppC528](#) 6 x Fr 11:00 - 12:15 Uhr / 09.10. - 13.11.2020 € 42,00

Kinderkochkurs

Ihr bereitet in euren Ferien süße, herzhaft sowie gesunde Speisen zu und genießt sie mit allen Sinnen.

Herbstferienkurs mit Kindern von 7 - 12 Jahren

[KEppH707](#) Mo - Fr 9:00 - 14:30 Uhr / 05.10. - 09.10.2020
€ 148,00 jedes weitere Geschwisterkind € 93,00

[KEppH708](#) Mo - Fr 9:00 - 14:30 Uhr / 12.10. - 16.10.2020
€ 148,00 jedes weitere Geschwisterkind € 93,00

Bunte Seifenwerkstatt

Aus handgemachter, rein pflanzlicher Rohseife stellen wir unsere ganz eigenen Seifenkreationen her.

In diesem Kurs geht es NICHT um die Herstellung der Seife, sondern nur um die Weiterverarbeitung – das Experimentieren mit der Rohseife.

Bitte mitbringen: Einen leeren Schuhkarton und einen leeren Eierkarton für den Transport – sofern vorhanden.

Mit Kinder von 5 - 10 Jahren

[KEppH724](#) 1 x Di 09:30 - 13:30 Uhr / 06.10.2020 € 29,00

[KEppH725](#) 1 x Mi 09:30 - 13:30 Uhr / 07.10.2020 € 29,00

Wissen, was drin ist – Mikroplastik adé

Seife, Badezusätze und Körperpflegeprodukte selbst gemacht

Bitte mitbringen: Leere Cremetiegel/-dosen, leere (wiederverwendbare) Deozerstäuber/-RollOns – sofern vorhanden.

Mit Jugendlichen von 10 - 14 Jahren

[KEppH735](#) Do - Fr 09:30 - 13:30 Uhr / 08.10. - 09.10.2020 € 58,00

Nähen lernen in den Ferien

Wollt ihr in den Ferien kreativ werden und eure ersten Nähprojekte verwirklichen? Dann seid ihr in diesem Kurs genau richtig!

Bitte mitbringen: Ggfs. eigenes Schnittmuster, vorgewaschene Stoffe, passendes Nähgarn, Papierschere, Schnittpapier, Stoffschere (wenn vorhanden), Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift und eine Kleinigkeit zum Essen für die Mittagspause

Mit Kindern von 10 - 12 Jahren

[KEppH761a](#) Mi - Fr 10:00 - 15:00 Uhr / 07.10. - 09.10.2020 € 90,00

Weitere Angebote finden Sie unter
www.fbs-ependorf.de

AKTUELL

(Online) Kursangebote und Veranstaltungen

Nähen in den Ferien

In kleiner Gruppe werdet Ihr Schritt für Schritt Eure Nähwünsche verwirklichen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gerne mit Modellbesprechung vor Kursbeginn.

Bitte mitbringen: Nähleichtes Schnittmuster, Stoff vorgewaschen, passendes Nähgarn, Papierschere, wenn vorhanden Stoffschere, Stecknadeln, Schneiderkreide, Bleistift und einen kleinen Imbiss für die Mittagspause.

Mit Jugendlichen von 12 - 16 Jahren

[KEppH762](#) Mo - Mi 10:00 - 15:00 Uhr / 12.10. - 14.10.2020 € 90,00

Männerkochclub

Gemeinsam bereiten wir ein Drei-Gänge-Menü zu. Dabei passen wir uns den saisonal und regionalen Gegebenheiten an.

[KEppM152](#) 1 x Do 18:00 - 22:00 Uhr / 01.10.2020 € 32,00

Naturkosmetik – Pflanzenkraft für Schönheit und Pflege

Stellen Sie Ihre biologischen Kosmetikprodukte aus naturbelassenen Pflanzenölen, reinen ätherischen Ölen und weiteren Zutaten aus der Natur selbst her.

Bitte mitbringen: Behälter (100 ml Fläschchen + zwei 30 ml Tiegel) für den Heimtransport.

Leitung **Ursula Axtmann**

[KEppN112](#) 1 x Mi 18:00 - 21:00 Uhr / 23.09.2020
€ 24,00 Die Materialumlage in Höhe von 8,00 € bis 10,00 € bitte am Veranstaltungstag bezahlen.

Der nächste Schnupfen kommt bestimmt

Erkältungsmittel für die ganze Familie selbst gemacht

Bitte beachten: Die Herstellung und anschließende Verwendung ersetzt NICHT den Besuch beim Arzt - Verwendung auf eigenes Risiko!

Bitte mitbringen: Leere, gereinigte Behälter (Flaschen, Gläser, ...)

Leitung **Heike Schmoll**

[KEppN160](#) 1 x Do 18:00 - 22:00 Uhr / 08.10.2020 € 29,00

Offene Nähwerkstatt

*Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene*

Bitte mitbringen: Nähutensilien.

[KEppO228](#) 1 x Do 14:30 - 17:00 Uhr / 01.10.2020 € 16,50

Weitblick - Touren 2020

Wir laden ein, Hamburg und Hamburgs Kirchen auf besondere Weise kennenzulernen!

Paul-Gerhard-Kirche Altona

[KEppR315](#) 1 x Fr 14:00 - 16:00 Uhr / 25.09.2020 € 9,00
Treffpunkt: Bahnhof Altona, Ausgang Ottenser Hauptstraße

[KEppR316](#) 1 x Sa 14:00 - 16:00 Uhr / 26.09.2020 € 9,00
Treffpunkt: Bahnhof Altona, Ausgang Ottenser Hauptstraße

Oder nehmen Sie auch an unseren online Angeboten [Essen am Familientisch](#) oder [Elternzeit online teil!](#)

Anmeldungen schriftlich oder online an das Geschäftszimmer info@fbs-ependorf.de