



**Liebe Senior\*innen,**

leider dürfen unsere Veranstaltungen aufgrund der aktuellen Corona-Bestimmungen nicht stattfinden. Gerne möchten wir diesen Brief nutzen, um Ihnen in der momentanen schwierigen und vielleicht auch manchmal einsamen Zeit ein paar Tipps zu geben:

Eine [Buchempfehlung](#) von uns: „**Bergsalz**“ von Karin Kalisa:

Über Einsamkeit und Miteinander, über Eigensinn und Gemeinsinn.

Der neue bewegende Roman von Karin Kalisa

Franziska weiß gar nicht wie ihr geschieht, als sich auf einmal ihre Nachbarinnen an ihrem Mittagstisch einfinden, der nur für sie alleine gedeckt war. Dieser Besuch kommt ihr ungelegen, doch dann fühlt es sich genau richtig an. Franziska wird klar: Das ist etwas besonderes!

Und ehe sie es sich versieht, plant sie mit zwei weiteren Frauen aus verschiedenen Generationen einen "Mittagstisch für viele" – auch wenn diese Idee einigen im weiten Voralpenland in ihrem Eigensinn so gar nicht passt.

---

Ein [Filmtipp](#) von uns: „Altes Land“ – Buchverfilmung von Dörte Hansen

In der ZDF Mediathek abrufbar:

Drei Frauen, drei Generationen, ein Haus wie ein Schiff und eine Art von Familie. Ein Hof im Alten Land wird zum Schauplatz einer Erzählung über das Deutschland unserer Mütter und Großmütter, über Flüchtlinge, wurzellose Stadtmenschen und darüber, wie verlassene Seelen unversehens eine Heimat finden können.

Mit Iris Berben in der Hauptrolle

---

Zwei [Rezepte](#) für eine gemütliche Adventszeit:

Alkoholfreier Punsch:



## Zutaten

Zutaten für 5 Personen

Apfelsaft	500 ml
Orangensaft	500 ml
Schwarztee	250 ml
Orangen	2
Zimtstange	1
Nelken gemahlen	1 Msp.
Zucker	3 EL
Zitrone	1 Spritzer

## Zubereitung

Gesamtzeit:  
20 Min

1. Den Tee mit kochendem Wasser übergießen und 3-5 min ziehen lassen. Die beiden Orangen und das Stückchen Zitrone auspressen.

2. Alle Säfte mit dem Tee, den Gewürzen und dem Zucker in einen Topf geben und erhitzen. 10 min köcheln lassen und die Zimtstange dann aus dem Punsch nehmen. Schön heiß servieren. Fertig!

## Kokosplätzchen, vegan



### Zutaten

#### Zutaten für 4 Personen

Apfelmus	2 EL
Margarine, vegan	120 g
Puderzucker	80 g
Vanillezucker	1 Päckchen
Kokosflocken	100 g
Weissmehl	120 g
Stärke	50 g
Ananassaft	1 TL

### Zubereitung

1. Apfelmus, Margarine, Puderzucker und Vanillezucker in eine Schüssel geben und alles miteinander verrühren.
2. 2/3 der Kokosflocken, Mehl, Stärke und Ananassaft hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den Teig für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank legen oder - wenn's schneller gehen soll – ab damit für ca. 30 Minuten in das Gefrierfach.
4. Nach dem Erkalten des Teiges den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech im Backpapier auslegen. Die restlichen Kokosflocken auf einem flachen Teller ausschütten.
5. Von dem Teig kleine Stück abtrennen (ca. Teelöffelgröße) und zu Kügelchen formen. Die Kügelchen dann durch die restlichen Kokosflocken wälzen und dann auf das Backblech legen.
6. Ab mit den kleinen Dingen in den Ofen. Ca. 20 Minuten backen, bis die Kokosflocken eine so schöne Bräunung annehmen als wenn sie gerade aus dem Karibikurlaub kommen

## Gutschein

Mit diesem Gutschein erhalten Sie 5 Euro Rabatt bei eine unserer nächsten Veranstaltungen (bitte ausschneiden und vorlegen):



5 Euro Rabatt auf folgende Veranstaltung:

---

Wir wünschen Ihnen eine besinnliche Adventszeit!

Ihr Familienzentrum Wunderfitz