

Knetmasse aus Salzteig

eine Alternative zur teuren Therapieknete
für Kraftübungen Zuhause

Regelmäßige Kraftübungen nach Verletzungen der Hand können u.A. entscheidend für die Verbesserung der Beweglichkeit der Finger sein. Nicht immer möchte man dafür aber Geld für teure Therapieknete ausgeben.

Im unteren Abschnitt stellen wir deshalb ein Rezept für einen Salzteig bereit, welchen Sie schnell und einfach Zuhause herstellen können, um auch außerhalb der Therapieeinheiten weiter ihre Übungen durchführen zu können.

Zutaten

- 2 Tassen Mehl
- 1 Tasse Salz
- 1 Tasse kochendes Wasser
- 3 EL Öl
- 3-5 EL Zitronensäure oder Weinsäure



Bemerkungen

- Zitronensäure oder Weinsäure macht den Teig geschmeidiger, wodurch er sich besser kneten lässt
- Gleiches gilt für das kochende Wasser
- Zitronensäure gibt es im Drogeriemarkt
- Weinsäure erhalten Sie in der Apotheke
- luftdicht in Folie oder einer Dose eingepackt bleibt der Teig im Kühlschrank monatelang knetbar