



Plätzchen-Massage:

Lege dich auf den Bauch oder setze dich so auf einen Stuhl, dass dein Rücken frei ist. Deine Mama oder dein Papa „macht“ nun die Plätzchen auf deinem Rücken.

- ◇ Mache die Arbeitsfläche gut sauber. → mit der flachen Hand über den Rücken streichen.
- ◇ Zuerst kommt das Mehl dazu. → leicht mit den Fingern so tun, als ob das Mehl verteilt wird.
- ◇ Jetzt schneidest du die Butter in kleine Stückchen. → mit der Handkante leicht hin und her.
- ◇ Nun verteilst du den Zucker darüber. → mit der Handfläche drüber streichen.
- ◇ Schlage als letzte Zutat zwei Eier auf. → leicht auf den Handrücken schlagen, dann die Finger langsam öffnen, dann fühlt es sich so an als würde das Ei über den Rücken laufen.
- ◇ So, jetzt musst du alle Zutaten ordentlich kneten. → den Rücken massieren und so tun, als ob man Teig knetet.
- ◇ Den fertigen Teig musst du nun ausrollen. → mit dem Handballen über den Rücken schieben.
- ◇ Jetzt die Plätzchen ausstechen. → Herzen, Sterne, usw. auf den Rücken mit dem Finger malen und evtl. das Kind raten lassen.
- ◇ Zum Schluss müssen die Plätzchen gebacken werden. Ab mit ihnen in den Ofen. → Handflächen sehr schnell aneinander reiben, sodass sie ganz warm werden. Dann auf den Rücken legen und dort eine Weile liegen lassen.
- ◇ Nur noch abkühlen lassen! → Leicht über den Rücken pusten.