

Hallo ihr Lieben,

am Sonntag ist ein ganz besonderer Tag, nämlich Muttertag. Da wir in diesem Jahr leider nicht gemeinsam feiern können, haben wir uns etwas einfallen lassen.

Heute könnt ihr eure Mami mal richtig verwöhnen und ihr danke sagen, für alles was sie für euch tut: Frühstück machen, ins Bett bringen, Wäsche waschen, zusammen spielen,...

Bestimmt erinnert ihr euch noch an unser Muttertagslied „Meine Mami“.

Das könnt ihr eurer Mama gerne vorsingen.



Meine Mami, das ist sonnenklar
Kenn ich schon, seit ich ein Baby war
Meine Mami hat´s nicht leicht mit mir,
aber ich hab´ s auch nicht leicht mit ihr.



Wenn ihr so eine Mami habt,
dann nehmt sie in den Arm und haltet sie
euch war.

Denn schnell wird sie euch weggeschnappt.



Wer wäre denn so dreist?

Der Mann der Papi heißt!



liebe Mama.

lass dich heut´ mit allem Schönen.

So wie du es verdienst, verwöhnen.

Und ich wünsch dir, nicht nur heut´

Alles was dein Herz erfreut!

Um sie heute richtig zu verwöhnen haben wir ein Rezept für einen schnellen und suuuper leckeren Tassenkuchen rausgesucht, den ihr mit Hilfe von einem Erwachsenen backen könnt.



Rezept

- | | | | |
|--------|----------------|------------|----------------|
| - 3 EL | Mehl | - 2 EL | Nutella |
| - 3 EL | Zucker | - 1/4 Pck. | Backpulver |
| - 3 EL | Kakao | - 3 EL | Milch |
| - 3 EL | Sonnenblumenöl | - 1 EL | Schokostreusel |
| - 1 | Ei | | |

Zubereitung:

Eine etwas größere Tasse bereitstellen. Mehl, Zucker, Kakao und Backpulver in die Tasse geben und verrühren. Dann das Ei, Öl, Milch und Nutella dazugeben.

Alles gut verrühren und für ca. 1 1/2 Minuten in die Mikrowelle stellen, nach ca. 20-30 Sekunden mal umrühren. Und zusammen schmecken lassen

Zur vollkommenen Entspannung könnt ihr eure Mama danach noch mit einer Massage verwöhnen.

Wenn ihr möchtet könnt ihr im Hintergrund leise entspannende Musik laufen lassen und die gemeinsame Zeit genießen.



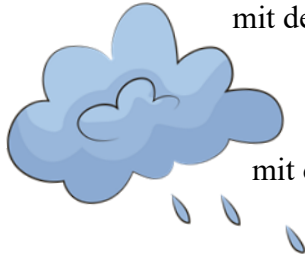
Wettermassage

Es scheint die Sonne

Zuerst werden unsere Hände warm gerieben, danach diese auf den Rücken legen

Die Wolken kommen

mit den Händen auf dem Rücken langsam reiben



Es fängt zu regnen an

mit den Fingerspitzen auf den Rücken klopfen

Es regnet stärker

1 Rücken stärker mit den Fingern klopf



Auf einmal kommen Blitze

Zickzack auf dem Rücken malen

Donner ertönt übers Land

Mit den Fäusten leicht trommeln



Doch der Wind pustet alle Wolken weg

Pusten und dabei über den Rücken streichen

Der Regen wird weniger

Die Regentropfen mit den Fingerspitzen weniger werden lassen



Und da ist sie auch schon, die Sonne scheint wieder

Wieder werden unsere Hände warm gerieben, danach diese auf den Rücken legen

Pizzamassage

„Wir nehmen den Teig und kneten ihn gründlich durch.“

Mit beiden Händen den Rücken durchkneten (aber nicht zu stark!)

„Dann ölen wir das Pizzablech mit einem Pinsel ein.“

Mit den Fingerspitzen über den ganzen Rücken streichen

„Nun breiten wir den Teig auf dem Blech aus.“

Mit den Handballen von der Rückenmitte nach außen streichen

„Jetzt ist es Zeit, die Tomatensauce auf die Pizza zu geben und zu verstreichen.“

Mit der Handfläche kreisförmige Bewegungen machen

„Nun ist es an der Zeit unsere Pizza zu belegen. Zuerst legen wir Salami und Schinken auf unsere Pizza.“

Hierfür mit den Handballen leicht auf den Rücken drücken und dabei drehen.

„Ein bisschen Gemüse fehlt noch auf unserer Pizza. Das Gemüse müssen wir zuerst in kleine Scheiben schneiden, bevor wir es drauflegen. Paprika, Champions Zwiebeln, Mais, Tomate Peperoni. Du darfst entscheiden, was du alles auf deine Pizza legen möchtest.“

Mit der Handkante das Gemüse schneiden, danach mit den Fingerspitzen das Gemüse verteilen .

„Nun würzen wir die Pizza mit Kräutern, Salz und Pfeffer. “

Mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger leicht auf dem Rücken kneifen, wie wenn man eine Prise eines Gewürzes verteilt

„Zum Schluss streuen wir noch Käse auf die Pizza.“

Mit den Fingern ganz leicht auf den gesamten Rücken tippen

„Jetzt schieben wir die belegte Pizza in den heißen Ofen und backen sie knusprig “

Hände an einander reiben und dann die Handflächen auf den Rücken drücken

„Wir nehmen die Pizza wieder aus dem Ofen. Oh, sie riecht herrlich! Bevor wir unsern Hunger stillen können, schneiden wir die Pizza in Stücke.“

Mit der Handkante Schneidebewegungen ausführen

“Jetzt könnt ihr euch eure leckere Pizza schmecken lassen. Guten Appetit!“