



# Der Zucker

## Zuckerfreie Kuchenmassage

Name: \_\_\_\_\_

Habt ihr schon einmal Kuchen gebacken,  
liebe Kinder?



Als erstes heizen wir den Ofen vor.

(Hände reiben bis sie warm sind, dann auflegen.)

Wir schneiden die Butter in Stücke.

(Schneidbewegungen mit der aufgestellten Hand über den Rücken.)

Danach stampfen wir die Walnüsse.

(Mit den Fäusten über den Rücken klopfen.)

Anschließend schneiden wir Rosinen in kleine Stücke.

(Hackbewegungen mit der aufgestellten Hand über den Rücken.)

Das abgewogene Mehl und eine Packung Backpulver werden in die Schüsseln geschüttet.

(Fingerlaufen mit über den Rücken).

Daraufhin geben wir ein wenig Naturjogurt dazu und brechen die Eier auf.

(Platschbewegungen über den Rücken mit beiden Händen.)

Nun wird einmal kräftig gerührt, damit der Teig schön geschmeidig wird.

(Kräftige Rührbewegungen mit der Faust über den Rücken.)

Zum Schluss geben wir noch ein paar Schwarzbeeren dazu und rühren sanft um.

(Leichte Rührbewegungen mit der Faust über den Rücken.)

Wir schütten die gesamte Masse in die Kuchenform und schieben sie in den Ofen.

(Schüttbewegung und Bewegung, als ob man den Ofen öffnet, den Kuchen hineinschiebt und wieder schließt.)

Dort wird bei 170 Grad Celsius der Kuchen gebacken.

(Hände reiben damit sie warm werden, auf den Rücken auflegen.)

Wir schneiden den Kuchen in Stücke und essen ihn genüsslich.

(Schneidbewegungen über den Rücken. Gemeinsam „Mmmmh“ rufen und Bauch reiben.)

Guten Appetit!

