

Pizzamassage



Heute gibt es Pizza, die du ganz frisch auf einem Rücken backen wirst. Du wunderst dich schon, wie das funktionieren soll? Dafür darf sich jemand aus deiner Familie die nächsten Minuten entspannen und ihr könnt eine ganz besondere Pizza kreieren. Natürlich kannst du auch dich zuerst massieren lassen. Nachdem eine Pizza gebacken ist, wechselt ihr euch am besten ab und der andere ist dran mit entspannen. Und so geht's:

Derjenige, der sich von dir massieren lässt legt sich auf den Bauch. Du kniest dich so daneben, damit du gut mit beiden Händen an den Rücken kommst. Aber Achtung: Die Wirbelsäule ist sehr empfindlich, deshalb wird diese ausgelassen und du massierst nur links und rechts neben der Wirbelsäule.

Zuerst muss die Arbeitsfläche sauber gemacht werden.

→ Mit den Händen wischst du den „Staub“ vom Rücken

Dann wird die Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestreut, damit der Teig nicht daran kleben bleibt.

→ Fahre mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken

Für den Teig benötigst du Wasser, Mehl, Hefe, Öl und Salz.

→ Dafür legst du für die erste Zutat deine Fäuste vorsichtig auf den Rücken, dann nimmst du dir vom Boden die nächste Zutat und legst sie wieder vorsichtig mit deinen Fäusten auf den Rücken, solange bis alle Zutaten auf dem Rücken liegen

Anschließend muss der Teig kräftig durchgeknetet werden.

→ Dafür knetest du mit deinen Fingern über den Rücken

Nach dem Kneten musst du den Teig auf dem Rücken ausrollen.

→ Mit deinen Händen streichst du über den Rücken von innen nach außen

So, jetzt kann die Pizza bereits belegt werden. Zuerst legen wir Tomatenscheiben auf die Pizza.

→ Drücke mit den Fäusten leicht auf den Rücken

Als nächstes legst du die Salami darauf.

→ Drücke mit der flachen Hand auf den Rücken

Dann kommen noch Paprikascheiben hinzu.

→ Male mit deinen Fingern kurze Striche auf den Rücken

Nun noch ein paar Zwiebelringe.

→ Male mit dem Finger Kreise auf den Rücken

Zum Schluss darf der Käse natürlich nicht fehlen.

→ Klopf mit gespreizten Fingern auf den Rücken

Natürlich kannst du auch deinen Partner fragen, welche Zutaten er auf der Pizza haben möchte. Da die Pizza nun fast fertig ist, kannst du sie in den Ofen schieben.

→ Halte deinen Partner an der Hüfte und mache eine leichte Schiebebewegung

Im Ofen wird die Pizza nun fertiggebacken.

→ Reibe deine Hände schnell aneinander bis sie warm werden und lege sie dann auf den Rücken

Wenn die Pizza fertig gebacken ist und schön knusprig ist, kannst du sie vorsichtig aus dem Ofen holen.

→ Fasse dazu nochmals an die Hüfte deines Partners und schiebe ihn leicht hin und her

Nun kannst du die Pizza auch noch schneiden, damit ihr sie anschließend essen könnt.

→ Streiche mit einem Finger über die Pizza wie mit einem Messer

Und nun lasst es euch schmecken! Für deine Pizza kannst du dir natürlich auch lustige Zutaten einfallen lassen, wie beispielsweise Nudeln, Schokolade oder Eis. Viel Spaß!