

Nervenkekse

nach Hildegard von Bingen

Zutaten

300 g Dinkelmehl
180 g Butter
150 g Blütenhonig
¼ TL Salz
6 g Muskat (½ TL)
3 g Nelken
12 g Zimt (1 TL)
1 Ei



Zubereitung

Die Gewürze mit dem Dinkelmehl mischen. Eier, Butter, Honig und Salz schaumig rühren, das Gewürzmehl unter Rühren dazugeben und einen Teig daraus kneten.

Diesen Teig einen Tag lang kaltstellen und erst am nächsten Tag ausrollen und Kekse ausstechen. Bei ca. 180° die Kekse 5 – 10 Min backen.

Nur 3 – 6 Kekse am Tag essen. Muskat kann die Leber schädigen, wenn man zu viel davon isst!!!

Iss diese oft und alle Bitternis deines Herzens und deiner Gedanken weiten sich, dein Denken wird froh, deine Sinne rein, alle schadhaften Säfte in dir milderer, es gibt guten Saft deinem Blut und macht dich stark.