

Rezept

Nerven Kekse nach Hildegard v. Bingen

Dies sind keine Plätzchen sondern Arzneimittel und Energielieferanten. Sie helfen bei Nervosität, Spannungszuständen, Durchblutungsstörung und Konzentrationsschwäche.

Zutaten:

Teig

500 g Mehl *
250 g Butter
100 g Honig
100 g brauner Rohrzucker
2 Ei
20 g Muskat
1 Messerspitze Galgant, (Ingwer ähnlich, Herzstärkend)
25 g Zimt
8 g gemahlene Nelken
1 Prise Salz
1 Messerspitze Backpulver
Saft von 1 Zitrone

* Es Kann Mandelmehl, Kastanienmehl, Buchweizenmehl genommen werden. Auch lassen sich noch Mandelsplitter oder Kokosraspeln untermischen

Zubereitung:

alle Zutaten zu einem Teig vermischen. Mit dem löffel Kekse formen und aufs Backblech setzen. Bei 180 °C ca. 8-10 Minuten backen.

Dosierungsempfehlung:

täglich können 4 bis maximal 8 Stück verzehrt werden. Nicht zu viel davon essen, Muskat und Nelke wirken auf das zentrale Nervensystem