



## «Gute Nerven Kekse»

nach Hildegard von Bingen



BODY & MIND  
CENTER

- 125 gr Mandeln (am besten frisch gemahlen)
- 120 gr Rohrzucker
- 250 gr Dinkelmehl
- 125 gr Butterflocken

Alles zusammen verreiben

- 1 Prise Salz
- 1 TL Zimt
- 1 TL Muskat (für Kinder besser Macis verwenden)
- 1/3 TL gemahlene Nelken
- 1 Ei

Evtl. wenig Wasser (je nach Mehl) zugeben und alles vermischen, dann zu Rollen formen und 2-3 Std. im Kühlschrank kalt stellen. Nun nicht ganz 1 cm dicke Plätzchen schneiden und auf ein Blech legen.

Bei 200° im vorgeheizten Ofen ca. 10 Min. backen.



### Food Pharmacy

Die Gewürzmischung aus Zimt/Muskat/Nelken stärkt unsere Nerven!