



Gute-Nerven-Kekse nach Hildegard von Bingen

Zutaten:

200g Dinkelvollkornmehl
125g Butter
1 Ei
80g Rohrzucker
1 Prise Salz
100 g gemahlene Mandeln
5 g Muskatnuss frisch gerieben
2,5 g Nelkenpulver
5 g Zimt gemahlen
1 Messerspitze Galgant gemahlen
1 Prise Salz
Abrieb einer unbehandelten Zitrone
100 g Bitterschokolade
1 TL Öl

Zubereitung:

Aus Mehl, Mandeln, Butter, Ei, Zucker, Salz, Gewürzen und Zitronenschalenabrieb einen Mürbeteig bereiten. Den Teig zu einer Kugel formen und im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen.

Anschließend die Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig 4-5 mm dick ausrollen. Herzen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 170°C Ober-/Unterhitze etwa 15 Minuten backen. Kekse gut auskühlen lassen.

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen, Öl dazugeben und gut untermischen. Die Gute-Nerven-Kekse zur Hälfte in die Schokolade eintunken und dann auf Backpapier fest werden lassen. In einer gut verschließbaren Dose halten sich die Kekse mehrere Wochen.

Wichtiger Hinweis:

Man sollte die Kekse mit Bedacht verzehren. Sie sind als Medizin und nicht als Genussmittel zu verstehen. Wegen des hohen Gehaltes an Wirkstoffen, sollten Erwachsene nicht mehr als 3 – 5 Kekse täglich zu sich nehmen, Schwangere und Kinder höchstens 3 davon.

Rezept von www.durchwaldundwiese.de