Hildegard`s Gesunde Ernährung

Energiekekse

Rezept:
1kg Dinkelmehl Typ 630
500g Butter
300g Rohzucker
4 Eier
1 Päckchen Backpulver (Weinsteinbackpulver)
(100g geriebene Mandeln können zum Verfeinern dazu gemischt werden)
100 g Gewürzplätzchenmischung (Fa. Jura)

Zubereitung:
Die Zutaten rasch zu einem Mürbteig verkneten und eine Stunde kalt rasten lassen.
Nochmals kurz durchkneten, ganz dünn ausrollen und daraus mit dem Teigrädchen schmale Rauten ausschneiden. Mit Eiweiß bepinseln, je ein Mandelstift in die Mitte setzen und auf einem gefetteten Blech 9 Minuten bei 180° im Heißluftrohr backen.

Orig. Text:
„ Iss dieses oft und alle Bitterkeit deines Herzens und deiner Gedanken weiten sich, dein Denken wird froh, deine Sinne rein und alle schadhaften Säfte in die minderer, es gibt guten Saft deinen Blut und macht dich stark.“

Copyright © Kräuterpädagogin und Hildegard-Expertin:
Edith Fehrenbach, Winden i. Elztal

Hildegard von Bingen ….vom Hören….über das Verstehen…..zum Leben ©

Hildegard`s Gesunde Ernährung

Energiekekse

Rezept:
1kg Dinkelmehl Typ 630
500g Butter
300g Rohzucker
4 Eier
1 Päckchen Backpulver (Weinsteinbackpulver)
(100g geriebene Mandeln können zum Verfeinern dazu gemischt werden)
100 g Gewürzplätzchenmischung (Fa. Jura)

Zubereitung:
Die Zutaten rasch zu einem Mürbteig verkneten und eine Stunde kalt rasten lassen.
Nochmals kurz durchkneten, ganz dünn ausrollen und daraus mit dem Teigrädchen schmale Rauten ausschneiden. Mit Eiweiß bepinseln, je ein Mandelstift in die Mitte setzen und auf einem gefetteten Blech 9 Minuten bei 180° im Heißluftrohr backen.

Orig. Text:
„ Iss dieses oft und alle Bitterkeit deines Herzens und deiner Gedanken weiten sich, dein Denken wird froh, deine Sinne rein und alle schadhaften Säfte in die minderer, es gibt guten Saft deinen Blut und macht dich stark.“

Copyright © Kräuterpädagogin und Hildegard-Expertin:
Edith Fehrenbach, Winden i. Elztal