



Dinkelkekse

nach Hildegard von Bingen



2 Bleche



20 min zubereiten
einige h Teig kühlen
12 min backen



backen

ZUTATEN

200 g Dinkelmehl
200 g Dinkelvollkornmehl
200 g geriebene Mandeln
250 g brauner Zucker
30 g Gewürzmischung
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
150 g weiche Butter
3 Eier
Zesten von 1 Zitrone

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und zu einem Teig kneten. Den fertigen Teig in Frischhaltefolie wickeln und für einige Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank geben.

Ofen vorheizen, Ober- und Unterhitze 180°

Den Teig portionsweise teilen, in Rollen formen und mit einem Messer ca. 5 mm dicke Scheiben runterschneiden. Natürlich kann man den Teig auch ausrollen und Plätzchen ausstechen.

Die Kekse auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und ca. 12 Minuten backen.

Auskühlen lassen und in einer Dose aufbewahren.

NOTIZEN

Die Gewürzmischung besteht aus 45 g Muskat, 45 g Zimt und 10 g Nelkenpulver. Man kann sie auch fertig kaufen.

„Die Dinkelkekse sind nicht als Plätzchen, sondern als Arzneimittel gedacht und helfen bei Konzentrationsschwäche und Durchblutungsstörungen. Ein Erwachsener soll nur maximal 6 Stück am Tag essen. Hildegard von Bingen sagte dazu: 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 minder, es gibt guten Saft deinem Blut und macht dich stark.“