

## Nervenkekse nach Hildegard von Bingen

### Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Dinkelmehl
- 250 g weiche Butter
- 150 g Honig
- 26 g Zimt
- 10 g Muskat
- 5 g Nelkenpulver
- 2 Eier
- 1 Prise Liebe

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten schnell zu einem Teig verkneten und 30 min im Kühlschrank kaltstellen.
2. Dick ausrollen, Plätzchen ausstechen und auf ein Backblech geben. 3. Im vorgeheizten Backofen bei 190 °C - 200 °C ca. 20-25 min hell backen.

### Hildegard empfiehlt:

4 bis 5 Kekse pro Tag. Sie schreibt: -Iss diese oft, und alle Bitternis deines Herzens und deiner Gedanken weiten sich. Deine Gedanken werden froh, deine Stimme rein, alle schlechten Säfte in dir milderer. Es gibt guten Saft deinem Blut und macht dich stark..

Guten Appetit

Herzliche Grüße von Annette Ebert  
annettebert.lebeleichter@gmail.com

& dem ganzen Team von

lebe leichter®