

## **Nervenplätzchen nach Hildegard von Bingen:**



Hildegard von Bingen überlieferte uns ein sehr wohlschmeckendes Gebäck das schwache Nerven stärken soll und dazu noch sehr lecker schmeckt!

Sie schreibt dazu "Iss sie oft, und all Bitterniss deines Herzens und deiner Gedanken weiten sich, dein Denken wird froh, deine Sinne werden rein, alle schadhaften Säfte in dir milderer, es gibt guten Saft in deinem Blut und macht dich stark."

Wer kann das in der heute stressigen Zeit nicht gut gebrauchen! Wir haben sie ausprobiert und können die Wirkung nur bestätigen!

- 1 kg Dinkelmehl
- 1/2 kg Butter
- 30 g Zucker alternativ Ahornsirup, Honig oder Maulbeersaft
- 4 Eier
- 45 g frisch geriebene Muskatnuss
- 45 g möglichst frisch gemörserten oder gemahlene Zimt
- 10 g gemahlene Nelken

Alles in eine Schüssel geben und einen Teig daraus kneten. Den Teig dünn ausrollen und mit Plätzchenformen ausstechen. Auf das Backblech legen und bei 190°C ca. 15 min. fertig backen. Sie können Ihrer Fantasie freien Raum lassen und die Zutaten natürlich variieren.