

## Rezepte Nach Hildegard von Bingen

### Nervenkekse

#### Zutaten

---

##### Portionen: 40

- 150 g Butter (sehr weich)
- 250 g Vollrohrzucker
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 30 g Gewürzmischung (siehe Tipp)
- Zitronenschale
- 200 g Dinkelvollkornmehl
- 200 g Dinkelweißmehl
- 200 g Mandeln (gerieben)
- 1 TL Backpulver

#### Zubereitung

---

1. Alle Zutaten miteinander verkneten. Teig im Kühlschrank über Nacht rasten lassen.
2. Den Teig in mehrere Teile teilen und zu Rollen formen. Die Rollen kurz in die Gefriertruhe legen und dann mit einem scharfen Messer Scheiben herunterschneiden. Alternativ kann der Teig auch ausgerollt und ausgestochen werden.
3. Die Kekse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 13 Minuten backen, **Backofen bei 190°C (vorheizen)**
4. Die Nervenkekse auskühlen lassen und in eine Dose schichten.

#### Tipp

So stellt man die Gewürzmischung her: 45 g Muskatpulver, 45 g Zimtpulver, 10 g Nelkenpulver miteinander vermischen. Ein Erwachsener soll nicht mehr als 5-6 Kekse pro Tag essen.

Nervenkekse machen das Herz fröhlich und die Stimme heiter. Sie reinigen das Blut, machen eine gute Säftemischung, dadurch erhellen sich alle Sinne. (Hildegard von Bingen)

## *Energiekekse*

300 g	Weizenvollkornmehl
200 g	Mandel(n), gemahlene
1	Banane(n), sehr reife
250 g	Margarine, vegane
150 g	Agavendicksaft
½	Muskatnuss, geriebene
1 TL	Nelke(n), geriebene
3 TL	Zimtpulver
1 Prise(n)	Salz
1 Prise(n)	Pfeffer

Zubereitung: ... alle Zutaten verkneten, etwas ruhen lassen - Häufelchen formen und Bei 190°C ca. 10 Min. backen.

---

## *Energiestangen*

1 kg	Dinkelmehl
1 Pck.	Gewürzmischung von Hildegard von Bingen
300 g	Rohrohrzucker, zu Puderzucker gemahlen
1 Pck.	Vanillezucker, echter, aus dem Reformhaus
4	Ei(er)
500 g	Butter, weiche
1 Pck.	Weinsteinbackpulver
2 EL	Schlagsahne

---

Eier mit dem zu Puderzucker zermahlenden Rohrohrzucker und Vanillezucker schaumig rühren. Dinkelmehl mit der Gewürzmischung und Weinsteinbackpulver vermischen. Eier mit der weichen Butter und der Schlagsahne schaumig rühren. Alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Ca. 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen. Danach ca. 5 mm dünn ausrollen, Formen ausstechen oder Stangen ausradeln. Bei 190°C ca. 10 Min. backen.

## ***Intelligenzplätzle***

### ZUTATEN

500 g	Dinkel Mehl
250 g	Butter
150 g	Rohrzucker
2 Stück	Eier
33 g	Hildegard von Bingen Kekspulvermischung

Zubereitung s.Intelligenztaler

## ***Intelligenztaller***

250 g Dinkelvollkornmehl  
125 g Butter  
80 g braunen Rohrzucker (hier kannst du vielleicht Honig nehmen)  
1 Ei  
40 g gemahlene Mandeln  
1 TL Muskat gemahlen  
1/2 TL Nelken gemahlen  
1/2 TL Zimt gemahlen  
2 - 5 EL Wasser

Dinkelvollkornmehl mit den Mandeln und Gewürzen und der kalten, kleingeschnittenen Butter verhacken. In eine Mulde das Ei und das Wasser geben, rasch zu einem Teig verarbeiten. Eine Teigrolle von etwa 4 cm Durchmesser formen und zugedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Scheiben von 5 mm Dicke abschneiden, im Abstand von 1/2 cm auf ein gefettetes Backblech legen.

170 Grad - 15 Minuten