

# Nervenkekse nach Hildegard von Bingen

die zarte Variante  
500 g Dinkelfeinmehl  
75 g gemahlene Mandeln

meine Empfehlung statt Mandel nehme ich Walnüsse

120 g Butter

2 Eier

80-100 g Zucker

1 Prise Salz

10-15 g Muskatnuss

10-15 g Ceylon Zimt

4 g Nelke

einige TL Wasser



Alle Zutaten rasch zu einem Mürbeteig verarbeiten, Plätzchen ausstechen oder mit feuchten Händen kleine Kugeln formen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 5-10 Minuten backen

In einer kühl aufbewarten Blechdose sind diese Plätzchen einige Wochen haltbar.  
**WICHTIG:** Diese Keskse sind ein Heilmittel und kein Naschwerk! Kinder sollten nicht mehr als drei Kekse pro Tag essen, Erwachsene maximal sechs.



## Ganesha Yoga

Manuela von Podewils  
92717 Reuth

Reuth, den 6. November 2021