

HEXTENTALER ODER HILDEGARD-GUETZLI

500 g Dinkelmehl

1 Msp. Bockshornkleesamenpulver

200 g gemahlene Mandeln

200 g Butter zimmerwarm

alles zusammen verreiben

2 Handvoll Dörrfrüchte*, gehackt

dazugeben

200 g Vollrohrzucker

20 g Zimtpulver (3 TL)

20 g Muskatpulver (3 TL). für Kinder eher Macis (=Muskatblüte)

dazugeben

5 g Nelkenpulver (1 TL)

¼ TL unraffiniertes Meersalz

Dazugeben, gut mischen

½ Orange oder Zitrone, Saft

etwas Orangen- oder Zitronenschale, gerieben

2 Eier

Saft, Schale und Eier verquirlen und mit der Mehl-Nuss-Butter-Masse zu einem festen Teig verarbeiten; wenn nötig noch wenig Wasser oder Mehl beimischen. Rollen formen, in Klarsichtfolie wickeln, 2-3 Stunden kalt stellen.



7 mm dicke Taler schneiden;

Bei 200 °C in unterer Ofenhälfte ca. 12 Min. backen

* Sehr schön sehen Cranberries aus.

Ergibt 2 Bleche.

Menge Gewürze: die angegebene Menge ist relativ viel, geeignet um die Weihnachtszeit. Sonst kann die Menge reduziert werden, oder man kann auch mit anderen Gewürzen experimentieren (Fenchel, Piment, Kardamon)

Wirkung: stärkt generell die Energie, besonders die Verdauungsorgane und die Nerven. Gute Süßigkeit beim Lernen und Denken.

Nach Hildegard von Bingen: „Die Muskatnuss birgt grosse Wärme und hat eine gute Mischung an Kräften. Wenn ein Mensch die Muskatnuss isst, öffnet sich sein Herz, reinigt seinen Sinn und bringt ihm einen guten Verstand. Nimm Muskatnuss, die gleiche Menge Zimt und etwas Nelke und pulverisiere das Ganze. Dann mach mit diesem Pulver, Mehl, Zucker, Eier, Butter und Wasser Kekse. Isst du diese oft, dämpft es die Bitterkeit deines Herzens und deines Sinnes. Es mindert alle schädlichen Säfte in dir, verleiht deinem Blut einen guten Saft und macht dich stark.“