

## **Der November – die Zeit der Innenschau und des Gedenkens an unsere Verstorbenen**

Lautete das Motto des Abends am 14. November 2017.  
Dabei wurden der Meditationsrunde köstliche Plätzchen angeboten.

Zum Nachbacken, hier das Rezept

### **Hildegard von Bingen: Nervenkekse oder Intelligenzplätzchen:**

#### Zutaten:

200 g Butter  
200 g brauner Rohrzucker  
2 Eier  
35g Gewürzplätzchenpulver nach Hildegard von Bingen  
( vom Reformhaus oder vom Hildegard-von-Bingen-Laden)  
1/2 TL Galgantpulver  
300g Dinkelmehl  
200g gemahlene Mandeln  
50 g gehackte Mandeln  
1 Päckchen Backpulver  
Saft von einer Zitrone  
eine Prise Frohsinn, Heiterkeit und ganz viel Liebe

#### Zubereitung:

Butter, Zucker und Eier schaumig rühren. Gem. Mandeln,  
Gewürzplätzchenpulver, Zitrone und Galgantpulver einrühren.  
Mehl und Backpulver sieben, mit den gehackten Mandeln unterheben  
und den Teig gut durchkneten. Dann mind. 3 Stunden kalt stellen.  
Den Teig zügig ca. 4 mm dick ausrollen und Plätzchen ausstechen.  
Im vorgeheizten Backofen (Umluft 160 bis 180 Grad, ca. 12-15 Minuten  
goldbraun backen).

Wichtig: Da in diesen Plätzchen Muskat enthalten ist, sollten Erwachsene  
max. 4 - 5 Stück pro Tag und Kinder max. 1 - 2 Stück pro Tag verzehren.  
Dies ist kein Naschwerk sondern lt. Hildegard von Bingen ein Heilmittel.

***In den Büchern der heiligen Hildegard von Bingen ist zu lesen:  
"Iss diese oft und alle Bitternis deines Herzens und deiner Gedanken  
weiten sich, dein Denken wird froh, deine Sinne rein, alle schadhaften  
Säfte in dir milderer, es gibt guten Saft deinem Blut und macht dich  
stark."***

**Dem gibt es nichts hinzuzufügen, ganz liebe Grüße, Daniela Rausch**