



Naturheilpraxis
Marina Biendl
Heilpraktikerin

Schlichtstr. 16
94365 Parkstetten
Tel. 09421/96 85 58
FAX 09421/96 33 63

info@naturheilpraxis-biendl.de
www.naturheilpraxis-biendl.de

Nervenkekse nach Hildegard von Bingen

600 g	Dinkelmehl 1/3 Vollkorn, 2/3 normales Dinkelmehl
1 Päckchen	Weinsteinbackpulver
3	Eier
250 g	Butter
150 g	Rohrzucker oder 130 g Honig
1 Prise	Salz
200 g	gemahlene Mandeln
20 g	Zimt
20 g	Muskatnuß
10 g	Nelkenpulver

Zubereitung:

1. alle Zutaten zusammenkneten
2. Kugel formen und in den Kühlschrank stellen
3. Würste formen
4. 1,5 - 2cm dicken Scheiben schneiden oder ausstechen
5. bei 170 °, 20 Minuten backen, 2te Schiene von unten
Ober-/Unterhitze

Zubereitung für Thermomix:

1. Mandeln mahlen, 10 Sekunden Stufe 7
2. alle Zutaten abwiegen und zugeben
3. Brotknetstufe 2 Min. kneten

Guten Appetit!
Ihre Heilpraktikerin
Marina Biendl

Dosierung:

- Kleinkinder 2 St. tägl., Kinder 3 St. tägl.
- Erwachsene 5 Stück täglich