

Energiekekese nach Hildegard von Bingen

Die Nervenkekese oder auch Energiekekese genannt sind ein würzig schmeckendes, aromatisches Gebäck, das laut Hildegard alle fünf Sinne stärkt und aufmunternd wirkt.

Erwachsene sollten täglich 4-5, Kinder maximal 3 Stück davon essen.

„Esse sie regelmäßig, sie bringen Schwung in deinen Tag und öffnen die Sinne.“

- 1250 g Dinkelmehl
- 375 g Butter
- 200 g Rohrzucker
- 200 g gemahlene Mandeln
- 4 Eigelb
- 2 ganze Eier
- 50 g Zimt, gemahlen
- 50 g Muskat, gemahlen
- 15 g Gewürznelken, gemahlen
- ½ TL Salz
- etwas Wasser

1 Die Zutaten vermischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

2 Ausrollen und Plätzchen ausstechen.

3 Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten backen.

„Die Kekese schaffen einen fröhlichen Sinn, frohen Mut, ein glückliches Herz und stärken die Nerven. Der Mensch pulverisiere auch die Muskatnuss und im gleichen Gewicht Zimt und Nelken. Und mit diesem Pulver und Semmelmehl und etwas Wasser bereite er Törtchen. Diese esse er regelmäßig, denn sie öffnen seine stumpfen Sinne, und es macht seinen Geist fröhlich. Sie dämpfen alle Trübsal des Herzens und seines Geistes und mindern die schädlichen Stoffe in ihm.“

In diesem Sinne viel Spaß beim Ausstechen und genießen der Kekese!