



## Hexentaler

|   |  |  |
|---|--|--|
| H | 500 g Dinkelmehl   |  |
| F | 1 Msp. Bockshornkleesamenpulver                                |  |
| E | 200 g gemahlene Mandeln  |  |
|   | 200 g Butter zimmerwarm  | alles zusammen verreiben   |
|   | 2 Handvoll Dörrfrüchte*, gehackt                               | dazugeben  |
|   | 200 g Vollrohrzucker   |  |
|   | 20 g Zimtpulver (3 TL)   |  |
| M | 20 g Muskatpulver (3 TL). für Kinder eher Macis (=Muskatblüte) | dazugeben  |
|   | 5 g Nelkenpulver (1 TL)  |  |
| W | ¼ TL unraffiniertes Meersalz                                   | Dazugeben, gut mischen   |
| H | ½ Orange oder Zitrone, Saft                                    |  |
| F | etwas Orangen- oder Zitronenschale, gerieben                   |  |
| E | 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.<br>7 mm dicke Taler schneiden;<br>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 Milz (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.“