Nerven behalten – nicht nur bei der Weihnachtsbäckerei

Lange habe ich nach leckeren Keksen aus Dinkelmehl gesucht. Irgendwann fiel mir dann ein, das Hildegard von Bingen das Dinkelkorn als das einzige wahre Korn anerkannt hatte. Also schaute ich in meiner Bibliothek nach und siehe da, ich wurde fündig.

Ich fand die Energiekekse, auch Nervenkekse genannt. Schnell machte ich mich an das Backen der Kekse. So wie unten beschrieben, habe ich mich an die Mengenangaben gehalten.

Am Ende hatte ich 3 Bleche herrlich duftende Kekse fertig. Natürlich war ich großzügig. Mein Mann und meine Enkel, die gerade bei uns waren, durften probieren. Es blieb nicht beim Probieren.

Unsere Enkel sind 3 und 6 Jahre alt. Sie kamen in die Küche, wo die Kekse zum Auskühlen standen und fragten mich: Oma, können wir bitte noch einen „Nervenkeks“ haben?

Da ich meinen Enkel nichts abschlagen kann, durften meine beiden Enkel weiter probieren. Die Kekse haben den Tag nicht überlebt. Was mich dabei am meisten erstaunt hat, das war die Tatsache, dass meine Enkel die Kekse als sehr lecker empfanden, obwohl sie doch recht würzig durch die vielen Gewürze geschmeckt haben.

Direkt am nächsten Tag habe ich wieder gebacken, diesmal das doppelte Rezept. Die Menge hielt genau 2 Woche und das auch nur, weil mein Mann und ich vereinbart haben, dass wir uns jeden Tag höchstens 2 Kekse genehmigen werden.
Heute habe ich die 3-fache Menge Teig verbacken und bin nun mal gespannt, wie lange dieser Vorrat hält.

Hier nun das Rezept:
400 Gramm Dinkelmehl
250 Gramm Butter
150 Gramm Rohrohrzucker
200 Gramm geriebene Mandeln
2 Eier
20 Gramm Zimt
20 Gramm Muskat
10 Gramm Nelken
1 Prise Salz

Alles zu einem Teig verkneten und für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Nach der Kühlung dünn ausrollen und bei 175 Grad Umluft 12-15 Minuten im Backofen backen. Guten Appetit!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich

Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs