

# ECO-Manufaktur

Königsweg 25 . 24103 Kiel . Auskunft: 0157 329 12341

## Nervenkekse nach Hildegard von Bingen

500 g Mehlmischung, frisch gemahlen,  
davon 10% Hanf- Mehl (gesiebt) oder Hanf- Protein

Meine Mehlmischung:

250 g Dinkel

125 g Hafer

50 g Hanf

50 g Leinsamen

25 g Kokosraspeln

zusammen mahlen

200 g Mandeln/Haselnüsse, gehackt

180 g Rohrzucker

Gewürzmischung (gemahlen):

15 g Zimt

7 g Macis/Muskatblüte

2 g Nelken

1/4TL Galgant

1/2TL Salz

1/2TL Natron

Alle Zutaten gut vermengen, dann die Flüssigkeiten dazugeben:

200 g Kokosöl, zerlassen

1 Zitrone, Schale und Saft, etwas Wasser

Aus dem Teig 2- 3 cm starke Rollen formen, kalt stellen, maximal 1 cm  
Scheiben schneiden, mit etwas Abstand auf ein gefettetes Backblech legen

15- 18 Minuten bei 150°- 170° backen.

Kinder max 3 Kekse täglich, je nach Lebensalter

Erwachsene max 6 Kekse täglich

Stimmungsaufhellend, Konzentrationsfördernd