



# Hildegard- oder Milzkekse

## Zutaten

H	500 g Dinkelmehl
F	1 Msp. Bockshornkleesamenpulver oder Kakao
E	200 g geriebene Mandeln
E	200 g Butterstückchen
E	100-150 g Vollrohrzucker
E	20 g Zimtpulver
M	10 g Muskatpulver
M	10 g Muskatblüte
M	5 g Nelkenpulver
M	5 g Kardamompulver
W	½ -1 TL unraffiniertes Meersalz
H	Saft von einer ½ Orange
F	abgeriebene Schale von einer Orange
E	2 Eier

## Zubereitung

Alle Zutaten der Reihe nach zu einem festen Teig verkneten. Aus dem Teig 6 Rollen formen mit ca. 3 cm Durchmesser. Die Rollen in Folie einpacken und einige Stunden kalt stellen. Danach jede Rolle in ca. 20 Scheiben schneiden. Oder den Teig auswallen und mit Förmchen ausstechen. Bei 200 Grad in der unteren Ofenhälfte ca. 12-15 Minuten backen.



## Variationen

Man kann eine Handvoll Rosinen, Cranberries oder andere Trockenfrüchte feingehackt unter den Teig mischen. Statt Mandeln können auch andere Nüsse genommen werden. Walnüsse fördern aus Sicht der TCM das Denken und Lernen. Bei den Gewürzen kann man experimentieren und die Mengenverhältnisse ändern. Man kann auch Ingwerpulver oder Piment verwenden. Anis und Fenchel sind auch einen Versuch wert.