

Energie-Kekse

Menge	Zutaten	Element
150 g	Dinkelmehl	E
100 g	Morgenstund / Jentschura	H, M, W
125 g	Weiche Butter	E
65 g	Rohrzucker	
1	Ei (Gr. M)	M
2 Essl.	Wurzelkraft / fruchtig Gewürze (nach Belieben) Nelken, Koriander, Galgant, Ingwer, Zitronenschale	H, E, M
1 Prise	Salz	F, E, M, W

Zubereitung

Mürbeteig aus Dinkelmehl, Gewürze Morgenstund, weiche Butter herstellen ,Rohrzucker und Ei dazugeben und durchkneten.kühl stellen

Teig ausrollen ,Kekse ausstechen und auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech legen(kein einfetten notwendig)

Im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad ca 15 -20 Min. backen.Menge reicht für zwei Haushaltsbleche

TCM-Wirkung

Wirkt sich stärkend auf den mittleren Erwärmer

Ma/Mi/P aus. Bei Kindern sehr beliebt und eine gute Alternative für Süßigkeiten