

Energiekoekjesmix

U heeft in andere documenten kunnen lezen over de werking van drie bekende keukenkruiden: Kaneel, Nootmuskaat en Kruidnagel.

Wat nu als we deze 3 kruiden combineren tot één nieuw kruidenmengsel?

Dan ontstaat: Energiekoekjesmix, waarmee energiekoekjes, ook wel zenuwkoekjes of intelligentiekoekjes kunnen worden gebakken.

Bij Hildegard staat hierover geschreven:

“.....die (de koekjes) zal men vaak eten. Deze remedie brengt het gemoed tot rust , opent het hart en zuivert de zintuigen, maakt de stemming opgewekt, vermindert alle schadelijke sappen in de mens, geeft het bloed een goede samenstelling en maakt productief”.

Een universeel recept dus.

U kunt deze koekjes kant en klaar kopen bij Speltwinkel.nl (energiekoekjes geheten), maar u kunt ze ook zelf maken met de energiekoekjesmix, of eventueel door zelf de drie kruiden in de juiste verhouding te mengen.



Uitgaande van onze mix (afkomstig van firma Jura in Konstanz) kunt u voor de koekjes het volgende recept gebruiken:

Ingrediënten:

375g boter

400g bruine rietsuiker of rietsuiker

4 eieren

0,5 tl. zout

1kg speltbloem

1 zakje bakpoeder (16 gram)

100g Energiekoekjesmix

50-80g gehakte amandelen of amandelpoeder

Sap van 1 citroen

1tl. wijnazijn

En een beetje water (als het deeg iets te droog blijft, zelf even inschatten)

Evt. een beetje galgantpoeder

Bereiding:

Boter met suiker schuimig roeren; eieren en mix toevoegen; doorkneden, dan de rest van de ingrediënten toevoegen en goed doorkneden; het deeg in 4-5 rollen vormen en deze gewikkeld in huishoudfolie of bakpapier in de koelkast een half uur laten koelen; de rollen in plakken snijden, deze op bakpapier leggen of op een ingevette bakplaat; op 180 graden in 15-20 minuten bruin bakken.

Smakelijk !!!

N.B. U kunt met deze mix (kant en klaar of zelf gemengd) natuurlijk ook wafels, pannenkoeken en kruidkoek maken.