**MARRONIKUCHEN**

100 g Butter

3 Eigelb

100 g Zucker

1 Prise echtes Vanillepulver

400 g Marronipüree oben aufgeführten Zutaten gut verrühren

50 g Haselnüsse

1-2 El Kirsch od. Zitronelle beifügen

3 Eiweiss steifschlagen und sorgfältig

daruntermischen

Formen

In nicht anhaftende Gugelhopfform, flache runde Kuchenform oder Browniblech geben, evtl. mit Backreinfolie belegen oder ausbuttern. Die Form im voraus in Kühlschrank geben, damit der Teig weniger klebt.

Backen

Im vorgeheizten Backofen 1 Stunde auf zweitunterster Rille bei 180° C backen.

**HILDEGARD-GUETZLI oder NERVENKEKSE nach HILDGARD von BINGEN**

250 g Dinkelvollkorn- in Schüssel geben

oder Dinkelruchmehl

oder KASTANIENMEHL

Schale von ½ Zitrone fein raffeln und beifügen

125 g Butterflocken beifügen und mit Mehl vermischen

125 g Mandeln gemahlen

80 – 100 g Vollrohrzucker

1 KL Zimt

½ KL Muskat beifügen

1/6 KL Nelkenpulver

½ KL Galgant

1 Pr unraffiniertes Salz

3 – 6 EL Wasser **oder 1 Ei** zugeben und alles zu einem Teig

zusammendrücken

Formen

Den Teig in 4 – 5 Portionen teilen und daraus gleichmässige Rollen formen. Am besten geht es, wenn frau den Teig mit den Händen grob zu einer Wurst formt und diese in transparente Haushaltsfolie einpackt und regelmässig zurechtrollt. Die Rollen ca. 3 – 4 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen (Abbau der Phytinsäure\* im Vollkorngetreide) und anschliessend kalt stellen. Wenn die Guetzli mit Ruchmehl zubereitet sind, entfällt die Ruhezeit bei Zimmertemperatur. Wenn die Rollen fest sind, ¾ cm dicke Plätzchen schneiden und auf ein Backtrennpapier belegtes Blech legen.

Backen

Im vorgeheizten Backofen ca. 12 Minuten auf zweitunterster Rille bei 200 °C.

Guetzli auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Aufbewahren

Die Guetzli können in einer Blechdose gut 2 – 3 Wochen aufbewahrt werden.

Wichtig

Die Kekse sind ein Heilmittel und kein Naschwerk. Kinder sollten nicht mehr als

3 Kekse/Erwachsene maximal 6 Kekse pro Tag essen.

\* Phytinsäure verhindert im Darm die Aufnahme von wichtigen Mineralstoffen.