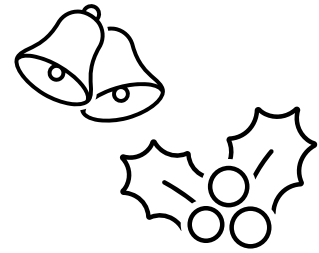


Das aktuelle Rezept von Antje Bartels
vom LandFrauenverein Berkenthin und Umgebung e.V.

www.landfrauen-herzogtum.de/ortsvereine/landfrauenverein-berkenthin

... und zum Beispiel auf Instagram: @landfrauenberkenthin
www.instagram.com/landfrauenberkenthin



Die knapp 400 LandFrauen aus dem Ortsverein im Lauenburgischen kommen aus allen Altersgruppen vom Land und aus der Stadt, sowie aus allen Bevölkerungsschichten und Tätigkeitsfeldern. Sie sind gemeinsam in Berkenthin und einigen weiteren Nachbargemeinden aktiv. In einem dieser Orte, Kastorf, wurde jüngst Richtfest gefeiert für den MarktTreff-Neubau – die LandFrauen waren selbstverständlich zur Feier mit dabei.

Dazu und passend zur Adventszeit teilt LandFrau Antje Bartels mit der MarktTreff-Familie ihr gesundes Gewürzkeks-Rezept. Warum „gesund“? Die Antwort: Ausgewählte Zutaten, unter anderem nur vergleichsweise wenig Zucker im Teig – und Galgant, ein altes Hausmittel aus der Familie der Ingwer-Gewächsen, dessen Wirkung schon von Hildegard von Bingen beschrieben wurde. (Statt Galgant eignet sich auch ersatzweise Ingwer.)

Gesunder Gewürzkeks

Die Zutaten:

2	Eier
200 g	Butter
150 g	brauner Zucker
25 g	Zimt
10 g	Muskat
5 g	Nelkenpulver
1/2 TL	Galgant (ersatzweise Ingwer)
200 g	gemahlene Mandeln
1	unbehandelte Zitrone
300 g	Dinkelmehl
1 Pk.	Backpulver
50 g	gehackte Mandeln (für Teigmasse)
plus	gehackte Mandeln (für Backblech / zum Ausrollen)



Die Zubereitung:

Eier, Butter und braunen Zucker schaumig rühren.

Die Gewürze (Zimt, Muskat, Nelkenpulver, Galgant) sowie gemahlene Mandeln, Saft und Schale der Zitrone einrühren.

Dinkelmehl, Backpulver und gehackte Mandeln mischen, zur Teigmasse hinzufügen und gut durchkneten.

Fertige Teigmasse 3 Stunden kaltstellen.

Teig auf gehackten Mandeln ca. 4 mm dick ausrollen, ausstechen und bei 180 °C für 15 – 20 Minuten backen.

**Eine frohe Adventszeit, guten Appetit – und lassen Sie es sich schmecken:
Mahlzeit! MarktTreff**