



*Liebe Freunde unseres Weingutes,*

*Ich möchte Ihnen eine besondere Frau vorstellen, die das Rezept für die aromatischen und erfrischenden Galgantplätzchen kreiert hat - Hildegard von Bingen.*

*Sie war eine der berühmtesten Frauen des Mittelalters und eine angesehene Naturärztin. Hildegard machte sich die Lehre über die wahren Funktionen und Wirkungen der Naturkräuter zu Nutze. Getreu dem Motto von Hippokrates: "Eure Lebensmittel sollen eure Heilmittel sein". Hildegard beschreibt die drei Säulen aus Seele, Leib und Sinne. Das Heil der Seele ist allen voran der wichtigste Punkt.*

*Von ihr gehen im Fall von Erkrankungen ebenso Heilkräfte aus wie von den beschriebenen Pflanzen und Anwendungen. Hildegards wichtigsten Kräuter sind: Dinkel, Maroni, Fenchel, Bertram und Galgant ( ähnl. Ingwer). Daher empfehle ich Ihnen Hildegards Galgantplätzchen für die kommenden Festtage.*

*Mit herzlichen Grüßen und alles, alles Gute*

*Mutter Hilde.*

### Galgantplätzchen – nach Hildegard von Bingen

#### Man nehme:

125 g Butter  
250 g kernige Dinkelflocken  
1 Ei und 1 Eiweiß  
etwas Vanille  
80 g Rohrzucker  
1 gehäufter Teelöffel Galgantwurzelpulver  
1 EL Dinkelmehl

#### Zubereitung:

Die Butter erhitzen und die Dinkelflocken leicht darin anrösten. Dann erkalten lassen.

Die Eier mit dem Zucker, der Vanille und dem Galgant schaumig rühren. Das Dinkelmehl und die gerösteten Flocken unter die Eimasse geben.

Mit 2 Teelöffeln kleine Häufchen formen und auf ein gefettetes Blech setzen, oder mit einem kleinen Eisformer portionieren.

Die Plätzchen bei 180°C ca. 15 Minuten backen. Arbeitszeit ca. 30 Min.

**Nun viel Freude beim Backen!**

