



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Dezember - Silvias wunderbare Anisplätzchen

### *Silvias wunderbare Anisplätzchen*

#### Zutaten für zwei Backbleche:

- 350g Dinkelmehl (1050), 250g Süßrahmbutter, 120g brauner Vollrohrzucker, je 2 Teel. Anissaat und gemahlener Anis, geriebene Schale von 1 Biozitrone (oder 1 Teel. getrocknete Zitronenschale)
- eine beliebige kleine Plätzchenausstechform (z.B. eine Herzform)

#### Zubereitung:

- Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbteig herstellen und diesen für 1 Stunde kühl ruhen lassen.
- Backofen auf 180 Grad /Umluft vorheizen.
- Backblech mit Butterbrotpapier auslegen
- Den Teig in zwei Hälften teilen, die eine Hälfte erneut kühl stellen.
- Aus dem zu verarbeitendem Teig in der Hand kleine walnussgroße Kugeln formen, diese etwas flach drücken und mit viel Abstand zueinander auf das Backblech setzen.
- Mit einer Plätzchenform kleine Motive in die Kekse drücken.
- Im Ofen auf mittlerer Schiene für 12 Minuten goldbraun backen. Wenn die Kekse aus dem Ofen sind sie sehr weich – erst vollständig auskühlen lassen und dann erst vom Blech nehmen.
- Mit der zweiten Teighälfte genauso verfahren.
- Die Plätzchen in Keksdosen, mit Alufolie ausgelegt, aufbewahren.
- Erst nach ein paar Tagen werden sie so richtig schön mürbe und entfalten den herrlichen Anisgeschmack.

**DANKE SILVIA.**

#### Wirkung:

- **Anissamen** ist erwärmend, scharf und süß, er wärmt Milz, Magen, Leber, Lunge und Niere und ist verdauungsfördernd, Anis wirkt entfeuchtend, entschleimend und beruhigend. Er vertreibt Kälte, hilft bei Husten, Blähungen, Übelkeit und Bauchschmerzen.
- **Butter** ist neutral, süß und fett, sie ist sehr nährend und stärkend, wirkt befeuchtend und beruhigend, **wirkt in kleinen Mengen der Alterung entgegen**, kann bei Erschöpfung, Unruhe, Verstopfung, trockener Haut und trockenem Husten helfen.
- **Dinkel** ist neutral bis kühlend, süß und leicht säuerlich, er kräftigt die Energie, das Blut und die Säfte, nährt die Milz, die Leber und das Herz, beruhigt, hilft bei Erschöpfung, Blutmangel und kann bei Schuppenflechte eingesetzt werden.



## Ernährung nach den Fünf Elementen

Rezept für den Dezember - Silvias wunderbare Anisplätzchen

- **Zitronenschale** ist neutral bis warm, sie ist bitter, aromatisch und leicht scharf, sie entstaut die Leber, bewegt die Energie und wirkt verdauungsfördernd
- **brauner Zucker** ist erwärmend und süß, **in Maßen** wirkt er befeuchtend und entspannend, kann Schmerzen lindern und bei Schwäche helfen