

Hjärtvin enligt Hildegard av Bingen

1 flaska rött ekologiskt vin
250 g honung
10 st. persiljekvistar



Gör så här:

Koka vinet med persiljekvistarna i en stor kastrull på låg värme i 10 min med locket på. Låt sedan svalna till 45 grader

Rör i honungen, rör helst med en silversked, rör om ordentligt

Låt vila i 5 min

Skålla under tiden glasflaskor att hälla upp vinet i
Sila vinet och håll upp i de skållade glasflaskorna.

Hållbarhet: ca 5 år, ibland bildas en bottensats men det går bra att dricka ändå

Tag 2 matskedar om dagen vid behov. Kan intas under en lång tid

Nervkakor (ca 80 st)

10 hela kryddnejlikor, 45 g malen kanel, 10 gr hel muskotnöt
150 g honung
2 hela ägg + 4 st äggulor
250 g smör (kylskåpskallt)
150 g mandelmjöl
½ tsk salt
1 tsk bakpulver
800 g dinkelmjöl

Gör så här:

Stöt kryddnejlikorna i mortel, riv muskotnöten på rivjärn. Blanda kryddorna med honung och ägg. Rör ner kallt, tärnat smör. Börja med 600 g mjöl och tillsätt mer om degen blir för lös. Ju mer mjöl desto hårdare blir kakorna.

Rör om och knåda därefter till en smidig deg. Forma den till en rulle och skär tunna skivor som läggs på plåt. Grädda i 10-12 min 145 graders ugnsvärme tills kakorna blir ljust bruna i kanten. Grädda dem inte för hårt, då blir de torra och smaklösa.

3-5 kakor om dagen vid stress, oro och nedstämdhet!
ansåg Hildegard av Bingen