

# Koken met mamma Margherita



## Energiekoekjes



## Ingrediënten

- 400 g speltmeel
- 250 g zachte boter
- 150 g bruine suiker of kokosbloesemsuiker of geweekte dadels
- 200 g geraspte amandelen
- 20 g kaneel
- 10 g nootmuskaatpoeder
- 10 g kruidnagelpoeder
- 2 eieren
- mespuntje zout

## Werkwijze

1. Leg het meel op een hoopje op een schoon aanrechtblad.
2. Leg hier de zachte boter bovenop. Vervolgens de suiker of dadels, de geraspte amandelen, de eieren en de kruiden erbij.
3. Kneed alles met je handen goed door elkaar, totdat je een vast deeg hebt.
4. Als het heel erg plakt voeg je een beetje speltmeel toe, als het uit elkaar valt een beetje lauw warm water.
5. Leg het deeg een half uur in de koelkast.
6. Wanneer je het deeg uit de koelkast haalt kun je de oven al voor verwarmen.
7. Rol het deeg (op bakpapier) uit met een deegroller totdat het ongeveer 2 tot 3 mm dik is.

8. Met een vormpje kan je het formaat koekjes uitsteken en deze op een beklede ovenplaat leggen.
9. Bak de koekjes 15 tot 20 minuten in de oven op 180 graden Celsius.

## Nice to know

Deze energiekoekjes zijn een oeroud recept Hildegard van Bingen – een bijzondere vrouw die heel veel afwist van kruiden.

Hildegard van Bingen (1098-1179) legt in haar werk duidelijk de relatie tussen de werking van kruiden en het fysieke en emotionele gestel van de mens. Ze maakt duidelijk dat ziekten op de loer liggen als de mens zijn eigen pad niet volgt in het leven.

De koekjes zijn makkelijk te maken, gezond en zorgen voor een fijne boost voor onderweg. Zeker ook op de momenten dat je die even nodig hebt.

Er zijn verschillende varianten om energiekoekjes te maken. Je kan dat met gedroogde vruchten, zoals rozijnen, pruimen, abrikozen of dadels. Of je kan er ook pure cacao of kokos doorheen doen.