campus Muristalden

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte

Diese Verpflegung des Elternabends wurde vom Verein Ehemalige Muristalden offeriert. Der Verein fördert und unterstützt diverse Projekte wie Elternabende, Bibliothek, oder Neuanschaffungen für die Schule usw. mit zweckgebundenen finanziellen Beiträgen.

Mehr über den Verein erfahren Sie unter https://www.muristalden.ch/ueber-uns/ehemaligenverein/

Diese knusprigen Gewürzgüetzi sind voller guter Zutaten und unkompliziert zu machen.

Rezept «Nervengüetzi» nach Hildegard von Bingen

200 g	Dinkelvollkornmehl
200 g	geriebene Mandeln
60 g	Vollrohrzucker
1	Prise Salz
	Gewürzmischung*
	abgeriebene Schale von einer Zitrone
1 TL	Backpulver
125 g	Butter, flüssig
3 EL	Honig
1	Ei

***Gewürzmischung:** ¼ Teelöffel Muskatpulver, ¼ Teelöffel Zimtpulver, 1 Messerspitze Nelkenpulver

Das Mehl bis und mit Backpulver in einer Schüssel vermischen.

Flüssige Butter, Honig und Ei dazugeben. Alles rasch zu einem homogenen Teig kneten.

Den Teig abgedeckt mindestens 30 Minuten, oder besser über Nacht, im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Backofen auf 170°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und Güetzi ausstechen. (Sollte der Teig etwas brüchig sein, einfach etwas stehen lassen, damit er wärmer wird und somit nicht mehr bröselt)

Die Güetzi auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 15-17 Minuten backen.

Güetzi auskühlen lassen. Die Güetzi sind in einer verschlossenen Dose 21 Tage haltbar.

Warum der Name «Nervengüetzi»?

Die verwendeten Gewürze Zimt, Nelken und vor allem Muskat sollen beruhigend und entspannend wirken. Die Güetzi fördern angeblich die Konzentrationsfähigkeit und Intelligenz. Ob das wirklich stimmt, ist unklar. Klar aber ist: die Nervengüetzi schmecken wahnsinnig gut.