

## Kichererbsen Muffeins **Glutenfrei** u **Eifrei**

Kichererbsen und Brot, ist je in separaten Sammlung

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet  
+ oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter,  
ich verwende hier Deli Reform Margarine.

### Inhaltsverzeichnis

Kichererbsen Muffeins <b>Glutenfrei</b> u <b>Eifrei</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Muffeins</b> .....	2
Ingwer Brot Chenäran + Veränderung M F.....	2
Käse - Erbsen Muffins M F .....	4
Kirschen Muffein M .....	6
Muffeins Vegan .....	7
Muffeins Andimeshk F.....	7
Muffeins Khoy M F.....	9
Muffins Vegan .....	10
Muffins Veränderung zum Brot F Vegan .....	11
Muffins, Brötchen Art oder F Vegan.....	12
Muffins K scharf F Vegan.....	13
Muffins K u K scharf F Vegan.....	14
Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan .....	16
Muffins Kämyärän F Vegan.....	17
Muffins XXXIII F Vegan.....	18

Muffins XXXIV F Vegan Erdnüsse .....	19
Muffins, Kartoffeln F Vegan.....	20
Muffins Mohn F Vegan.....	21
Paprika Muffins F Vegan.....	22
Pikante Muffein M.....	24
Schokoladen Karotten Muffeins Vegan.....	25
Schokoladenmuffins F Vegan.....	26
Vollkorn Muffeins F Vegan.....	27
Vollkorn Muffeins II F Vegan.....	28
Vollkorn Muffeins IV F Vegan.....	29
Hinweis I .....	30
Bitte bedenkt .....	30
Hinweis Margarine .....	31
Hinweis M.....	31
Hinweis Vegan.....	31
Hinweis F.....	31
Hinweis.....	31

## Muffeins

[Ingwer Brot Chenäran + Veränderung](#) M F  
glutenfrei / eifrei / nussfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizenkörner, ganz +  
100 g Amaranth, ganz +  
200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) +  
100 g Naturreis, ( Mittelkorn ) +  
2 TL Kümmel, ganz +  
2 TL Koriander, ganz mahlen  
1.5 TL Salz  
½ TL Rohrzucker  
2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Sesam, ungeschält  
3 EL Leinsamen, ganz  
40 g Ingwer, geschälten

### 250 ml Kefir

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Sonnenblumenkerne, ODER  
Sesam  
1 Tasse/n Wasser

### Zubereitung

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + Kefir auf 700 g auffüllen, evtl. mehr, dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide. Habe feststellen können, dass frisch gemahlener Mais sehr viel aufnimmt. ( Deshalb nehme ich Mais auch nicht als Panade)

In mit Backpapier ( auch beschichtete Backformen) ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. Sonnenblumenkerne oder Sesamsaat oben auf den Teig geben, leicht andrücken. In kalten Backofen mit einer Tassen Wasser bei 160°C Umluft 70 min backen. Nadelprobe.

Länger backen bringt nichts außer, dass die Kruste hart wird.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°-190°C + ca. 45-60 min backen. Aus dem Backofen, auf ein Kuchenrost, abkühlen lassen, dann das Backpapier entfernen, wird das Backpapier vorher entfernt, wird meist die Kruste hart.

Brot platzt oben auf, auch wenn ich das Brot einkerbe, ist bei glutenfrei, nicht so einfach, weil er eben sehr flüssig ist, der Teig. Spielt aber geschmacklich keine Rolle.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

27.10.05 Hans60

Veränderung M F



Anstelle von Kefir. 300 g Joghurt ,  
statt 2 Tüten Backpulver , 1,5 Tüten Trockenhefe,  
Olivenöl

nachdem der Teig in einer 30 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenback-  
form gegossen wurde, bei warmer Zimmertemperatur ca 60- 90 min ru-  
hen gelassen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min ba-  
cken,  
Bitte ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, der Teig kann  
rauslaufen

Nadelprobe,  
die Oberfläche mit Olivenöl einstreichen,  
ca 15 min in der Form lassen, am Backpapier anfassen und das Brot auf  
ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig entfernen, und die übrigen  
Seiten mit Olivenöl einpinseln.

Eigenes Rezept Samstag, 9. Mai 2009 Hans

Käse - Erbsen Muffins M F  
glutenfrei / eifrei /eigenes Rezept





### Zutaten für 18 Portionen

100 g Lauch, TK  
1 EL Margarine (Deli)  
100 g Erbsen, TK  
30 g Sesam, (2 El ), ungeschält mit  
1 TL Senfkörner  
1 TL Koriander, ganz  
0,5 TL Kreuzkümmel  
6 Körner Pfeffer  
1 TL Kurkuma  
1 Tasse/n Kichererbsen, ( ca 150 g )  
1 Tasse/n Maiskörner, ( ca 150 g )  
1 Tasse/n Buchweizen, ( ca 150 g ), ganz  
1 Tüte/n Backpulver ( 17 g, Weinsteinbackpulver)  
1 Prise Rohrzucker  
2 TL Meersalz und Gewürzsalz

### 300 g Quark (Magerquark)

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges  
2 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

### 200 g Käse, grob geraspelten Gouda 48 %

Fett, für die Muffinsbleche

### Zubereitung

Lauch in 1 El Deli Margarine angedünstet + TK Erbsen dazu, ein wenig abkühlen lassen.

Sesam ungeschält mit Senfkörner + Korianderkörner + Kreuzkümmel + Kurkuma + 6 Pfefferkörner geröstet, bis es duftet + der Sesam springt. Deckel drauf, ausschalten + 2-3 min auf der Hitze noch lassen. Ein wenig abkühlen lassen, mit Kichererbsen + Maiskörner + Buchweizenkörner zusammen mahlen.

Weinsteinbackpulver + Vollrohrzucker + Meersalz + Gewürzsalz dazu.  
300 g Magerquark mit 1 Ts kohlensäurehaltigem Mineralwasser verrühren + dazu.

2 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser auch dazu, gut vermischen, evtl. ein wenig mehr, muss wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr, geht besser auf.

Grob geraspelten Gouda 48 % + Lauch + Porree + Erbsengemüse untermischen. In ausgefettete + oder in Papierförmchen geben. Bei 160°C Umluft, ohne vorheizen, 30 min backen. Ohne Umluft, mit vorheizen, ca. 180 -190 °C ca. 15 - 20 min backen.

Ca. 10 min in der Form abkühlen, dann raus kippen. Warm schmecken diese Dinger mir am besten, wer will, kann noch Butter drauf tun. Dazu Kaffee oder auch Rotwein.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

13.03.05 Hans60

### Kirschen Muffein M

Ca 24 Stück (2 Bleche)

300 ml Olivenöl

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen ,+ nach Bedarf

2 Tassen Kichererbsen, mahlen

1 Tasse rote Linsen, mahlen

100 g Buchweizen gem.

½ TI Meersalz nach Bedarf

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver

2 TI Fenchel gem kann auch weg bleiben, dafür Kakaopulver/ Carob

1 TI Anis gem kann auch weg bleiben, dafür Kakaopulver/ Carob

140 g Vollrohrzucker oder mehr

alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein , lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf

120 g geriebenen Gauda oder anderen, +

1 Glas abgetropfte Sauerkirschen alles zusammen gut verrühren

1 - 2 Ei in jede gut eingefettete Mulde geben.

Ca 30 min, bei ca 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen, backen

Schmecken warm oder auch kalt

Könnten vielleicht 20 -30 g mehr Zucker, sein.

14.3.04

Hans60

Bio Sonnenblumenöl anstelle von Olivenöl  
06.10.2009 Hans

## Muffeins Vegan

Ergibt 2 Muffeinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse/n Kidneybohnen ca 160 g je  
1 Tasse/n Kichererbsen ca 150 g  
1 Tasse/n rote Linsen ca 160 g  
1 Tasse/n Buchweizen ca 160 g  
2 TI gelbe Senfkörner  
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel  
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz  
2 Tüten Weinsteinbackpulver  
1-2 TI Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen+  
3-4 Tasse/n kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffeinsformbleche

Die trockenen Zutaten , gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.  
+ in die gefetteten Muffeinsbleche, je 1 El , oder  $\frac{3}{4}$  voll, füllen.  
Beide Bleche in den Ofen + bei 160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen  
, ein wenig in der Form abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

## Muffeins Andimeshk F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



- 1 Tasse Erdnüsse ca 160 g leicht geröstet + gem
- 1 Tasse Kichererbsen ca 160 g gem
- 1 Tasse rote Linsen ca 160 g gem
- 1 Tasse Buchweizen ca 160 g gem
- 2 TI Senfkörner gem
- 6 Pfefferkörner gem
- 3 TI Koriander gem
- 1 TI Schwarzkümmel mit gem
- 1 Prise Zucker
- 1 Tüte Backpulver
- 1 TI Salz

### 250 g Ziegenkäse geraspelt

- 1 Pfund Petersilienwurzel fein geraspelt
- 700 –800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 3 EI TK gemischte Kräuter
- Fett für 2 Muffeinsbleche

Von Erdnüsse bis Salz gut vermischen, Ziegenkäse + Petersilienwurzel + TK gemischte Kräuter dazu geben + nach + nach ca 700 ml Wasser dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 100 ml Wasser dazu, das sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, die Muffeins gehen besser auf.

Die Muffeinsbleche mit Margarine gut einfetten, auch bei beschichteten Mulden, überall einen großen EI Teig rein.

Beide Bleche in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 30-40 min backen.

Ca 10 min in den Formen zum sich verfestigen lassen, dann raus kippen.

Eigenes Rezept, Montag, 26. Februar 2007 Hans60

## Muffeins Khoy M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Stange (300 g ) Lauch kleingewiegt + in  
2 Ei Deli Reformmargarine angedünstet, abkühlen

1 TI Senfkörner +  
1 Ei Sonnenblumenkerne +  
3 TI Sesam ungeschält +  
2 TI Korianderkörner +  
1 TI Schwarzkümmel +  
6 Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne geröstet, Deckel drauf

abkühlen

dann mit

1 Tasse Kichererbsen ca 160 g +  
100 g rote Linsen +  
1 Tasse Maiskörner ( kein Popkorn) +  
100 g Buchweizen mahlen

1 Tüte ( 17 g ) Weinsteinbackpulver +  
1 TI Kurkuma +  
2 TI Kräutersalz  
1-2 TI Salz alles zusammen vermischen

250 g Magerquark mit

1 Tasse kohlensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + mit

2- 3 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser

den trockenen Teig vermischen,

dann noch

Lauch +

Ca 200 g grob geraspelten Gauda unter mischen

+ in 2 Bleche a 12 mit Papierförmchen ausgelegte Muffeinsformen geben  
.ist unpraktisch, Papier geht nicht mehr ab, gut einfetten die Formen ist  
besser, aber nur bei neue Bleche. Donnerstag, 3. September 2009

bei 160° C Umluft ohne vorheizen , ca 30 min backen .

ohne Umluft . dann vorheizen bei ca 180°, ca 18-20 min

PS durch den Quark werden die Muffeins saftiger, man kann den Quark  
auch weg lassen

31.10.2004 eigenes Rezept, Hans60

18. Februar 2007 Fotos

## Muffins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Muffeinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g  
1 Tasse Kichererbsen 160 g  
1 Tasse rote Linsen 160 g  
1 Tasse Buchweizen 160 g  
2 TI gelbe Senfkörner  
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel  
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz  
2 Tüten Weinsteinbackpulver  
1-2 TI Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen+  
3-4 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffeinsformbleche

Die trockenen Zutaten, gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.  
+ in die gefetteten Muffeinsbleche, je 1 El, oder 0,5 voll, füllen.  
Beide Bleche in den Ofen + Bei

160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen , ein wenig in der Form abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

Muffins Veränderung zum Brot F Vegan  
Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g gem  
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit gem  
1 Tasse rote Linsen 160 g mit gem  
1 Tasse Buchweizen 160 g mit gem  
2 TI gelbe Senfkörner mit gem  
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit gem  
8-10 Pfefferkörner mit gem  
3 TI Gewürzsalz  
1-2 TI Meersalz  
1 TI Zucker  
1,5 Tüte Trockenhefe  
4 Bananen Leoparden Art  
5 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen  
500 ml Wasser zum backen ca  
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +  
4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, +  
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5 Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das 500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich gehoben hat, ca bis zum oberen Rand, nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadelprobe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrigen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

### Muffins, Brötchen Art oder F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 Stück, nicht nur Muffins



250 g Mohn gem  
350 g Kichererbsen gem  
50 g Mandeln gem, (kann auch wegbleiben )  
1,5 TI Salz  
1 Prise Zucker

1 Tüte Backpulver  
700 ml ( 1 Fl ) kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für 2 Bleche mit Mulden

Die Bleche gut einfetten, auch beschichtete.

Trocknen Zutaten gut vermischen, Wasser langsam zugießen, ist erstaunlich, aber die ganze Flasche ( Inhalt ) wird gebraucht, in jede eingefettete Mulde ein Ei Teig geben, den Rest noch aufteilen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen. Kurz in den Formen lassen, Brett drauf legen, umdrehen, Blech abheben, man kann die Muffeins schon vorsichtig mit einem Sägemesser aufschneiden, und belegen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 29. Juni 2008 Hans60

### Muffins K scharf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan  
12 Stück = 1 Blech



### Sauerteig

150 g Kichererbsen gem  
1 Prise Zucker u Hefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen gem  
2 TI Salz  
1 TI Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
2 EI Kurkuma  
2 TI Senfkörner gem  
1 TI Kreuzkümmel gem  
300 – 450 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für Muffinsmulden

Für den Sauerteig die Zutaten in ein ca 720 ml großes Schraubglas, gut vermischen, Wasser zu fügen , bis eine dicke Pampe entsteht, Deckel verschließen, bei warmer Zimmertemperatur eine Nacht im dunklen, stehen lassen, oder in den Backofen, bei 30-40°C, ( Licht an , und ein wenig mehr dauert ca 3-4 std, falls es schneller gehen sollte, Zucker u Hefemenge ein KLEIN WENIG, erhöhen.

Den fertigen Sauerteig in eine Rührschüssel geben, das Glas ausspülen, mit verwenden, ca 300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, beides miteinander verbinden, alle trocknen Zutaten vermischen und leise rieselnd begeben, verrühren lassen, bei bedarf noch Wasser zugeben, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr geht besser auf.

Wenn man alle Gewürze vorher in einer trocknen Pfanne anröstet, entfalten sie ihr Aroma, noch mehr.

Den Teig in die ein- u ausgefetteten Muffinsmulden verteilen, bei warmer Zimmertemperatur, einige Stunden ruhen / gehen lassen, oder eben wieder in den 40°C warmen Backofen, Dauer 2-5 Std. Man sieht es, wird ca 1/3 höher , je nach dem Flüssigkeitsanteil.

In den kalten Backofen, bei ca 140°C ca 35-45 min backen ( 1 Blech )

Eigenes Rezept , Dienstag, 8. Juli 2008 Hans60

[Muffins K u K scharf](#) [F](#) [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



## Sauerteig

150 g Buchweizen gem  
1 Prise Zucker u Hefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen gem  
100 g Kokosnuss geraspelt  
2 TI Salz  
1 TI Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
2 EI Kurkuma  
2 TI Senfkörner gem  
1 TI Kreuzkümmel gem  
450 – 700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für Muffinsmulden

Für den Sauerteig die Zutaten in ein ca 720 ml großes Schraubglas, gut vermischen, Wasser zu fügen , bis eine dicke Pampe entsteht, Deckel verschließen, bei warmer Zimmertemperatur eine Nacht im dunklen, stehen lassen, oder in den Backofen, bei 30-40°C, ( Licht an , und ein wenig mehr dauert ca 3-4 std, falls es schneller gehen sollte, Zucker u Hefemenge ein KLEIN WENIG, erhöhen.

Den fertigen Sauerteig in eine Rührschüssel geben, das Glas ausspülen, mit verwenden, ca 450 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, beides miteinander verbinden, alle trocknen Zutaten vermischen und leise rieselnd beigegeben, verrühren lassen, bei Bedarf noch Wasser zugeben, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr geht besser auf.

Wenn man alle Gewürze vorher in einer trocknen Pfanne anröstet, entfalten sie ihr Aroma, noch mehr.

Den Teig in die ein- u ausgefetteten Muffinsmulden verteilen, bei warmer Zimmertemperatur, einige Stunden ruhen / gehen lassen, oder eben wieder in den 40°C warmen Backofen, Dauer 2-5 Std. Man sieht es, wird ca 1/3 höher , je nach dem Flüssigkeitsanteil.

In den kalten Backofen, bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen ( 1 Blech auch bei 2 bzw drei Bleche, gleichzeitig )

Eigenes Rezept , Dienstag, 8. Juli 2008 Hans60

Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech mit 12 Mulden

11 Stück



60 g Zwiebel klein würfeln

1 Ei Margarine

400-500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser trennen

2 cl Rum 54 %

200 g Kichererbsen gem

150 g Naturreis gem

1,5 TI Salz

0,5 TI Zucker

Fett für ein Blech mit 12 Muffinsmulden

Zwiebeln in der Margarine braun braten, diese in 400 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser und Rum geben, trocknen Zutaten miteinander vermischen, und zum Zwiebel Rum Wassergemisch geben, gut verrühren, und das restliche Wasser zugeben, soll wie ein Rührteig sein, ziemlich dünn, sie gehe dann besser auf in die gut ein- ausgefetteten Muffinsmulden geben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadelprobe, kurz ruhen lassen. Ein Brett drüber legen, beides umdrehen, das Muffinsblech hochheben, beiseitestellen, auskühlen lassen.

Eigenes Rezept Samstag, 12. Juli 2008 Hans60

## Muffins Kämyärän F Vegan

Glutenfrei+ Eifrei + Milchfrei



150 g ( 1 Tasse ) Kichererbsen gem  
150 g ( 1 Tasse ) Mais gem  
150 g ( 1 Tasse ) Amaranth gem  
2 TI Koriander mit mahlen  
100 g Mandeln gem  
2 TI Meersalz  
0,25 TI Vollrohrzucker  
1 TI Bockshornkleesamen gem  
2 El Hefeflocken  
3 El Sonnenblumenkerne, ganz  
3 El Sesamsaat, ganz  
3 El Leinsaat, ganz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 ( eher 4 )Tasse/n kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut vermischen. Einfüllen.

Bei 160° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen oder ein Brett drauflegen, festhalten umdrehen, langsam abgleiten lassen abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans  
Montag, 29. Oktober 2007 Hans60

### Muffins XXXIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



300 g Kichererbsen gem  
100 g Erdnüsse blanchiert  
3 El Zucker  
1 Tüte Trockenhefe ( f 500 g Mehl)  
1 Prise Salz  
350 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
3 cl Rum 54 %  
Margarine

300 ml Traubensaft rot  
3 cl Rum 54 %  
250 g Blaumohn gem  
50 g Kichererbsen mit gem  
1 Nelke mit gem  
1 Prise Salz

300 g Kichererbsen mahlen, in eine Rührschüssel,  
100 g Erdnüsse gem und kurz geröstet, so bilden sich beim abkühlen sehr  
kleine Kugeln, sollte man schon am Tag vorher bereiten, so mit kann man  
die Backwaren lockern, wie eben mit Nüsse, +  
Zucker , Salz und Trockenhefe gut vermischen, Wasser mit Rum dazu und  
gut 5-7 min auf Mittelstufe rühren lassen.

In der Zwischenzeit mit Margarine die Muffinsmulden ganz einfetten, ca 2 El Teig in jede Mulde geben, in den Backofen, bei ca 50°C, Licht an und ein wenig mehr, ca 20-30 min ruhen lassen.

In den mit Rum angereicherten Traubensaft, den Mohn , Kichererbsen und Nelke mahlen lassen, es quillt dann schön, so dass ich ihn nicht aufkochen muss, und diese Masse dann 1 El weise auf den Teig geben.

Und bei ca 140°C Umluft ca 30 – 40 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch, ca 5 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, umdrehen, Blech entfernen, auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

### Muffins XXXIV F Vegan Erdnüsse

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



300 g Kichererbsen gem  
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem  
1,5 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
1 El Schabziegenkleesamen gem  
0,25 TI Kurkuma gem  
500 –550 ml kohlsäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Muffinsmulden

Erdnüsse in einer heißen trocknen Bratpfanne kurz rösten, dann mahlen, erst die trocknen Zutaten gut vermischen, nach und nach Wasser zugeben, und ca 5-7 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

In der Zwischenzeit die Muffinsmulden ganz einfetten,  
ca 2 El Teig pro Mulde.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 30 –40 min backen, Nadel-  
probe, aber man sieht es auch.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

### Muffins, Kartoffeln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech a 12 Stück



750 g Kartoffeln  
500 g Möhren  
300 g Kichererbsen gem  
12 Pfefferkörner mit gem  
2 rote Chilischoten mit gem  
1,5 El Kräutersalz  
1 TI Zucker  
1 TI Backpulver  
Muskatnuss frisch gerieben  
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen  
Fett für die Muffinsmulden auch für beschichtete

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch, auspressen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen, Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Trockene Zutaten dazu und vermischen, Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten alles gut Vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich die Stärke ( ausgepresste ) zu der masse geben, gut vermischen, und in die ausgefetteten Muffinsmulden geben. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadelprobe.

Sie sind sehr sättigend

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

### Muffins Mohn F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



### Füllung

250 g Mohn gem

1 Ei Kaffeebohnen mit gem

50 g Buchweizen gem  
1 Prise Salz  
2 EI Zucker evtl mehr  
200 ml Sojadrink  
2 gehäufte EI eingelegte Rosinen  
2 cl Rum 54 %

### Boden:

100 g Buchweizen gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 TI Trockenhefe  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker  
200 ml Sojadrink naturell  
2 cl Rum 54 %

Fett für ein Muffinsblech, auch für beschichtete Mulden

### Füllung Zubereitung

Mohn , Kaffeebohnen sowie Buchweizen zusammen mahlen, mit Hefe und Hefe und Zucker vermischen, und in kalte Sojadrink einrühren, kurz quellen lassen und Rührend wenigsten 2-3 min kochen lassen, ist fertig wenn der „Kaffee“ anfängt zu riechen, runter von der Hitze , eingelegte Rosinen und Rum zugeben, und kalt rühren.

### Boden Zubereitung

Alle Zutaten für den Boden zusammen verrühren, je 1 EI Teig in jede gut eingefettete Muffinsmulden, geben, und da wiederum den lauen Mohn verteilen, alles zusammen für ca 30 min in den Backofen bei 30-40°C, Licht an und ein wenig mehr, ruhen/gehen lassen.

Im kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft, ca 40-50 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch , kurz in der Form lassen, und vorsichtig die Dinger raus nehmen,

eigenes Rezept, Dienstag, 29. Juli 2008 Hans60

Paprika Muffins F Vegan

glutenfrei / milchfrei/ eifrei/ sojafrei / nussfrei



### Zutaten für 12 Portionen

- 1 Tasse/n Kichererbsen ca 160 , gemahlen
- 1 Tasse/n Mais ca 160, gemahlen
- 1 Tasse/n Linsen, rote ca 160, gemahlen
- 1 TL Senfkörner, gelbe, gemahlen
- 5 Körner Pfeffer, mahlen
- 1 TL Salz, eher 2 TL , Gewürzsalz
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Tüte/n Backpulver (17 g, Weinsteinbackpulver
- 3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
- Fett, für 1 Muffinsblech
- 1 große Zwiebel(n), fein gewiegt in
- 1 EL Olivenöl, bis 2 EL , leicht andünsten
- 1 große Paprikaschote(n), rote, fein gewiegt

### Zubereitung

Die trockenen Zutaten, Zwiebel + die rohe Paprika, gut vermischen, dann das Wasser untermischen + in die eingefetteten Muffinsmulden geben. 30-35 min bei 160 °C Umluft OHNE vorherheizen backen.

Ca 10 min in der Form sich verfestigen lassen, vorsichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen, abkühlen. Oder nach ca. 20 min mit einem Sägemesser vorsichtig quer oder längst aufschneiden + auf die noch warmen Muffins (wer darf) Butter drauf geben. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.06.2004

24.11.04 Hans60

### Veränderung

An Stelle von 1 Zwiebel,  
0,75 Tasse Lauch kleingewiegt

Sonntag, 4. März 2007 Hans60

### Pikante Muffein M

Ca 24 Stück (2 Bleche)

300 ml Olivenöl o Bio Sonnenblumenöl

500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser vermischen ,+ nach Bedarf

2 Tassen Kichererbsen a ca 160 g, mahlen

1 Tasse rote Linsen ca 160 g, mahlen

0,5 TI Paprikagranulat

1-2 TI Meersalz nach Bedarf

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver

0,5 TI Schabziegerkleesamen gem.

100 g Buchweizen gem

alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein , lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf

1 rote oder gelbe Paprika , klein schneiden, drunter mischen .

( 1- 2 oder mehr Knoblauchzehen, mit einer Gabel zerdrücken, + zu geben, man kann es auch lassen)

200 - 300 g geriebenen Gauda oder anderen, alles gut verrühren

1 - 2 Ei in jede gut eingefettete Mulde geben.

Ca 30 min, bei ca 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen, backen

Schmecken warm oder auch kalt

( Schabziegerkleesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt

um den Verbraucher vor zu gaukeln , es wäre Käse vorhanden, oder billigen, auf zu werten, kann für viele Dinge benutzt werden.)

22.02.2004 Hans60

### Veränderung

Anstelle von der Paprika

200 -300 g sehr kleingeschnittenes Lauch in Olivenöl anbraten. dann

200 - 300 g kleingeschnittene Champignons beifügen, abkühlen lassen.

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser. anstelle 300ml  
100 g Buchweizen gemahlen, dazu geben

+ weiter wie oben beschrieben

diese werden sehr viel lockerer

### Schokoladen Karotten Muffeins Vegan

Ca 12 Stück

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca 500 ml Brühe, ab gießen , ab kühlen , zu Mus fein raspeln und roh lassen

1 Tasse Kichererbsen ca 160 g gem +  
1 Tasse weiße Bohnen ca 160 g gem +  
1 Tasse Mais ca 160 g gem +  
100 g Mandeln / andere Nüsse gem + Kokosnuss  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver  
0,25 TI Meersalz  
5 El Kakao Pulver  
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Muffeinsformen

+ Puderzucker

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen , zu Mus + ab kühlen .

Von den Kichererbsen bis Kakao alles vermischen,  
Wasser begeben , verrühren.  
Ebenso mit dem Karottenmus verfahren.

Die Muffeinsformen einfetten, den Teig einfüllen

Bei 160 °C Umluft ohne vorheizen, 35- 45 min ab backen , Nadelprobe

Kurz in den Formen ruhen lassen, dann auf ein Kuchenrost, +  
Nach dem ab kühlen , noch mit Puderzucker bestäuben.

Eigenes Rezept, 29.05.2004 Hans60

### Schokoladenmuffins F Vegan glutenfrei



Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Kichererbsen ca 160 g, gemahlen

1 Tasse/n Linsen, rote ca 160 g, gemahlen

1 Tasse/n Mais ca 160 g, gemahlen

1 TL Anis, mit gemahlen

100 g Mandel(n), gemahlen / Nüsse

0,25 TL Meersalz

5 EL Kakaopulver

1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g )

150 g Rohrzucker, bis 200 g

0,5 Zitrone(n), die Schale

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

100 g Rosinen, 24 h eingelegt in **Rum 54% + Rotwein**, oder in Wasser

3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Fett, für die Muffeinsform

Puderzucker

## Zubereitung

Von Kichererbsen bis Vanillezucker alles zusammen vermischen. Wasser beifügen, gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen, unterheben + in die eingefetteten Formen füllen. 160 ° C Umluft ohne vorheizen, 30 – 40 min backen, Nadelprobe.

Kurze Zeit in den Formen, sich verfestigen lassen. Vorsichtig umkippen + auf einem Kuchenrost abkühlen. Mit Puderzucker bestreuen. Guten Appetit. Eigene Zusammenstellung.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.05.2004

16.11.04 Hans60

## Vollkorn Muffeins F Vegan



1 Tasse/n Kichererbsen ca 160 g gem  
1 Tasse/n Mais ca 160 g gem  
1 Tasse/n Amaranth ca 160 g gem  
100 g Mandeln gem  
je 3 Ei , leicht geröstet, + abgekühlt,  
Alfalfa\*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,  
2-3 TI Gewürzsalz  
2 Ei Hefeflocken  
1 TI Kreuzkümmel gem  
1 TI Bockshornkleesamen gem  
2 TI Koriander gem  
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )  
4 Tasse/n kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Sesamsaat

Von Kichererbsen bis Weinsteinbackpulver gut vermischen, Wasser dazu, verrühren. In die gefetteten Formen geben.  
+ mit Sesamsaat bestreuen

bei 160 ° C , Umluft ohne vorheizen, ca 30 - 40 min backen , Nadelprobe.

Noch ein wenig in der Form lassen.

Vorsichtig das Blech umdrehen , + die Muffeins auf ein Kuchenrost gleiten lassen, ( wer kann ) aus kühlen lassen .

\*den Alfalfa hatte ich gem., aber man kann ihn auch weg lassen  
habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, ist die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

## Vollkorn Muffeins II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



150 g ( 1 Tasse ) Kichererbsen gem  
150 g ( 1 Ts ) Mais gem  
150 g ( 1 Ts ) Amaranth gem  
2 TI Koriander mit mahlen  
100 g Mandeln gem  
2 TI Meersalz  
0,25 TI Vollrohrzucker  
1 TI Bockshornkleesamen gem  
2 EI Hefeflocken

3 El Sonnenblumenkerne, ganz  
3 El Sesamsaat, ganz  
3 El Leinsaat, ganz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 ( eher 4 )Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut ver-  
rühren. Einfüllen.

Bei 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen  
weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

### Veränderung

Bockshornkleesamen entfiel,  
Mandeln ersetzt durch 100 g Erdnüsse blanchiert, gem,  
1 Schuss Rum 54 %

Hans

### Vollkorn Muffeins IV F Vegan

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

17 Stück



150 g (1 Tasse ) Kichererbsen gem  
150 g (1 Tasse ) Mais gem  
150 g (1 Tasse ) Amaranth gem  
100 g Erdnüsse blanchiert gem ( oder Mandeln gem )  
2 TI Meersalz  
0,25 TI Vollrohrzucker  
250 g Zuckerrübensirup  
1 Zitrone, Abrieb u Saft u Fleisch  
3 El Sonnenblumenkerne, ganz geröstet  
3 El Sesamsaat, ganz geröstet,  
3 El Leinsaat, ganz geröstet,  
1,5 Tüte Backpulver  
3 El Rum 54 %  
3- 4 ( eher 4 )Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. Einfüllen.

Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Man sollte warten bis die Dinger ganz abgekühlt, dann kleben sie nicht mehr am Messer, wir konnten nicht warten...

## Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.

Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

## Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

**kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

## Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine.

## Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

## Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 8. Januar 2011

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)