

## Mandeln Muffeins u Pikant Glutenfrei u Eifrei

### 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 Reformmargarine, das Original

## Index nicht aktiv

Muffeins .....	2
Pikant .....	15

### Inhaltsverzeichnis

Mandeln Muffeins u Pikant Glutenfrei u Eifrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Muffeins .....	2
Bananen Muffeins Vegan.....	2
Muffeins Estarn Vegan .....	3

Muffeins Malaja Bykovka Vegan.....	4
Muffeins Santeh Vegan.....	4
Muffins Brötchen Art oder F Vegan.....	5
Muffins Kämyärän F Vegan.....	6
Muffins Kevmanshah Vegan.....	7
Muffins Shoshtar F Vegan.....	8
Schoko Muffins F Vegan.....	9
Veränderung F.....	10
Schokoladen Karotten Muffeins.....	11
Schokoladen Muffeins Vegan.....	12
Schokoladenmuffins F Vegan.....	12
Vollkorn Muffeins II F Vegan.....	13
Pikant.....	15
Lauch Pfannkuchen M F.....	15
Mais mit Mandeln + Polenta mit Mandeln M F.....	16
Möhren Auflauf Nokju ( 3 Ei ) S F.....	18
Hinweis M.....	20
Hinweis S.....	20
Hinweis F.....	20
Hinweis.....	20

## Muffeins

### Bananen Muffeins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Bleche a 12 Muffeins

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Rührstab

250 g Olivenöl

200 - 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

alles gut verrühren , dann die

trockenen Zutaten untermischen.

200 g Hirse gem

100 g Buchweizen gem

150 g Mandeln gem

80 g Carobpulver oder Kakaopulver

4 Ei Rohrzucker

1 Tüte ( 17 g ) Weinstein

0,25 TI Salz

alles zusammen vermischen

in ausgefettete Muffeinsformen , je 2 Ei , oder

bei 160 ° C Umluft ohne vorheizen, ca 30 min backen.  
Ein wenig in der Form abkühlen + auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen.

18.02.2004

## Muffeins Estartn Vegan glutenfrei

Ca 12 Stück

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

1 Tasse Kichererbsen gem +  
1 Tasse weiße Bohnen gem +  
1 Tasse Mais gem +  
100 g Mandeln / andere Nüsse gem +  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver  
¼ 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

## Muffeins Malaja Bykovka Vegan

Glutenfrei + Eifrei + milchfrei



200 g Buchweizen ,geschrotet oder feingemahlen  
50 g Mais gem  
50 g. Haselnüsse o Mandeln gem  
50 g Naturreis gem.  
50 g Amaranth gem  
0,25 TI Koriander mit gem  
0,75 Tüte Backpulver  
1 l Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
350 - 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
ungehärtete Margarine zum einfetten

1 Blech mit 12 Muffeinsmulden, davon 9 mit Butter / ungehärtete Margarine ein- austreichen, den Teig verteilen.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen.  
Ca 5 min in den Formen lassen zum verfestigen, ein Brett über alle legen, festhalten, umdrehen Blech + Brett, Blech entfernen, und auf ein Kuchen-  
gitter abkühlen lassen

## Muffeins Santeh Vegan

1 Tasse Kichererbsen gem  
1 Tasse rote Linsen gem  
1 Tasse Mais gem  
1 TI Anis gem  
100 g Mandeln / Nüsse gem  
5 El Kakao Pulver  
0,5 TI Meersalz  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver ( 17 g )

150 - 200 g Vollrohrzucker  
evtl abgeriebene Schale, von 1/2 Zitrone

3 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Rosinen , eingelegt in Rum 54 % + Rotwein 25 h

Fett für die Muffeinsblechform  
Puderzucker

Von Kichererbsen bis Zitronenschale 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, zum verfestigen lassen.  
Vorsichtig umkippen, + auf ein Kuchenrost abkühlen.  
Mit Puderzucker bestreuen

Eigenes Rezept 29.05.2004

Hans60

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 ) kohlenensäurehaltiges 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 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 Ei Hefeflocken  
3 Ei 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 verrühren. 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 Kevmanshah Vegan

1 Ts Kichererbsen 160 g ca gem  
1 Ts Mais gem 160 g ca  
1 Ts Amaranth gem 170 g ca  
100 g Mandeln gem  
je 3 El , leicht geröstet, + abgekühlt,  
Alfalfa\*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,  
2-3 TI Gewürzsalz  
2 El 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 Ts 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, sind die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

Muffins Shoshtar F Vegan

glutenfrei - eifrei – milchfrei



Zutaten für 16 Portionen

1 Handvoll Lauch sehr kleingeschnitten  
1 El Margarine  
2 Tasse/n Kidneybohnen gem a 160 g ca  
100 g Erdnüsse blanchiert, gem  
1 Tasse/n Linsen, rote gem 160 g ca  
100 g Buchweizen gem  
1 TL Meersalz  
1 Prise Zucker  
2 Tüte/n Backpulver,  
600 – 700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen,  
Lauch kurz in Margarine rösten dazu,  
sowie Wasser, es soll ein geschmeidiger Teig werden.

Muffinsformen gut einfetten, 2 El Teig pro Loch reichen, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 150 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

### Schoko Muffins F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Rosinen, in Wasser o Wein o Rum einweichen  
1 Zitrone(n), Saft + Schale  
2 Tasse/n Kidneybohnen a 150 g  
1 Tasse/n Linsen, rote = 150 g  
100 g Buchweizenkörner  
½ TL Anis, alles zusammen mahlen  
½ TL Meersalz  
2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (a 17 g )  
6 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)  
100 g Mandel(n), oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)  
200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack  
600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
400 ml Olivenöl oder Bio Sonnenblumenöl ist zarter im Geschmack  
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffinsformen gut einfetten, 1 El Teig pro Loch reichen, sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 160 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.10.04 Hans60

02.04.2006 21:53 Kommentar von igel-123

Hallo an Alle und an Hans



von Igelin

Muffins soll man ja frischgebacken essen. Das Ergebnis dieses Rezeptvorschlags ist sehr gut, ach ich meine natürlich super gut! Frisch gebacken kann man sich kaum bremsen. Für alle die sich glutenfrei ernähren eine echte Freude, für die anderen allerdings auch.

Meine Mühle verarbeitet keine Kidneybohnen und so habe ich die kleineren Mungbohnen genommen. Ich habe die halbe Menge für 1 x 12 Formen gemacht. Ich habe 2 EL Kakao Pulver und 1 EL Carob Pulver verwendet. Aber eigentlich nur, weil ich das Carob Pulver auch verbrauchen möchte. Den fertigen Muffins habe ich einen Zitronen-Puderzucker-Guss verpasst. Der Guss war zu dünn, deshalb ist er kaum zu sehen.

Das Ergebnis war am selben Tag umwerfend, am anderen Tag auch noch sehr gut.

Danke Hans, dass Du uns dieses Rezept mitgeteilt hast.  
Viele Grüße Igelin

Veränderung F



Mandeln entfielen, dafür 100 g Erdnüsse blanchiert,  
250 g Zucker statt 200 g  
Olivenöl entfiel ganz,  
ich nahm die Einweichflüssigkeit , Rum 54 und Rotwein zu gleichen Teilen,

die 600 ml Mineralwasser reichte damit.

Donnerstag, 18. Dezember 2008 Hans60

## Schokoladen Karotten Muffeins

glutenfrei

Ca 12 Stück

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca 0,5 l Brühe, ab gießen, ab kühlen, zu Mus

1 Tasse Kichererbsen ca 150 g gem +  
1 Tasse weiße Bohnen ca 150 g gem +  
1 Tasse Mais ca 160 g gem +  
100 g Mandeln / andere Nüsse gem +  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver  
0,25 TL 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

## Schokoladen Muffeins Vegan

1 Ts Kichererbsen gem  
1 Ts rote Linsen gem  
1 Ts Mais gem  
1 TI Anis gem  
100 g Mandeln / Nüsse gem  
5 El Kakao Pulver  
0,25 TI Meersalz  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver ( 17 g )  
150 – 200 g Vollrohrzucker  
evtl abgeriebene Schale, von 0,5 Zitrone

3 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Rosinen , eingelegt in Rum 54 % + Rotwein 25 h

Fett für die Muffeinsblechform  
Puderzucker

Von Kichererbsen bis Zitronenschale 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, zum verfestigen lassen.  
Vorsichtig umkippen, + auf ein Kuchenrost abkühlen.  
Mit Puderzucker bestreuen

Eigenes Rezept 29.05.2004

Hans60

## Schokoladenmuffins F Vegan

glutenfrei



Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Kichererbsen, ca 150 g gemahlen

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

1 Tasse/n Mais, ca 150 g gemahlen

1 TL Anis, mit gemahlen

100 g Mandel(n), gemahlen / Nüsse

¼ TL Meersalz

5 EL Kakaopulver

1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g )

150 g Rohrzucker, bis 200 g

½ 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 Muffinsform

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 II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



150 g (1 Ts ) Kichererbsen gem  
150 g (1 Ts ) Maiskörner gem  
150 g (1 Ts ) Amaranthkörner gem  
2 TI Korianderkörner 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 )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

Pikant

Lauch Pfannkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

24 cm Bratpfanne mit Backpapier und Deckel

1 Portion evtl für zwei



Teig

60 g Margarine

1 Prise Zucker

0,5 TI Kräutersalz

120 g Naturreis gem

0,25 TI Korianderkörner mit gem

70 g Mandeln oder Nüsse gem ( Mandelmühle )

100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Belag

0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe  
120 g Wasser ca  
2 El Essig  
1 Zitrone, Saft und Fleisch  
5 Pfefferkörner gemörsert  
500 g Lauch

60 g Bergkäse geraspelt

Zutaten für den Teig zusammen vermischen und in eine 24 cm mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, verteilen mit einem Esslöffelrücken, auch den Rand ein wenig mit hochziehen, für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank stellen.

Den Lauch in nicht zu kleine Stücke schneiden, den Boden des Kochtopfes mit 120 g Wasser bedecken, Essig, 0,25 TI gekörnte Gemüsebrühe, Zitronensaft und Fleisch rein, aufkochen, Lauch dazu, Hitze reduzieren und ca 10 –12 min zugedeckt kochen/dünsten,

den Lauch auf den Teigboden geben, verteilen und darüber nun den Käse raspeln, Deckel schließen, auf Stufe I von sechs Stufen 35 min backen, ( wenn die Platte noch heiß vom Porree kochen war ) sonst ca 5 min länger, bitte den Teig anfassen, er darf nicht mehr kleben, sonst noch etwas länger backen

Am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, wenn drauf, einen anderen Teller langsam zwischen den Kuchen und Backpapier schieben, vielleicht ein wenig umständlich, aber so bleibt es eben ganz, fürs Auge.

### Hinweis

Naturreis eignet sich besonders gut für den Boden, da es die Flüssigkeit gut auf nimmt

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. August 2009 Hans

Mais mit Mandeln + Polenta mit Mandeln M F  
glutenfrei / eifrei



Zutaten für 4 Portionen

Mais mit Mandeln:

80 g Butter

1,5 Liter Milch

½ TL Meersalz

400 g Maiskörner, frisch gemahlen

2 EL Honig

80 g Mandel(n), frisch gemahlen

Maisgrieß (Polenta) mit Mandeln :

80 g Butter

750 ml Wasser

½ TL Meersalz

200 g Maisgrieß (Polenta)

2 EL Honig

1 TL Zimt - Butter

80 g Mandel(n), gehobelt

Früchte (Trockenfrüchte)

Sahne

## Zubereitung

### Mais mit Mandeln:

Mandeln gemahlen + trocken geröstet bis es leicht duftet.

Butter in einem Topf flüssig gemacht. Topf von der Hitze, Honig + Salz + Mandeln eingerührt, Milch dazu, gut vermischen, nun den frisch gemahlten Mais einrieseln + dabei gleich klumpenfrei umrühren, Topf wieder auf die Hitze, rühren bis zum Kochen, Hitze ausstellen, weiterrühren, solange wie möglich, falls es zu stark blubbert, Deckel drauf, ausquellen lassen.

Bei uns gab es darauf frisch gekochte Äpfel.

### Polenta mit Mandeln:

Butter mit Wasser und Meersalz zum Kochen bringen. Polenta einstreuen, unter Rühren mehrfach aufkochen und anschließend ohne Hitze 15 Min.

nachquellen lassen. Honig und Zimt untermischen und die Masse in eine gefettete Auflaufform geben. Butterflocken aufsetzen und die gehobelten Mandeln darüber streuen. Bei 200 °C ca. 20 Min. goldbraun backen. Köstlich zu Trockenfrüchten und Sahne nach Belieben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
11.03.06 Hans60

Dienstag, 27. November 2007

### Möhren Auflauf Nokju ( 3 Ei ) S F

Glutenfrei / Kuhmilchfrei



3 Portion

2 Tassen kochendes Wasser +  
1 Tasse Natur- Reis ( Mittelkorn ) ca 40 min gekocht.

1 Pfd Möhren klein gewürfelt in  
250 ml Wasser mit  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe bissfest gekocht.

4 El Sonnenblumenkerne angeröstet +  
10 El Natur- Reis ( Mittelkorn ) +  
1 Tl gelbe Senfkörner zusammen gemahlen.

7 ( ca 100 g ) Feigen , klein gewürfelt  
2 ( 250 g geschält gewogen ) Bananen gewürfelt,

100 g Ziegenkäse grob geraspelt

2 El Tamari / Sojasoße

1 Tl Kurkuma, der Farbe wegen,  
40 g Ingwer klein gewiegt / gerieben.  
Soße evtl gekörnte Gemüsebrühe

Fett für die Formen

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

100 g Ziegenkäse grob geraspelt

4 El gehobelte Mandeln geröstet

Zub Zeit ca 40 min, ohne kochen

Alle Zutaten bis auf 1 x Ziegenkäse + gehobelte Mandeln vermischen, + in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen, evtl noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch stehen.

mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

In den kalten Backofen , ca 35 min bei 160°C Umluft, oder  
Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 180°C + ca 20 min backen

10.03.2005

Veränderung Freitag, 8. Juni 2007

500 g Möhren nicht gewürfelt, sondern fein geraspelt, dadurch fiel das bissfest kochen weg.

2 Eier ließ ich weg.

Gehobelte Mandeln waren aus, sie wurden gemahlen.

Es wurden damit 4 Portionen, bedingt durch die nicht gekochten Möhren.

Hans

### Hinweis M

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

### Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 26. Mai 2011

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