

## Muffeins süß Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

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.

### 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.

### Inhaltsverzeichnis

Muffeins süß Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Süß .....	2
Banane Kirsch Muffins II F Vegan .....	2
Bananen Muffeins Vegan.....	3
Borj-e Akram Muffeins F Vegan.....	4
Kokoscreme Muffeins o -Kuchen IX F Vegan .....	5
Kokosraspel Muffins Vegan.....	7
Muffeins Estarn Vegan .....	7
Muffeins Malaja Bykovka F.....	8
Muffeins Santeh Vegan .....	10
Muffeins z Kaffee F Vegan .....	10
Muffins Shoshtar Vegan .....	11
Muffins XXXIII F Vegan Mohn .....	12
Muffins, Mohn F Vegan.....	13
Sadich Muffeins Vegan.....	15
Schoko Muffins F Vegan .....	16
Schokoladen Karotten Muffeins Vegan.....	18
Schokoladenmuffeins F Vegan .....	19

Zitronen Muffins F.....	20
Hinweis I .....	21
Bitte bedenkt .....	21
Hinweis M .....	21
Hinweis Vegan .....	21
Hinweis Sojasoße.....	21
Hinweis Curry .....	22
Geräucherten Fisch + Fleisch.....	22

## Süß

### Banane Kirsch Muffins II F Vegan

Glutenfrei

Ergibt ca 3 Muffinsbleche ca 33 Stück



200 g Margarine  
 3 Bananen oder mehr (reife ) zermanschen,  
 260 g Buchweizen gemahlen  
 130 g rote Linsen mahlen.  
 130 g Kidneybohnen mahlen.

200 g Kokosnuss geraspelt  
2 x Weinsteinbackpulver  
¼ TI Meersalz  
ca 1 TI Senfkörner mahlen.  
1 geh TI Kakaopulver (zum färben )  
300 g Zucker  
700 –900 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g TK Kirschen  
Fett zum einfetten der Muffinsmulden, auch Teflonbeschichtete

Margarine bis Bananen gut verrühren ,  
sowie ca 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und  
von Buchweizen bis einschließlich Zucker vermischen, + zu  
Dem feuchten Gemisch ,dazugeben . gut verrühren, meist reicht es nicht,  
deshalb noch ca 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, sollte wie ein  
dünner Rührteig sein /werden ).  
Nun noch die TK Kirschen zugeben und nochmals 2 min auf Mittelstufe gut  
verrühren lassen,  
In gut gefettete Muffinsbleche, ca 2 El Teig einfüllen ,

+ bei ca 150°- 160° C Umluft, ca 30 min backen , ich brauche nie mehr.  
Ein wenig in den Formen lassen , + dann raus nehmen  
(jeder hat so seine eigene Art entwickelt dazu )

Vorsicht , sie sind sehr weich , noch , das legt sich , wenn sie abgekühlt  
sind, falls man sie nicht schon vorher isst, aber bei 36 St, sollte es doch..

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

## Bananen Muffeins [Vegan](#)

Glutenfrei

Ergibt 2 Bleche a 12 Muffeins

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Rührstab  
250 g Olivenöl  
200 - 300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
alles gut verrühren , dann die  
trockenen Zutaten untermischen.

200 g Hirse mahlen  
100 g Buchweizen mahlen  
150 g Mandeln mahlen  
80 g Carobpulver oder Kakaopulver  
4 El 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

### Borj-e Akram Muffeins F Vegan

Glutenfrei + Milchfrei + Eifrei



12 Stück

50 g Sonnenblumenkerne gem + kurz geröstet

100 g Buchweizen gem

100 g Natur- Reis ( Mittelkorn) gem

100 g Mais gem

1 TI Korianderkörner mit gemahlen

2 EI Vollrohrzucker

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver

350 g = 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 - 3 El Ananasstücke a d Dose , abgetropft TK Kirschen  
ungehärtete Margarine für Muffeinsblech

alle trockenen Zutaten verrühren , Mineralwasser einrühren,  
die klein geschnittenen Ananasstücke unter heben.  
Teig in die gefetteten Muffeins verteilen.

In kalten Backofen, 30 min mit 160° Umluft backen.  
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen , auf ca 180° - 190°C +  
ca 15 min backen

eigenes Rezept Hans60, 17.02.2005

### Veränderung

Anstatt Ananas Konserve,  
nahm ich 200 g TK Kirschen, diese gleich mit verrührt.  
Man sollte doch warten, bis die Dinger ein wenig abgekühlt sind,  
wir waren zu gierig... ,  
so klebten sie noch ein wenig, was sich aber nachher legte.

Lg

Hans-Joachim

Sonntag, 4. März 2007

### Kokoscreme Muffeins o -Kuchen I X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

24 Stück

oder

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



800 g Tofu naturell  
750 ml trockenen Rotwein ( 13,5 % ), teilen  
200 g Kokosnuss geraspelt  
180 g Naturreis mahlen  
2 Nelken mit mahlen  
1 Prise Salz  
250 g Zucker  
1 Tüte Backpulver  
5 El Kakao  
Fett für 2 Bleche Muffeins  
24 TK Sauerkirschen oder frische

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in der Zwischenzeit die Muffeinsbleche ( Mulden ) gut ein bzw ausfetten, in jede Mulde eine knappe Schöpfkelle ( ca 100 ml ) einfüllen, kann bis kurz unterm Rand gehen.  
In jede Mulde noch eine TK Kirschen geben, evtl ein wenig reindrücken.  
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 45 – 60 min backen, Nadelprobe, aber meist sieht man es auch.  
ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

## ODER

den Tofu zerkleinern und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, in eine Rührschüssel gießen, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, ein wenig hin und her schieben, damit sich der Teig überall hin verteilt

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 – 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept, Samstag, 21. Juni 2008 Hans60

## Kokosraspel Muffins Vegan

glutenfrei

2 - 3 Bananen , zerdrückt , Passierstab

150 g Kokosraspel +

ca 50 -70 g Flüssigkeit

( von Milchherstellung ca 270 g feuchte)

2 El Kakaopulver

100 g Mais/ oder anderes mahlen.

0,5 Zitronensaft ,frisch gepresst

0,5 Tüte Weinstein

1 Prise Meersalz

Deli- Margarine zum einfetten der Muffinsform- Blech

1 Blech ca 12 St.

Ca 30 min , bei 160 ° Umluft, nicht vorgeheizt

6.2.04 Hans60

## Muffeins Estarn 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 mahlen +  
1 Tasse weiße Bohnen mahlen +  
1 Tasse Mais mahlen +  
100 g Mandeln / andere Nüsse mahlen +  
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 F

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



200 g Buchweizen ,geschrotet oder feingemahlen  
50 g Mais mahlen  
50 g. Haselnüsse mahlen  
50 g Naturreis mahlen.  
50 g Amaranth mahlen  
0,25 Tl Koriander mit mahlen  
0,75 Tüte Backpulver  
1 l Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
350 - 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Butter / ungehärtete Margarine laktosefrei zum einfetten

Es muss nur die gleiche Menge Flüssigkeit erhalten,  
wie Gewicht des Getreide 1 zu 1 eine Idee mehr  
( z.Z ist der Buchweizen + Mais sehr trocken, daher wird es immer ein  
wenig mehr )

1 Blech mit 12 Muffeinsmulden, davon 9 mit Butter / ungehärtete Margarine laktosefrei ein- ausstreichen, 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 Kuchengitter abkühlen lassen

Oder in Mufflinsformen mit Backpapier auslegen, + in jede Form 2- 3 El Teig einfüllen, gehen lassen ,  
bei ca 160- 170 ° Umluft, 30 -50 min backen, je nach knusprig Bedarf.

### Veränderung

Als Brot die doppelte Menge der Zutaten nehmen, in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform geben, + ca 70-80 min backen,

### ODER

Anstelle Backpulver, Trockenhefe verwenden, dann bitte den Teig in der Backform gut 60 min gehen lassen bei warmer Zimmertemperatur, + vor dem abbacken die Oberfläche nochmals mit Flüssigkeit einpinseln

Donnerstag, 19. Juli 2007 Hans60

### 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 EI 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

### Muffeins z Kaffee F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



200 g Mais mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
10 Kaffeebohnen mit mahlen  
1 Prise Vollrohrzucker  
1 TL Salz  
1 gehäufter TL Backpulver  
60 g ungehärtete Margarine laktosefrei  
300 – 350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Mulden ( Blech )  
Bio Sesam

Vom Mais bis 300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser alles zusammen vermischen lassen, man sieht es ob noch 50 ml Wasser beigegeben werden muss,

In die eingefetteten Mulden des Muffeinsblech den Teig verteilen und ein wenig Sesam drüber geben.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen, ca 5 min in der Form lassen, ein Stullenbrett auf die Muffeins, festhalten , umdrehen, + runter rutschen lassen, wenn ohne Brett, können die Dinger auseinander platzen, da sie erst fest sind, wenn sie ganz erkaltet sind, nur, wir essen diese fast gleich auf...

### Muffins Shoshtar Vegan

glutenfrei - Eifrei - milchfrei

Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Rosinen, in Wasser/Wein/Rum einweichen  
1 Zitrone(n), Saft + Schale  
2 Tasse/n Kidneybohnen  
1 Tasse/n Linsen, rote  
100 g Buchweizen  
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 Mandeln, oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)  
200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack  
600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
400 ml Olivenöl  
Fett, für die Muffeinsbleche 1 a 12 St.

### Zubereitung

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffeinsformen gut einfetten, 1 Ei 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.

29.9.04 Hans60

1 Tasse ca 160 g

Muffins XXXIII F Vegan Mohn  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



300 g Kichererbsen mahlen  
100 g Erdnüsse blanchiert  
3 Ei 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 mahlen  
50 g Kichererbsen mit mahlen  
1 Nelke mit mahlen  
1 Prise Salz

300 g Kichererbsen mahlen, in eine Rührschüssel,  
100 g Erdnüsse mahlen 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, um-  
drehen, Blech entfernen, auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

[Muffins, Mohn F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



### Füllung

250 g Mohn mahlen  
1 El Kaffeebohnen mit mahlen  
50 g Buchweizen mahlen  
1 Prise Salz  
2 El Zucker evtl mehr  
200 ml Sojadrink  
2 gehäufte El eingelegte Rosinen  
2 cl Rum 54 %

### Boden:

100 g Buchweizen mahlen  
100 g Kichererbsen mahlen  
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 El 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

### Sadich Muffeins Vegan



Gertraud Foto

12 Portionen

100 g Natur- Reis ( Mittelkorn ) +  
100 g Buchweizen +  
100 g Kichererbsen +  
50 g Mohn gemahlen

1 Prise Salz  
2 El Vollrohrzucker  
1 Tüte 17 g Weinsteinbackpulver  
7 ( ca 100 g ) getrocknete Feigen klein geschnitten

350 g = 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
evtl etwas mehr, sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr geht besser auf.

1 Muffeinsblech , +  
Fett dafür

Erst die trockenen Zutaten vermischen, Wasser dazu, verrühren , zum Schluss die Feigen unterrühren.  
Teig in die eingefetteten Mulden geben.

In den kalten Backofen , bei 160°C , 30 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze mit vorheizen, ca 190°C , ca 14- 17 min backen

Eigenes Rezept ,Hans60 ,19.02.2005

### Schoko Muffins F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 12 Portionen

- 1 Tasse/n Rosinen, in Wasser/**Wein/Rum** einweichen
- 1 Zitrone(n), Saft + Schale
- 2 Tasse/n Kidneybohnen
- 1 Tasse/n Linsen, rote
- 100 g Buchweizen
- 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
- 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 Ei 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 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 mahlen +  
1 Tasse weiße Bohnen mahlen +  
1 Tasse Mais mahlen +  
100 g Mandeln / andere Nüsse mahlen +  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver  
¼ TL Meersalz  
5 EL Kakao Pulver  
3 Tassen kohlenstoffhaltiges 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

1 Tasse ca 160 g

## Schokoladenmuffeins F Vegan glutenfrei



Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Kichererbsen, gemahlen

1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen

1 Tasse/n Mais, 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

## Zitronen Muffins F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück a 60-80 g



200 g Buchweizen fein Grieß mahlen  
150 g Mais fein Grieß mahlen  
0,5 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
2 Zitronen Abrieb u Saft u Fleisch  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
200 bis 220 g Ahornsirup  
Fett für 2 Muffinsbleche ( 15 St )  
12 TK Kirschen oder mehr

Buchweizen und Mais NICHT Mehlfine mahlen, in eine Rührschüssel geben, Backpulver u Salz sowie alles von der Zitrone, gut vermischen, dann das Wasser dazu, wird schön dünn, erst jetzt den Ahornsirup langsam, zwischenzeitlich abschmecken, bis es eben die „richtige“ Süße erreicht hat. Normalerweise reicht diese Menge für ein Muffinsblech, hatte mich vertan , die Flüssigkeit von Zitrone und den Sirup und Wasser hätte nicht 400 ml übersteigen dürfen, so wurden eben 15 Stück.

Muffinsbleche ein bzw ausfetten, den Teig mit einer Schöpfkelle verteilen, in jede noch ein oder mehr TK Kirschen geben.

in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40 - 50 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch. .

ein wenig abkühlen lassen, in den Formen, ein Stullenbrett drauf, das ganze umdrehen, Bleche nach oben abheben.

Die Zitrone kommt gut hervor , der Ahornsirup im Hintergrund gibt eine herrliche Geschmacksnote.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Juni 2008 Hans60

### 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 M

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

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.  
Wasser +  
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

### Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

### Geräucherten Fisch + Fleisch

Hallo

habe die geräucherten Rezepte bei gelassen, es gibt auch Glutenfrei geräucherteren Fisch bzw Speck + rohen Schinken. Denn ich habe hier das "Glück" einen Bauernhof + auch eine Räucherei in der Nähe zu haben, die dort frei, für uns so schädliche Zusatzstoffe räuchern.

Ist auch eine Vertrauenssache, der Einkauf.

Montag, 14. März 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt

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