

## Buchweizen Muffeins **Glutenfrei** u Kuh Milchfrei

Diverses und Brot u Kuchen je, separat erfasst

**Fleisch + Fisch** ist alles separat zusammen gefasst

Ist bei Diverses

### 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 Original

### Inhaltsverzeichnis

<b>Buchweizen Muffeins <b>Glutenfrei</b> u Kuh Milchfrei</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Muffeins</b> .....	2
Banane Kirsch Muffins II F Vegan .....	2
Bazman Mohn Muffins F Vegan.....	4
Borj-e Akram Muffeins F Vegan.....	5
Dehia – Muffins F Vegan.....	6
Gemüse Muffeins F Vegan .....	8

Muffeins Andimeshk F.....	9
Muffeins Bykovo F.....	10
Muffeins Malaja Bykovka F Vegan.....	11
Muffeins mit Schwarzkümmel F Vegan.....	13
Muffins K scharf F Vegan.....	14
Muffins K u K scharf F Vegan.....	16
Muffins Shoshtar F Vegan.....	17
Muffins XXXI F Vegan.....	18
Muffins XXXII Sauerkraut F Vegan.....	19
Muffins, Buchweizen F Vegan.....	20
Muffins Mohn F Vegan.....	21
Sauerkraut Muffeins F Vegan.....	22
Schoko Muffins F Vegan.....	23
Veränderung F.....	25
Zitronen Muffins F Vegan.....	25
Hinweis Ei.....	26
Vegan = nichts vom Tier.....	27
Hinweis F.....	27
Hinweis.....	27

## Muffeins

Banane Kirsch Muffins II F Vegan

Glutenfrei

Ergibt ca 3 Muffinsbleche ca 33 Stück





200 g Deli Margarine  
3 Bananen oder mehr (reife ) zermanschen,  
260 g Buchweizen gemahlen  
130 g rote Linsen gem.  
130 g Kidneybohnen gem.  
200 g Kokosnuss geraspelt  
2 x Weinsteinbackpulver  
¼ TI Meersalz  
ca 1 TI Senfkörner gem.  
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

## Bazman Mohn Muffins F Vegan

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen

- 1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
- 1 Möhre(n), geraspelt
- 40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben
- 200 g Kidneybohnen +
- 100 g Naturreis, ( Mittelkorn ) +
- 60 g Buchweizen, ganz +
- 1 TL Senfkörner, gelbe +
- 1 TL Kreuzkümmel +
- 5 Körner Pfeffer +
- 50 g Mohn, alles zusammen mahlen
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
- 410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlenensäurehaltiges
- 3 EL Sojasauce (Tamari)
- Fett, für die Formen/ Muffinsblech

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmischung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig heben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech ) 1 guten Ei geben. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend. Dazu Salat der Saison, ein Bier oder Traubensaft macht es auch. Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zusätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.06.05 Hans60

Montag, 30. April 2007

### 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 EI 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.

Sonntag, 4. März 2007

Dehia – Muffins F Vegan

glutenfrei u eifrei u milchfrei u nussfrei



Zutaten für 12 Portionen

100 g Buchweizen, gemahlen

100 g Mais, gemahlen

100 g Naturreis, ( Mittelkorn)

50 g Mohn, gemahlen

0,5 TL Anis, gemahlen (kann weg bleiben )

1 TL Koriander, gemahlen

0,5 TL Salz

50 g Rohrzucker

1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g )

350 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Fett, fürs Blech ODER 12 Muffeinspapierförmchen

### Zubereitung

Erst die trockenen Zutaten miteinander vermischen, dann das Wasser dazu, verrühren.

1 Backblech = 12 Muffeins einfetten, Teigmasse verteilen. In den kalten Backofen, 160° C Umluft , 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180°- 190° C, + 14 - 18 Minuten backen.

Hinweis: Alle Zutaten sind unmittelbar frisch gemahlen. Wer mit gekauften Mehlen arbeitet, der sollte pflanzliches Bindemittel wie gewohnt, mit verwenden. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.05.05 Hans60

30.09.2005 23:02 Kommentar von Sunny33

Hallöle,

klings sehr interessant das Rezept. Ich nehme am liebsten Silikonbackformen, die Muffins lösen sich im allgemeinen besser und es gibt auch keine Probleme mit Mehlrückständen falls man zwischendurch für Nichtallergiker backt.

Vielen dank für deine vielen Beiträge für die glutenfreie Küche!!!

Grüße von Sunny33 , -)))

Gemüse Muffeins F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

12 Stück



100 g TK Mais  
100 g TK Paprikastreifen  
wenig Wasser  
1 Knoblauchzehe geschnitten  
20 g Zwiebeln gewürfelt  
100 g Mais gem  
100 g Buchweizen gem  
150 g rote Linsen gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
5 Pfefferkörner gemörsert  
2 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
0,5 Tüte Backpulver  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
12 TK Sauerkirschen  
Fett für 1 Muffeinsblech

TK Mais u TK Paprikastreifen mit ganz wenig Wasser auftauen bzw an-  
dünsten,

man gebe es in eine Rührschüssel, sowie die Zwiebel u Knoblauch, darauf den gem Mais, gem Buchweizen, gem rote Linsen , gem Kreuzkümmel, Pfefferkörner gemörstert, Zucker, Kräutersalz und Backpulver und lasse das ganze gut vermischen, erst dann das kohlenensäurehaltige Wasser zugeießen, verrühren lassen, es muss wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr geht besser auf, die Mulden im Muffeinsblech gut ein bzw ausfetten, mit einer Schöpfkelle den Teig verteilen, in bzw auf den Teig jetzt überall noch 1 Kirsche stecken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40-50 min backen, richtet sich auch nach der Flüssigkeitsmenge im Teig, Nadelprobe.

Man sieht es auch.

Ca 10 –20 min in den Formen lassen, Stullenbrett drauflegen, das ganze umdrehen, Backblech abziehen, ist besser als die Dinger nur raus zu kippen, da sie sehr weich sind, noch.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Juni 2008 Hans60

### Muffeins Andimeshk F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



- 1 Tasse Erdnüsse leicht geröstet + gem
- 1 Tasse Kichererbsen gem
- 1 Tasse rote Linsen gem
- 1 Tasse Buchweizen 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 kohlensäurehaltiges 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 Bykovo F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteigansatz

7 Ei Mais gem  
0,5 TI Vollrohrzucker  
0,25 TI Trockenhefe  
kohlensäurehaltiges Mineralwasser

## Hauptteig

400 g Mais, geschrotet oder feingemahlen  
100 g Naturreis geschrotet oder feingemahlen  
50 g Mandeln geschrotet oder feingemahlen  
3 El Sonnenblumenkerne geschrotet oder feingemahlen  
150 g Buchweizen geschrotet oder feingemahlen  
0,5 Tl Kümmel und Koriander geschrotet oder feingemahlen  
1,5 -2 Teel. Meersalz  
1 Prise Vollrohrzucker  
700 - 800 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

## Zubereitung

in ein 720 ml Schraubglas, gem Getreide, Zucker und Hefe gut vermischen, soviel kohlensäurehaltiges Mineralwasser zufügen, das eine dicke Pampe entsteht, danach noch 2 El Wasser zugeben, verrühren, Deckel schließen, über Nacht bei warmer Zimmertemperatur in einem ( dunklen Schrank ) ruhen lassen, morgens ist es schön hoch gegangen + zeigt Blasen, riecht auch säuerlich.

Diesen Sauerteig in eine Rührschüssel geben, das Glas mit ein wenig kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen, alle Zutaten vom Hauptteig dazu geben, erst ein mal 700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, gut verrühren lassen, reicht die Flüssigkeit noch nicht , dann eben noch kohlensäurehaltiges Mineralwasser zugeben, der Teig sollte auf Mittelstufe ca 3-5 min gerührt werden,

Deckel auf die Rührschüssel + bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden ruhen, gehen lassen, man sieht es, der Teig hebt sich ein wenig.

Oder in den Backofen, bei 50°C , also Licht an + ein wenig mehr.

Den Teig nochmals durchrühren lassen, + in zwei\* eingefettete Muffeinsmulden von Blechen füllen, nochmals ca 60 min gehen lassen  
In den kalten Backofen bei ca 140°C ca 35-45 min backen, man sieht es, oder Nadelprobe,  
ca 5-10 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, festhalten , umdrehen das ganze, die Formen abnehmen, + die Muffeins vom Brett auf ein Kuchenrost zum abkühlen, gleiten lassen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. August 2007 Hans60

Muffeins Malaja Bykovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Buchweizen ,geschrotet oder feingemahlen  
50 g Mais gem  
50 g. Haselnüsse 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, 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 ungehärtete Margarine 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 Kuchen-  
gitter abkühlen lassen

Oder in Mufflinsformen mit Backpapier auslegen, + in jede Form 2- 3 Ei  
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 mit Schwarzkümmel F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Mulden



Sauerteig

9 Ei Naturreis gem

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

0,25 TI Trockenhefe

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

## Hauptteig

300 g Buchweizen gem  
200 g Naturreis gem  
1 gehäufte TL Schwarzkümmel mit gem  
2 TL Salz  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
ungehärtete Margarine zum ein-+ ausfetten der Muffeinsbleche

am Vorabend alle Zutaten für den Sauerteig in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut verrühren, soll eine dicke Pampe werden, Deckel schließen, in einen zimmerwarmen Schrank ins dunkle stellen.

## Morgens

Den Sauerteig umrühren und in eine Rührschüssel geben, das Glas mit ein wenig Selters ausspülen, 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser Dazu geben, leicht verrühren, die gemischten trockenen Zutaten dazu rieseln lassen und alles gut 4-6 min auf Mittelstufe rühren lassen.

In der Zwischenzeit die Muffeinsmulden in den Blechen gut einfetten, auch beschichtete, in jede Mulde ca 2 El Teig füllen, bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden gehen lassen, oder in den Backofen, Ober + Unterhitze bei 30°C ( Licht an und ein klein wenig mehr ) bis sich der Teig deutlich gehoben hat.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen. Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Ein paar min in den Formen lassen, ein Brett auf die Muffeins legen, alles zusammen umdrehen, das Backblech entfernen, lässt man sie rausrutschen, Plumpsen, können die evtl brechen, abkühlen lassen , vor dem anschneiden, ein Sägemesser ist von Vorteil.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 31. Januar 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  
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 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 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  
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 ca 35-45 min backen ( 1 Blech auch bei 2 bzw drei Bleche, gleichzeitig )

Eigenes Rezept , Dienstag, 8. Juli 2008 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

### Muffins XXXI F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

1 Muffinsblech mit 12 Mulden



Fett für die 12 Muffinsmulden  
200 g Buchweizen gem  
80 g weiße Bohnen gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Naturreis gem  
1 El Sonnenblumenkerne mit gem  
1 El Sesamsaat ungeschält mit gem  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz  
0,75 Tüte Backpulver  
2 El Tahin  
380 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Handvoll Frühlingszwiebellauch geschnitten

die trocknen Zutaten gut vermischen, Selters, Tahin unter Rühren zugeben, wer will, nun die 1 Handvoll Frühlingszwiebellauch geschnitten unterheben, soll wie ein dünner Rührteig werden in die ausgefetteten Mulden den Teig verteilen. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-50 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept , Montag, 18. August 2008 Hans60

### Muffins XXXII Sauerkraut F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech

12 Stück



200 g Tofu naturell  
50 g Zwiebel klein geschnitten  
1 Ei Margarine  
250 g Sauerkraut klein geschnitten  
0,5 TI Gemüsebrühe  
250 g Buchweizen gem  
0,5 TI Kümmel mit gem  
10 Pfefferkörner mit gem  
1 Prise Zucker  
0,5 Tüte Backpulver  
1-2 TI Kräutersalz  
250 bis 350 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Mulden des Muffinsblech

Kleingeschnittene Zwiebel in ein Ei Margarine anbraten, und Tofu mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern dazu geben und braten bis der Tofu etwas trocken und die Farbe ein wenig geändert hat, in eine Rührschüssel geben,

kleingewiegten Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Buchweizen gem, Pfefferkörner, Zucker und 1,5 TI Kräutersalz, alles zu einem Teig mischen, wie ein Rührteig in etwa, abschmecken mit Kräutersalz, Esslöffelweise ( 2 ) den Teig in die ausgefetteten Muffinsmulden geben. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-45 min backen, Nadelprobe.

Möglichst ein Brett drauf legen, festhalten, umdrehen, Backblech entfernen, da die Muffins noch sehr weich sind, könnten sie sonst auseinanderbrechen,

Eigenes Rezept , Samstag, 23. August 2008 Hans60

### Muffins, Buchweizen F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

12 Stück



50 g Amaranth gem  
50 g Bio Sesam ( ungeschält ) mit gem  
250 g Buchweizen mit gem  
0,5 Tüte Backpulver  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Margarine zum ausfetten

Trocknen Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut verrühren lassen, Esslöffelweise in die ein bzw ausgefetteten Mulden geben. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-45 min backen , Nadelprobe, aber man sieht es auch, ( zieht sich ein , löst sich vom Rand )

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. August 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 El 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 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

### Sauerkraut Muffeins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffeinsblech





200 g Buchweizen gem  
160 g Mais gem  
1 TL Salz  
20 Pfefferkörner gemörsert ca  
1 Tüte Backpulver  
10 g Zucker  
450 –550 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

0,5 rote Zwiebel fein geschnitten  
250 g Sauerkraut fein geschnitten  
Fett für die Muffeinsmulden

Trocknen Zutaten vermischen,  
mit ca gut die Hälfte vom kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen,  
Sauerkraut + Zwiebel fein geschnitten, den Saft vorher ein wenig raus  
gedrückt, aufheben oder gleich trinken so wie mit in den Teig, alles gut  
verrühren lassen, das restliche Wasser langsam dazu geben, es soll wie  
ein Rührteig, lieber etwas mehr gehen sie besser auf,  
in die ein- ausgefetteten Muffeinsmulden geben,  
in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen, Nadel-  
probe, aber meist sieht man es auch so.

eignes Rezept Donnerstag, 5. Juni 2008 Hans60

[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 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

### Zitronen Muffins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück a 60-80 g





200 g Buchweizen fein Grieß gem  
150 g Mais fein Grieß gem  
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 **Ei**

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,

**Ei** Produkte + deren Anzahl, befinden

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

Mittwoch, 24. März 2010