

# Mais Muffeins **Glutenfrei** Vegetarisch

## 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.

## Inhaltsverzeichnis

Mais Muffeins <b>Glutenfrei</b> Vegetarisch .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Muffeins</b> .....	2
Borj-e Akram Muffeins F Vegan.....	2
Dehia – Muffins F Vegan.....	3
Gemüse Muffeins F Vegan .....	5
Käse - Erbsen Muffins M F .....	6
Kokosnuss Muffeins M F.....	8
Muffeins Khoy M F.....	10
Muffeins Mal.Derbety F ( Sauerteig ) Vegan.....	11
Muffeins Malaja Bykovka F.....	13
Muffeins Saqqez M.....	14
Muffeins z Kaffee F Vegan.....	15
Muffin Ahwaz 3 Ei F.....	16

Muffins Jelowgir M F .....	17
Muffins Kämyärän F Vegan.....	19
Paprika Muffins F Vegan.....	20
Sauerkraut Muffeins F Vegan .....	21
Schokoladenmuffins F Vegan .....	22
Vollkorn Muffeins I F Vegan .....	23
Vollkorn Muffeins II F Vegan.....	25
Vollkorn Muffeins IV F.....	26
Zitronen Muffins F Vegan .....	27
Hinweis M .....	28
Hinweis Ei .....	28
Hinweis F .....	28
Hinweis.....	29

## Muffeins

### 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 TL Korianderkörner mit gemahlen  
2 EL 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

Sonntag, 4. März 2007

Dehia – Muffins F Vegan  
glutenfrei / eifrei / milchfrei / 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, kohlensäurehaltiges

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,

klingt 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 ,-)))

Kann man auch Sojamilch verwenden statt Wasser?

01.10.2005 07:31 Kommentar von Hans60

Hallo Sunny33

Da ich meine Küche/ Haushalt ganz auf Glutenfrei umgestellt habe, + falls mal Besuch kommt, die essen alles mit, war noch nie ein Problem.

Hans

## 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 andünsten,  
man gebe es in eine Rührschüssel, sowie die Zwiebel u Knoblauch, darauf den gem Mais, gem Buchweizen, gem rote Linsen , gem Kreuzkümmel, Pfefferkörner gemörsert, 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

[Käse - Erbsen Muffins](#) M F

glutenfrei / eifrei





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

½ 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, kohlenensäurehaltiges

2 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

**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 kohlenensäurehaltigem Mineralwasser verrühren + dazu.

2 Ts kohlenstoffhaltiges 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

### Kokosnuss Muffeins M F

Glutenfrei u Eifrei

24 Stück oder

26 cm Ø Ring- bzw Springform mit Backpapier



1200 g Frischkäse 4 %

## 500 ml Buttermilch

200 – 250 g Zuckerrübensirup \*  
0,5 TI Bourbon Vanillepulver  
400 g Kokosnuss geraspelt, angebräunt  
1 Prise Salz  
180 g Mais gem  
1 Tüte Backpulver

Margarine zum ausfetten für 2 Muffeins Bleche  
Einige Scheiben frische Ananasscheiben

Frischkäse u Buttermilch und 200 g Zuckerrübensirup gut vermischen lassen, abschmecken, Rest auch noch zugeben,  
Kokosnuss leicht braun anrösten, mit vermischen lassen,  
Salz, Vanille, Mais gem und Backpulver mischen, und zugeben , gut alles verrühren lassen,  
( ich füge alle Zutaten wie oben angegeben, der Reihenfolge nach in die rührende Küchenmaschine, dabei sehe ich gleich ob alles gut vermischt und die Masse genug Flüssigkeit hat ).  
In der Zwischenzeit die Muffeinsmulden gut einfetten, mit einer Schöpfkelle gut 80 ml den Teig verteilen,  
in jede noch ein schönes Stück von den Ananasscheiben abbrechen, in die Mitte ca, drücken.

## Beim Kuchen

Den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, bisschen schütteln damit der Teig sich überall verteilt , die Ananasscheiben brechen und stückchenweise in den Teig drücken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft, ca 40 –50 min bei Muffeins backen,  
beim Kuchen ca 130°C Umluft ca 70 –100 min backen , Nadelprobe, etwas in den Formen stehen lassen, ein Stullenbrett drüber legen, umdrehen, und vorsichtig die Bleche abheben.  
Beim Kuchen das Backpapier erst nach dem völligen erkalten abziehen.

## Hinweis \*

Wer mit Zuckerrübensirup arbeitet, dem bleibt etwas Teig übrig, in der Pfanne braten,  
wer dagegen mit Zucker arbeitet, dem reicht die Menge,  
nur dem geht der typischen Geschmack des Zuckerrübensirup, ab.  
Vielleicht einen anderen Geschmacksträger nehmen.

Ob Muffeins oder Kuchen , beide werden erst nach völligen abkühlen, fest

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Juni 2008 Hans60

## Muffeins Khoy M F

Glutenfrei + Eifrei



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

1 TI Senfkörner +  
1 El 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + mit

2- 3 Tassen kohlenensäurehaltiges 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

Sonntag, 18. Februar 2007 Fotos

Muffeins Mal.Derbety F ( Sauerteig ) Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





### Sauerteig:

9 El Naturreis gem  
0,25 TI Trockenhefe + Vollrohrzucker  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Schraubglas 720 ml

### Hauptteig

300 g Mais gem  
150 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
250 g Buchweizen gem  
120 g Sonnenblumenkerne gem  
3 TI Salz  
1 TI Kümmel + Koriander gem  
800 –850 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für 2 Muffeinsbleche.

### Zubereitung

9 El Naturreis gem, 0,25 TI Trockenhefe + Vollrohrzucker, und Kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, es soll eine dicke Pampe entstehen. Deckel drauf, in einem Schrank bei warmer Zimmertemperatur stehen lassen , bis sich Blasen gebildet hat, siehe Foto.

Glas Sauerteig in die Rührschüssel geben, mit einer Flasche Kohlensäurehaltiges Mineralwasser 700 ml verrühren, die Trocknen Zutaten zusammen mahlen + mischen und dazu geben + verrühren lassen, es soll wie ein Rührteig werden, evt noch den Rest Wasser begeben, man sieht es, in eine weitere Schüssel geben, abdecken + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, man sieht es , und oder eine Fingerprobe machen, siehe Foto.

Nochmals durchrühren lassen + in die eingefetteten Mulden der Muffeinsbleche geben, nochmals ca 60 min gehen lassen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen, ca 10 min ruhen lassen, ein Brett drüber legen, festhalten, umdrehen, Muffeinsblech entfernen, Muffeins zum auskühlen auf ein Kuchenrost gleiten lassen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 15. August 2007 Hans60

Durch die warmen Temperaturen z.Z. gehen sie verhältnismäßig schnell. Habe gegen 9 h den ST angesetzt, gegen 18 h waren sie schon fertig gebacken.

Backe das „Brot“ lieber als Muffeins, die Backzeit ist bedeutend kürzer, und lassen sich zur Not auch besser portionsweise einfrieren, was hier beim ST nicht nötig ist, sie halten sich lange frisch.

Einfach ein wenig mit Wasser besprenkeln, und auftoasten.

### Muffeins Malaja Bykovka F

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

Butter o ungehärtete Margarine 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 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 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 Saqqez M

24 Stück

2 TI Senfkörner +

1 El Korianderkörner +

1 TI Kreuzkümmel +

1 Chilischote ( trocken) +

1 El Kurkuma +

2 El Sesamsaat ungeschält zusammen rösten, bis sie springen, Deckel drauf + 1- 2 min , dann runter von der Hitze.

1 Handvoll Lauch/Porree kleingewiegt in

1 TI Deli Margarine auf der Hitze angedünstet. , ausschalten , runter nehmen , auf der Rest Hitze 1 trockene Pfanne stellen + da rein

1 Tasse TK Erbsen, ab + zu schütteln, die Pfanne

die angerösteten Körner mit

1 Tasse Sojabohnen 150 g ca+  
1 Tasse Maiskörner 160 g ca ( keinen Popkorn) +  
1 Tasse Kidney Bohnen 150 g ca +  
100 g Buchweizen mahlen + mit

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver +  
1 TI Vollrohrzucker +  
2 TI Kräutersalz +  
1 TI Meersalz verrühren +

4 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen +

20 schwarze kernlose Oliven ( Lake) +  
1 Piri Piri ( scharfe Chilischote eingelegt ) kleingewiegt , dazu

dann die Erbsen + Lauch dazu

200 g frisch geraspelten Gauda 48 % alles zusammen verrühren,  
wahrscheinlich muss noch

1 Tasse kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu gegeben werden, es dickt  
sehr nach , die Bohnen brauchen viel.

In ausgefettete , oder mit Papierförmchen ausgelegte 2 Muffeins Bleche a  
12 Stück füllen

Bei 160°C Umluft ohne vorheizen , 30 min backen .

Ohne Umluft, mit vorheizen ca 170 - 190°C , 15-20 min backen

Eigenes Rezept 05.11.2004, Hans60

Muffeins z Kaffee F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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

Vom Mais bis 300 ml kohlensäurehaltiges 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...

Muffin Ahwaz 3 Ei F  
glutenfrei



Zutaten für 12 Portionen

**3 Ei(er) + 1 Prise Salz**

3 EL Honig, evtl mehr

1 Zitrone(n), abgeriebene Schale + Saft

50 g Cashewnüsse, gehackt

5 Mandel(n), bittere, gehackt

75 g bittere Schokolade 70 % geraspelt ( Mandelmühle )

2 EL Kakaopulver, ohne Zucker

6 EL Mais, gem. (Polenta) anderes GF Mehl

½ Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g Tüte)

evtl. Rum, wenn zu zäh , der Teig, soll wie ein Rührteig sein

### Zubereitung

Ei mit Honig + Zitrone schaumig rühren, alle anderen Zutaten dazu, verrühren, abschmecken, ob süß genug.

Muffinsblech mit 12 Papiermuffinsformen oder gut einfetten + überall 2 EL Teig einfüllen.

Bei 160°C Umluft ohne Vorheizen 30 min backen. Ohne Umluft mit Vorheizen, ca. 20 min bei 180°C.

Nach dem Abkühlen werden sie mit 200 ml süßer, steifgeschlagener Sahne (mit 1 Tüte Bourbon Vanillezucker) serviert.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

16.04.05 Hans60

Muffins Jelowgir M F

Glutenfrei u Eifrei



1 Handvoll in Scheiben geschnittenen Lauch  
1 Ei Margarine

1 Tasse ca 160 g Maiskörner +  
1 Tasse/n ca 160 g rote Linsen +  
100 g Buchweizen + mit  
0,5 TI Kreuzkümmel +  
1 TI gelben Senfkörner +  
1 TI Korianderkörner +  
6 Pfefferkörner gem  
1 Prise Zucker  
1 guten TI Kräutersalz  
1 TI Salz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )

180 g Magerquark mit  
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischt.  
Ca 200 g Gauda 48 % , oder Mittelalten Gauda grob geraspelt,  
Fett für 12 Muffeinsmulden

Lauch mit 1 Ei Margarine andünstet.  
Magerquark mit 3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren,  
Trockne Zutaten vermischen, dann den Lauch und Wasser-Quark Mi-  
schung zugeben, zum Schluss noch den geraspelten Käse, alles gut 5 min  
auf Mittelstufe verrühren lassen, in der Zwischenzeit die 12 Muffeinsmul-  
den gut einfetten.  
Den Teig in das Muffeinsblech gut verteilen.  
in den kalten Backofen bei ca 160° ca 30 min backen.

ca 15 min in den Formen noch belassen, damit sie sich verfestigen, vorsichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen und abkühlen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. Oktober 2004 Hans60

Donnerstag, 15. Januar 2009 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 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

### Paprika Muffins F Vegan

glutenfrei / milchfrei/ eifrei/ sojafrei / nussfrei



Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Kichererbsen ca 160 g, gemahlen

1 Tasse/n Mais, gemahlen ca 160 g

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

1 TL Senfkörner, gelbe, gemahlen

5 Körner Pfeffer, mahlen

1 TL Salz, eher 2 TI , 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 unterrühren + in die eingefetteten Muffinsmulden geben. 30-35 min bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen 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

### 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

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

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 Muffinform

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 I F Vegan**

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



1 Tasse Kichererbsen 160 g ca gem  
1 Tasse Mais 160 g ca gem  
1 Tasse Amaranth 160 g ca 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 )  
3 - 4 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

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

## Veränderung

Statt 100 g Mandeln, 100 g Erdnüsse blanchiert, gemahlen  
Und 3 El Rum 54 % dazu

Sonntag, 21. Dezember 2008 Hans60

## Vollkorn Muffeins II F Vegan

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



150 g (1 Ts ) 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 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 %

Samstag, 20. Dezember 2008 Hans60

### Vollkorn Muffeins IV F

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 Ei 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...

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 M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

#### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

#### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 9. Januar 2010

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