

## Muffeins Brot Glutenfrei u Vegetarisch

Habe einige Brotrezepte als Muffeins gebacken, diese erscheinen hier unter Muffeins „Brot“

### 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 Brot Glutenfrei u Vegetarisch .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Brot.....	2
Bananen Brot o Muffeins F Vegan .....	2
Bazman Mohn Muffins F Vegan.....	3
Brot fünf Korn F Vegan.....	5
Brot mit Veränderungen ( M ) F .....	6
Veränderung I: .....	7
Veränderung II:.....	8
Veränderung III: .....	8
Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan .....	9
Dehia – Muffins F Vegan.....	11
Ingwer Brot Chenäran M F .....	13
Mais Brot Dasht M F .....	14
Muffeins, Brötchen F Vegan .....	16
Muffeins drei Korn, Sauerteig F Vegan .....	17
Muffeins Mal.Derbety F ( mit Sauerteig ) .....	18
Sauerteig F .....	19
Muffeins Malaja Bykovka F Vegan .....	20

Muffeins mit Schwarzkümmel F Vegan.....	21
Muffeins Saqgez M.....	22
Muffeins, Brötchen II 4 Ei M F.....	24
Muffins, Brötchen Art oder...F Vegan .....	25
Muffins, Buchweizen F Vegan.....	25
Vollkornbrot Rafsanjan M F.....	26
Veränderung I .....	28
Veränderung II .....	28
Veränderung III .....	28
Hinweis M .....	29
Hinweis Ei.....	30
Hinweis Vegan.....	30
Hinweis Sojasoße.....	30
Hinweis Curry .....	30
Hinweis Tomatenketchup.....	31
Hinweis F.....	31

## Brot

### Bananen Brot o Muffeins F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten:

Für eine Kastenform = etwa 15 Scheiben:

100 g Walnuss-Kerne,  
300 g Mais mahlen ( Mehl )  
40 g Rosinen,  
1,5 TL Backpulver,  
1/2 TL Salz,  
geriebene Muskatnuss,  
500 g reife Bananen,  
120 g ungehärtete Margarine laktosefrei,  
100 g Vollrohrzucker,  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver

### Zubereitung:

Etwa 20/12 Walnusshälften aussortieren, den Rest fein hacken .

Margarine und Zucker schaumig rühren,  
Bananen dazu, verrühren.  
Mehl mit Backpulver, Vanillepulver, Salz und Muskat + Walnüsse gehackte  
vermischen, dazu geben + gut verrühren lassen

### Für Brot, 20 Walnusshälften,

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und mit den  
Walnuss-Hälften belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C / Gas  
Stufe 3 für 60-70 Minuten backen.

### Für Muffeins, 12 Walnusshälften

1 Blech, 12 Mulden, gut mit Margarine ausfetten, den Teig verteilen,  
überall eine Hälfte Walnuss drauf geben.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen, Nadelprobe

Tipp: Halbfettmargarine verwenden! , Igitt...

Dauer: 40 min.

Sehr süß

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 , kohlensäurehaltiges
- 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 EL 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.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
19.06.05 Hans60

### Brot fünf Korn F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen  
9 EL Naturreis ( oder Mais mahlen.)  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
¼ TL Hefe (Trockenhefe)  
Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

#### Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen  
250 g Naturreis , Langkorn  
100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen  
50 g Hirse, gemahlen  
100 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
2 TL Meersalz, (abschmecken)  
3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
1 TI Kümmel  
1 TI Koriander **ODER**  
1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben)

700 ml Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

### Sauerteigansatz:

kohlenstoffhaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur, warm stellen,

### Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser vermischen in eine Rührschüssel.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

2 Muffeinsbleche die Mulden einfetten, in jede Mulde 1-1,5 El Teig einfüllen, + nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen, habe einfachhalber auf jeden Teig 1 TL Wasser gegeben.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 min backen.

### ODER

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben glattstreichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

[Brot mit Veränderungen](#) ( M ) F

glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen  
400 g Maiskörner, ( kein Popkorn) , gemahlen  
200 g Buchweizen, gemahlen  
100 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Koriander, gemahlen  
2 TL Kümmel, gemahlen  
1 TL Kümmel, ganz ODER

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

2 TL Salz  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Sesam  
2 Tüte/n Backpulver

350 g Buttermilch

350 g Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges oder

Veränderung I:

700 ml Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges  
1 Tasse/n Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges  
100 g Rum, 54 % oder

## Veränderung II:

400 g Kefir +

400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges oder

## Veränderung III:

1 Tüte/n Hefe (Trockenhefe für 1 kg )

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges +

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

100 g Rum, 54 %

1 TL Rohrzucker

## Zubereitung

Mais-, Buchweizen-, Amaranth-, Koriander- + 2 TL Kümmelkörner zusammen mahlen. Kümmelkörner bis Backpulver dazu + verrühren. Buttermilch in kohlenensäurehaltiges Mineralwasser einfügen + zu der Mehlmischung geben + verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste den Rest Buttermilch + noch 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser, bei 160° Umluft ca. 90 min backen. Nadelprobe.

**Veränderung I:** anstelle Buttermilch 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse sowie 100 g Rum 54 % verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

**Veränderung II:** 400 g Kefir + 400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu + verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

**Veränderung III:** Backpulver durch 1 Tüte Trockenhefe ersetzen, Zucker zufügen. Trockene Zutaten verrühren, Flüssigkeiten zufügen, es muss wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr, geht besser auf.

Teig in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, zudecken mit einem feuchten Handtuch + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, ich stelle die Form in den Backofen bei 40° C, (Licht an + ein wenig mehr).

In die Fettpfanne, ganz unten, kommt ein halber Liter Wasser. Nach ca. 90 -100 min ist der Teig gegangen, bitte nicht mehr als 120 min, bringt nichts, stürzt nur ein. Tuch entfernen, die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser ein pinseln. Die Backzeit ist die gleiche wie mit Back-

pulver, ca. 90 min bei 160° C Umluft, bei Ober- + Unterhitze vorheizen  
ca. 180 -190° C.

Wasser mit der Fettpfanne entfernen, statt dessen 1 Tassentopf mit Wasser neben die Form stellen.

Alle Arten sollen wenigstens eine Nacht ruhen, dann mit einem Sägemesser von unten schneiden. Sie sind, bedingt durch den Amaranth, innen feucht /saftig, aber nicht klitschig. Brauchen nicht eingefroren werden, halten sich gut 6-8 Tage.

15.6.2005 ca

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
01.03.07 Hans60

### Veränderung

Habe nur die Hälfte des Rezeptes, mit kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, + Backpulver anstatt Hefe, für schnelle Frühstücks Muffein genommen.

Hans-Joachim

**Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan**  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen  
9 EL Naturreis ( oder Mais mahlen.)  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
¼ TL Hefe (Trockenhefe)  
Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

## Für den Teig:

400 g Buchweizen, gemahlen  
100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen  
50 g Hirse, gemahlen  
50 g Naturreis, gemahlen  
100 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
2 TL Meersalz, (abschmecken)  
2 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr  
2 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
2 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben) o dafür Kümmel, Koriander, Anis o Fenchel ganz o mahlen.  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
200 g Buchweizen, gemahlen +  
200 g Mais, gemahlen oder  
400 g Mais, gemahlen an Stelle von 400 g Buchweizen

## Zubereitung

Sauerteigansatz: kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr, ca. 2-4 h. Öfter mal nachsehen und riechen, wenn es genug sauer riecht, das Glas sollte aber 0,75 voll sein, ist der Sauerteigansatz fertig.

Teig: Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann 1 Flasche (700 ml ) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen, in eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte, Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete ) geben, glatt streichen.

In den Backofen, die Fettpfanne mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben. Bei 30- 40 °, Licht an + ein bisschen mehr. Ruhen lassen, bis der Teig sich deutlich gehoben hat.

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln. Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen. Ist innen noch ein wenig feucht, klebt aber nicht, tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.03.04 Hans60

Hallo Zusammen

Habe heute dieses Rezept, anstelle in einer Kastenbackform.

in Muffeinsblechformen gebacken. ( siehe Foto )

die Formen eingebuttert, bis zur Hälfte mit Teig gefüllt, ruhen lassen,  
+ vor dem abbacken noch mit Wasser besprenkelt ,  
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min,  
im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 18-23 min.

ohne Wasser in der Fettpfanne.

Den Sauerteig aus 9 Ei Naturreis über Nacht in ein verschlossenes Glas im Wohnzimmerschrank, hergestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 25. Januar 2007

### Dehia – Muffins F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei / nussfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 12 Portionen

100 g Buchweizen, gemahlen

100 g Mais, gemahlen

100 g Naturreis, ( Mittelkorn)

50 g Mohn, gemahlen

½ TL Anis, gemahlen (kann weg bleiben )

1 TL Koriander, gemahlen

½ 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

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 ,-)))

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.

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim backen den Teig in die Höhe.

Ob Sojamilch die gleiche Wirkung erzielt ?

Kann ich nicht beurteilen, verwende ich nicht.

Hans

## Ingwer Brot Chenäran M F

glutenfrei / eifrei / nussfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

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

### 250 ml Kefir

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

### Zubereitung

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

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

27.10.05 Hans60

### Mais Brot Dasht M F

glutenfrei / hefefrei /eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

500 g Maiskörner, (kein Popkorn )

200 g Kichererbsen

1 TL Gewürzmischung, (Brotgewürz)

1 TL Salz

1 Prise Rohrzucker

1.5 Tüte/n Backpulver

400 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

500 ml Kefir aus 1,5 % Milch

## Zubereitung

Mais + Kichererbsen zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten gut vermischen, Kefir + Wasser zusammen begeben + verrühren, es soll wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, geht besser auf. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, glatt streichen + mit dem überstehenden Backpapier zudecken. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 70 min, backen, mehr bringt nichts, wird nur hart die Kruste.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 190°C und ca. 45- 60 min backen.

Bei Umluft in die Fettpfanne die ganz unten drin ist, ca. 500 ml Wasser gießen, bei Ober- + Unterhitze neben der Backform einen Tassentopf mit heißen Wasser stellen.

**Hinweis:** Der Kefir nimmt den typischen Maisgeruch vom Backen weg + die Gewürze kommen besser zur Geltung.

Bitte bedenkt: Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack). Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, kann, muss aber nicht, dass ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.11.05 Hans60

## Veränderung F

Mittwoch, 25. April 2007



Anstatt 1 TI Brotgewürz nur 1 Prise Kümmel und Koriander mit mahlen.

Für (Frühstücks ) Muffeins die Hälfte des Rezeptes, aber 1 TI Salz.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen.

Man sollte doch den Muffeins ein wenig Zeit lassen um ab zu kühlen, um sich zu verfestigen, wir konnten es nicht abwarten, es ist doch herrlich wenn die Butter noch schmilzt ...

Hans

## Muffeins, Brötchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



350 g Bananen Reismehl – Kuchenmehl  
50 g Kleberreismehl  
150 g Teffmehl  
1 El Vollrohrzucker  
2 TI Salinen Salz  
1 Tüte Trockenhefe ( f 500 g )  
1 Tasse ca 160 g rote Linsen mahlen  
2 El ungehärtete Margarine laktosefrei  
800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca  
Fett für die Muffeinsbleche

Alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, Wasser langsam zugießen und gut verrühren, zum Schluss die 2 El Margarine gut unterrühren, in die mit Fett eingestrichenen Muffeinsmulden ca zur Hälfte füllen, an einem warmen Ort gehen lassen, oder im Backofen Ober- und Unterhitze Licht an, bis sich der Teig gehoben hat, bei ca 140°C Umluft ohne vorheizen ca 30- 40 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. Februar 2008 Hans60

## Muffeins drei Korn, Sauerteig F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteigansatz

150 g Mais mahlen  
1 TI Vollrohrzucker  
0,25 TI Trockenhefe  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas

### Hauptteig

500 g Mais, geschrotet oder feingemahlen  
150 g Naturreis geschrotet oder feingemahlen  
50 g Mandeln geschrotet oder feingemahlen  
150 g Buchweizen geschrotet oder feingemahlen  
0,5 TI Kümmel und Koriander geschrotet oder feingemahlen  
2 - 3 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
700 - 800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Zubereitung

in ein 720 ml Schraubglas, mahlen Getreide, Zucker und Hefe gut vermischen, soviel kohlenensäurehaltiges 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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen, alle Zutaten vom Hauptteig dazu geben, erst ein mal 700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, gut verrühren lassen, reicht die Flüssigkeit noch nicht, dann eben noch kohlenstoffhaltiges 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 Umluft 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, Dienstag, 11. September 2007, Hans60

### Muffeins Mal.Derbety F ( mit Sauerteig )

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





## Sauerteig F

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

## Hauptteig

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

## Zubereitung

9 El Naturreis mahlen, 0,25 TI Trockenhefe + Vollrohrzucker, und Kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, es soll eine dicke Pamppe 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 Vegan

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 TI 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 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



### Sauerteig

9 Ei Naturreis mahlen

1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
0,25 TI Trockenhefe  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Hauptteig

300 g Buchweizen mahlen  
200 g Naturreis mahlen  
1 gehäufte TI Schwarzkümmel mit mahlen  
2 TI Salz  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
ungehärtete Margarine laktosefrei 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 Ei 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, Plumpschen, können die evtl brechen, abkühlen lassen , vor dem anschneiden, ein Sägemesser ist von Vorteil.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 31. Januar 2008 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 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 +  
1 Tasse Maiskörner ( keinen Popkorn) +  
1 Tasse Kidney Bohnen +  
100 g Buchweizen mahlen + mit

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

4 Tassen kohlenensäurehaltiges 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu gegeben werden, es dickt sehr nach , die Bohnen brauchen viel.

von Senfkörner bis Sesamsaat zusammen rösten, bis sie springen, Deckel drauf und 1-2 min, dann runter von der Hitze,  
Lauch in 1 TI Margarine andünsten, Hitze ausschalten, von der Platte nehmen, nun 1 trockne Pfanne rauf, die TK Erbsen rein und ab und zu schütteln die Pfanne.

Die angerösteten Körner mit Sojabohnen, Mais, Kidneybohnen sowie Buchweizen zusammen mahlen, mit Backpulver, Zucker, Kräutersalz und Salz verrühren, mit 4 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen, und 20 kernlose schwarze Oliven und 1 Piri Piri klein hacken. Erbsen und Lauch dazu, 200 g frisch geraspelten Gauda 48 % alles zusammen verrühren, wahrscheinlich muss noch

1 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu gegeben werden, es dickt sehr nach , die Bohnen brauchen viel.  
in die ausgefetteten Muffeinsmulden den Teig füllen.  
Bei 160°C Umluft ohne vorheizen , 30 min backen .  
Ohne Umluft, mit vorheizen ca 170 - 190°C , 15-20 min backen.

eigene Rezept 05.11.2004, Hans60

Muffeins, Brötchen II 4 Ei M F

Glutenfrei



350 g Bananen Reismehl – Kuchenmehl  
50 g Kleberreismehl  
150 g Teffmehl  
2 Ei Vollrohrzucker  
2 TI Salinen Salz  
1 Tüte Trockenhefe ( f 500 g )  
2 Ei ungehärtete Margarine laktosefrei  
100 ml Milch / Sojamilch  
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
4 Ei – ca 250 ml, wenn zuwenig mit Wasser auffüllen  
Fett für die Muffeinsbleche  
Bio Sesamsaat  
Leinsaat

Alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, Flüssigkeit gemischt und Eier langsam zugießen und gut verrühren, zum Schluss die 2 Ei Margarine gut unterrühren, in die mit Fett eingestrichenen Muffeinsmulden etwas Sesamsaat und Leinsaat gut 1 Ei Teig füllen, an einem warmen Ort gehen lassen, oder im Backofen Ober- und Unterhitze Licht an, bis sich der Teig gehoben hat,  
bei ca 140°C Umluft ohne vorheizen ca 30- 40 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. Februar 2008 Hans60

## Muffins, Brötchen Art oder...F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 Stück, nicht nur Muffins



250 g Mohn mahlen  
350 g Kichererbsen mahlen  
50 g Mandeln mahlen, (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 El 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, Buchweizen F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

12 Stück



50 g Amaranth mahlen  
50 g Bio Sesam ( ungeschält ) mit mahlen  
250 g Buchweizen mit mahlen  
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 , Nadel-  
probe, aber man sieht es auch, ( zieht sich ein , löst sich vom Rand )

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. August 2008 Hans60

[Vollkornbrot Rafsanjan](#) M F  
Glutenfrei + Hefefrei





24 cm Königskuchenbackform  
Backpapier

300 g Buchweizenkörner +  
100 g Natur- Reis ( Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
zusammen mahlen +

1 TI Kümmel ganz + \*  
1 TI Korianderkörner ganz + \*  
0,5 TI Anissamen + \*  
0,5 TI Fenchelsamen \* mit zusammen mahlen.

oder fertiges Brotgewürz \*

2 El Sonnenblumenkerne ganz  
2 El Sesamsaat ganz  
2 El Leinsaat ganz

1 Prise Vollrohrzucker  
2 TI Salz  
1 Tüte ( 17 g ) Weinsteinbackpulver

alle trockenen Zutaten mit einander vermischen.

250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +

250 g Kefir

unter die Mehlmischung geben, verrühren.

In eine mit Backpapier ( auch beschichtete ) ausgelegte  
24 cm Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen stellen  
Wo 1 Tassentopf mit Wasser steht, oder  
das Wasser in die Fettpfanne, die ganz unten im Backofen steht, gießen.

Bei 170°C Umluft ,ca 70 - 80 min backen,  
länger bringt nichts, außer das die Kruste hart wird.

### Oder

Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 190° -200°C ,ca 45- 50 min backen.  
Dann 1 Tassentopf mit Wasser neben der Backform stellen.  
Die Oberfläche des gebackenen Brotes mit Wasser abspritzen.  
Ca 10 min in der Form lassen, dann  
Langsam auf ein Kuchenrost gleiten lassen.  
Backpapier vorsichtig lösen, +  
Die restlichen Seiten mit Wasser abspritzen,  
GANZ AUSKÜHLEN, BEVOR ES ANGESCHNITTEN WIRD .  
Ein Sägemesser ist von Vorteil.

### Veränderung I

Anstelle Kefir , kohlendioxidhaltiges Mineralwasser.

### Veränderung II

Anstelle Backpulver,  
1 Tüte Trockenhefe, +  
0,5 TI Vollrohrzucker / Honig +  
eine etwas größere Backform

dann den Brotteig in der Form abdecken, + an einem zimmerwarmen Ort  
ruhen/ gehen lassen.  
( ich nehme den Backofen,  
50°C, Licht an + ein bisschen mehr, + gieße in die Fettpfanne schon Was-  
ser rein.  
Wenn der Teig sich deutlich gehoben hat, die Oberfläche mit Wasser / Öl  
einpinseln, + abbacken,  
weiter wie oben.

### Veränderung III

Anstelle Backpulver / Hefe ist auch  
Glutenfreier Sauerteig oder  
Glutenfreies Backferment ( auf Maisbasis ) möglich.

Da ist auf Jedenfalls eine größere Backform als 24 cm , nötig.

+

Falls jemand auf die glorreiche Idee verfallen sollte, zu dem Sauerteig

Noch Hefe/ Backpulver einzusetzen, sollte eine 30 cm in Betracht ziehen,  
+ ein Backblech ganz unten in den Backofen zu stellen, schon beim ruhen/  
gehen, läuft es aus allem heraus .

aber länger als 2 h sollte er nicht gehen, denn dann fällt es ein,  
+ ist mit nichts zu bewegen, nicht mal durch gute Worte.  
Dann hilft nur noch , den Teig wieder mit Mehl zu verlängern.

## Hinweis

Sollte jemand hier auf die Idee kommen,  
Amaranth durch Natur-Reis zu ersetzen,  
sollte bedenken, dass das Brot trocken wird,

+ wenn dann auch noch mit Hefe gearbeitet wird,  
ist das Brot nächsten Tag hart.  
So sollte das Brot nach dem erkalten, sofort  
In Scheiben geschnitten, + mit Pergamentpapier dazwischen,  
eingefroren werden.

Brot dagegen mit Sauerteig gebacken,  
hält sich in einer Brotdose , oder in einem Leinentuch 10 Tage frisch.  
(eigene Erfahrung)

Brot mit Backpulver hält sich auch , wie lange...  
Keine Ahnung, wir aßen es gleich auf.

eigenes Rezept, Freitag, 25. März 2005 Hans60

**Mais Brot ohne Kefir** Anteil ( Buttermilch habe ich noch nicht versucht )  
ist weder geruchlich noch sehr geschmackvoll

## Veränderung

Als Muffeins ( 16 ) in ca 35 min ohne vorheizen bei ca 140°C Umluft

Mittwoch, 28. Februar 2007

Hans-Joachim

## 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 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.

## Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mittwoch, 16. Februar 2011

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