

# Muffeins Pikant Glutenfrei u 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.

## Inhaltsverzeichnis

Muffeins Pikant Glutenfrei u Vegetarisch .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Pikant .....	2
Bazman Mohn Muffins F Vegan.....	2
Borj-e Akram Muffeins F Vegan.....	4
Brot fünf Korn F .....	5
Camembert Muffeins M F.....	7
Gemüse Muffeins F Vegan .....	8
Käse Erbsen Muffins M F .....	9
Kokosnuss Muffein M F.....	10
Mexikanische Mais Muffeins 1 Ei .....	12
Muffeins Andimeshk F.....	13
Muffeins Bykovo (M) F .....	14
Muffeins Dokhaty M .....	16
Muffeins Estarn M .....	17
Muffins Khoy M F.....	18
Muffeins Malaja Bykovka F.....	19
Muffeins Saqqez M .....	20
Muffeins Urmiyeh (1 Ei , wer will) M.....	22
Muffins 4 Ei .....	23
Muffins Vegan .....	23
Muffins Veränderung zum Brot F Vegan .....	24

Muffins K scharf F Vegan.....	26
Muffins K u K scharf F Vegan.....	27
Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan .....	28
Muffins Kämyärän F Vegan.....	29
Muffins Kevmanshah Vegan.....	30
Muffins Maku 3 Ei M.....	31
Muffins pikant M F.....	32
Muffins Shoshtar F Vegan .....	33
Muffins XXXI F Vegan .....	34
Muffins XXXII Sauerkraut F Vegan.....	35
Muffins XXXIV F Vegan Erdnüsse .....	36
Muffins Buchweizen F Vegan.....	37
Muffins, Kartoffeln F Vegan.....	38
Muffins, Mohn F Vegan.....	39
Muffins, rote Linsen Vegan F.....	41
Paprika Muffins 3 Ei M.....	42
Muffins Vegan .....	43
Paprika Muffins 3 Ei M.....	44
Paprika Muffins F Vegan.....	45
Pikante Muffein M.....	46
Pikante Quark Muffins M F.....	48
Sauerkraut Muffeins II F Vegan .....	49
Sauerkraut Muffins 3 Ei M.....	51
Sen Muffins F .....	51
Hinweis I .....	52
Bitte bedenkt .....	53
Hinweis M .....	53
Hinweis Ei.....	53
Hinweis Vegan.....	53
Hinweis Sojasoße.....	53
Hinweis Curry .....	54

## Pikant

### 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 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

## Borj-e Akram Muffeins F Vegan

Glutenfrei + MilCHFREI + Eifrei



12 Stück

50 g Sonnenblumenkerne mahlen + kurz geröstet

100 g Buchweizen mahlen

100 g Natur- Reis ( Mittelkorn) mahlen

100 g Mais mahlen

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 laktosefrei 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

## Brot fünf Korn F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



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

## 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/Honig  
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, kohlenensäurehaltiges

### Sauerteigansatz:

kohlenensäurehaltiges 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 kohlenensäurehaltiges 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 TI 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

## Camembert Muffeins M F

Glutenfrei + Eifrei



Zutaten für 2 Portionen  
50 g Amaranth mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
150 g Buchweizen mahlen

0,5 TL Paprikagranulat  
1 Tüte Backpulver  
1 TL Vollrohrzucker  
1 TL Salz

250 g Quark (Magerquark)

200 g Limburger

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Butter zum ausfetten des Muffeinsblech ( 12 Mulden )

### Zubereitung

Amaranth, Reis, Buchweizen, Paprikagranulat, Salz, Backpulver + Zucker gut vermischen, Quark + den in Stücke geschnittenen Käse sowie das Wasser zugeben + alles zu einem geschmeidigen Rührteig verrühren lassen.

Den Teig Esslöffelweise in die ausgefetteten Muffeinsmulden geben.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen, Nadelprobe, ca 10 min in den Formen lassen , zum verfestigen, ein Küchenbrett drauflegen, und alles zusammen umdrehen, dann fallen sie nicht raus, da-

bei können sie sonst schnell auseinander gehen, denn richtig fest sind diese erst wenn sie abgekühlt sind.

Eigenes Rezept Samstag, 19. Mai 2007 Hans60

## 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 mahlen  
100 g Buchweizen mahlen  
150 g rote Linsen mahlen  
0,5 TI Kreuzkümmel mit mahlen  
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 mahlen Mais, mahlen Buchweizen, mahlen rote Linsen , mahlen Kreuzkümmel, Pfefferkörner gemörsert, Zucker, Kräutersalz und Backpulver und lasse das ganze gut vermischen, erst dann das kohlenensäurehaltige Wasser zugießen, 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 /eigenes Rezept



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, kohlensäurehaltiges  
2 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

### 200 g Käse, grob geraspelten Gouda 48 %

Fett, für die Muffinsbleche

## Zubereitung

Lauch in 1 El 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 Tasse/n kohlensäurehaltigem Mineralwasser verrühren + dazu.

2 Tasse/n kohlensäurehaltiges 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 Muffein M F

Glutenfrei u Eifrei

24 Stück a 80 – 120 g



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 mahlen

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 mahlen 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 typische 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

## Mexikanische Mais Muffeins 1 Ei

Für 12 Stück  
100 g Buchweizen mahlen  
175 g Mais mahlen  
2 TL Backpulver / Weinsteinbackpulver  
1/2 TL Salz  
50 g Butter oder Margarine

## 1 Ei

1 rote Paprikaschote  
100 g TK- Maiskörner  
250 g Butter oder Margarine Milch/, ein bisschen blöde ausgedrückt  
1/2 Bund Petersilie

**PS** bei glutenfrei, empfiehlt es sich, die Flüssigkeitsmenge, gleich zu setzen, wie Mehl + Maismehl, lieber ein wenig mehr, sie gehen besser auf.  
( ich heiße bei Umluft, nicht vor, sie brauchen dann ca 30 min bei ca 170°C, ist bei jedem Ofen anders ) sonst wie unten angegeben, bereiten.  
Hans60

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Muffeinblech fetten oder Papierförmchen hineinsetzen. In einer großen Schüssel beide Mehlsorten, Backpulver und Salz gut vermischen.
2. Die Butter oder Margarine und das Ei in einer Schüssel cremig rühren, dann die Butter oder Margarinemilch zugeben. Petersilie waschen und ohne grobe Stängel fein hacken. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Mais, Petersilie und Paprika unter die Butter oder Margarinemilchmischung rühren. Dann diese nach und nach zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verrühren.
3. Die Muffeinmulden zu jeweils 2/3 mit Teig füllen. Im Backofen etwa 15-20 Minuten backen (Mitte; Gas 3-4; Umluft 180 °C), bis die Muffeins leicht gebräunt sind. Das Muffeinblech aus dem Backofen nehmen, die Muffeins darin etwas abkühlen lassen, dann aus den Formchen nehmen und vollständig auskühlen lassen.  
( kann ich nur empfehlen, nehme allerdings **Weinsteinbackpulver + Buchweizenmehl** , damit ist es GF , Hans60, 02.10.2004 )

### Muffeins Andimeshk F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



- 1 Tasse Erdnüsse leicht geröstet + mahlen
- 1 Tasse Kichererbsen mahlen
- 1 Tasse rote Linsen mahlen
- 1 Tasse Buchweizen mahlen

1 Tasse ca 160 g

- 2 TI Senfkörner mahlen
- 6 Pfefferkörner mahlen
- 3 TI Koriander mahlen
- 1 TI Schwarzkümmel mit mahlen

1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
1 TI Salz  
250 g Ziegenkäse geraspelt  
1 Pfund Petersilienwurzel fein geraspelt  
700 –800 ml kohlenensäurehaltiges 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 (M) F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteigansatz

7 Ei Mais mahlen  
0,5 TI Vollrohrzucker  
0,25 TI Trockenhefe  
kohlenensäurehaltiges 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 TI Kümmel und Koriander geschrotet oder feingemahlen  
1,5 -2 TI. Meersalz  
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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen, alle Zutaten vom Hauptteig dazu geben, erst ein mal 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, gut verrühren lassen, reicht die Flüssigkeit noch nicht , dann eben noch kohlenensäurehaltiges 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.

### \*Veränderung

in jede Mulde 2 El Teig von einem Blech,

in dem anderen Blech je Mulde 1 Ei Teig, und darüber noch Käse geraspelt.

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. August 2007 Hans60

## Muffeins Dokhaty M

18 Stück

100 g Lauch in  
1 Ei Margarine angedünstet +  
100 TK Erbsen dazu , ein wenig abkühlen lassen

30 g ( 2 EI) Sesam ungeschält mit  
1 TI Senfkörner +  
1 TI Korianderkörner +  
0,5 TI Kreuzkümmel +  
1 TI 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

1 Tasse (ca 150 g) Kichererbsen +  
1 Tasse (ca 150 g) Maiskörner +  
1 Tasse (ca 150 g) Buchweizenkörner zusammen mahlen.

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
1 Prise Vollrohrzucker  
1- 2 TI Meersalz  
1- 2 TI Gewürzsalz dazu

300 g Magerquark mit  
1 Tasse/n kohlenstoffhaltiges Mineralwasser verrühren + dazu

2 Tasse/n kohlenstoffhaltiges Mineralwasser auch dazu , gut vermischen , evtl ein wenig mehr, muss wie ein Rührteig, lieber ein wenig mehr , geht besser auf.

200 g grob geraspelt Gauda 48 % +  
Lauch- Porree + Erbsengemüse untermischen.

In ausgefettete + oder in Papierförmchen , Muffeinsformen 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

Eigenes Rezept, Dienstag, 26. Oktober 2004 Hans60

### Muffeins Estarn M

1 Handvoll in Scheiben geschnittenen Lauch in  
1 El Deli Margarine angedünstet, abgekühlt

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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser vermischt.

Alles verrühren , Lauch untermischen , dann noch  
Ca 200 g Gauda 48 % , grob geraspelt, dazu .

In 1 eingefettetes Blech ( 12 St ) einfüllen +

Bei 160° C Umluft ohne vorheizen 30 min backen  
Ohne Umluft , ca 180 -190 °C , vorheizen , ca 20 min

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. Oktober 2004  
Hans60

## Muffins Khoy M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Stange (300 g ) Lauch kleingewiegt + in  
2 El 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 ( 160 g ) Tasse Kichererbsen +  
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 aus gelegte Muffeinsformen geben

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 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 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 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 Tl Senfkörner +

1 El Korianderkörner +

1 Tl 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 Tl 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, 160 g +  
1 Tasse Maiskörner 160 g ( keinen Popkorn) +  
1 Tasse Kidney Bohnen. 160 g +  
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.

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

PS

Da wir „alle" die Gewohnheit haben , gleich, wenn die aus dem Ofen  
kommen, eines zu versuchen, dies sollte man bei diesen bei diesen lieber  
lassen, auch wenn wir die üblichen 10 min gewartet haben, damit sie sich  
ein wenig verfestigen.

Sie sind dann immer noch, klitsch, oder feucht der Teig , + schmeckt noch  
nach „Hülsenfrucht, den Geschmack wird jeder/jede kennen, denn wir  
„müssen" ja immer abschmecken.

+ sind natürlich, dann enttäuscht,

aber es bringt nichts , die länger zu backen, als gewöhnlich.

Bitte habt etwas Geduld , wenn diese nur noch lau , fast abgekühlt sind,  
sind sie innen trocken, (Teig) , + der Hülsengeschmack ist weg ,

neutral.

es kann auch Zwiebel sein,

nur meine „Madam“ verträgt keine Zwiebel.  
Knoblauch kann auch mit rein , wer es verträgt

### Muffeins Urmiyeh (1 Ei , wer will) M

50 g Lauch klein schneiden mit  
1 TI Reform Margarine ,2- 3 min andünsten  
2 TI Curry ohne Salz dazu + auch noch 2 min dünsten, runter von der Hitze,

auf der noch heißen Hitze ,1 kleine Pfanne trocken

3 EI Kokosraspel, kurz rösten, auf 1 Teller damit,

dann

1 TI Senfkörner +  
1 EI Koriander  
3 EI Sesam ungeschält, Deckel drauf , Hitze aus , ca 3 min , bis es anfängt zu duften , runter von der Hitze, wird sehr schnell, na , schwarz.

Alles abkühlen lassen .

In der Zwischenzeit

2 Bananen a ca 100 g , geschält , brechen + mit  
150 g geraspelten Gauda +  
Kokosraspel + Lauch, mit Pürierstab, pürieren.

100 g Amaranth +  
100 g Maiskörner +  
80 g Buchweizen mit dem  
Senf/Koriander/Sesam mahlen.

1 Prise Vollrohrzucker +  
1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
1 EI Curry ohne Salz +  
1 TI Kräutersalz +

2 EI Schokostreusel

alle Zutaten mit  
ca 2 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser +  
1 Ei, (wer will, muss aber nicht )  
verrühren ( sollte wie ein Rührteig sein ) +

in ca 12-14 Papiermuffeinsförmchen verteilen +

bei 160° C ohne vorheizen 30 min backen ,  
ca 10 -15 min abkühlen lassen , zum verfestigen + dann auf ein Kuchen-  
rost stürzen , abkühlen lassen

eigenes Rezept 31.10.2004 Hans60

## Muffins 4 Ei

Zutaten:

200 g Margarine Deli +  
150 g Vollrohr Zucker +  
4 Ei schaumig rühren  
1 Prise Meersalz  
50 g Amaranth gem  
100 g Mais gem.  
100 g Buchweizen gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 Tüte Weinstein 17 g  
2 Essl. Kakao alle trockenen Zutaten verrühren + untermischen  
etwas Wasser/ Milch

sollte wie ein Rührteig werden , dann

1 Glas Sauerkirschen ohne Saft ( aufheben ) untermischen +  
In eingefettete Mufflinsformen / Bleche , je 1- 2 Ei Teig einfüllen

Ergibt ca 2 Bleche a 12 Stück

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

## Muffins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Muffeinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit

1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g  
1 Tasse Kichererbsen 160 g  
1 Tasse rote Linsen 160 g  
1 Tasse Buchweizen 160 g  
2 TI gelbe Senfkörner  
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel  
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz  
2 Tüten Weinsteinbackpulver  
1-2 TI Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen+  
3-4 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffeinsformbleche

Die trockenen Zutaten, gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.  
+ in die gefetteten Muffeinsbleche, je 1 El, oder 0,5 voll, füllen.

Beide Bleche in den Ofen + Bei

**160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen** , ein wenig in der Form  
abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

Muffins Veränderung zum Brot F Vegan  
Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



482

2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g gem  
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit gem  
1 Tasse rote Linsen 160 g mit gem  
1 Tasse Buchweizen 160 g mit gem  
2 TI gelbe Senfkörner mit gem  
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit gem  
8-10 Pfefferkörner mit gem  
3 TI Gewürzsalz  
1-2 TI Meersalz  
1 TI Zucker  
1,5 Tüte Trockenhefe  
4 Bananen Leoparden Art  
5 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen  
500 ml Wasser zum backen ca  
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +  
4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, +  
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5  
Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber  
etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren las-  
sen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei  
warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das  
500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich ge-  
hoben hat, ca bis zum oberen Rand,  
nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadel-  
probe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf  
ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übr-

gen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

### Muffins K scharf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

12 Stück = 1 Blech



### Sauerteig

150 g Kichererbsen mahlen

1 Prise Zucker u Hefe

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen mahlen

2 TI Salz

1 TI Curry ohne Salz

2 EI Kurkuma

2 TI Senfkörner mahlen

1 TI Kreuzkümmel mahlen

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 begeben, 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 mahlen  
1 Prise Zucker u Hefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen mahlen  
100 g Kokosnuss geraspelt  
2 TI Salz  
1 TI Curry ohne Salz  
2 EI Kurkuma  
2 TI Senfkörner mahlen

1 Tl Kreuzkümmel mahlen  
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 K. u R. Zwiebel F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech mit 12 Mulden  
11 Stück



60 g Zwiebel klein würfeln  
1 Ei Margarine

400-500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser trennen  
2 cl Rum 54 %  
200 g Kichererbsen gem  
150 g Naturreis gem  
1,5 TI Salz  
0,5 TI Zucker  
Fett für ein Blech mit 12 Muffinsmulden

Zwiebeln in der Margarine braun braten,  
diese in 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und Rum geben,  
trocknen Zutaten miteinander vermischen, und zum Zwiebel Rum Wasser-  
gemisch geben, gut verrühren, und das restliche Wasser zugeben, soll wie  
ein Rührteig sein, ziemlich dünn, sie gehe dann besser auf  
in die gut ein- ausgefetteten Muffinsmulden geben.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadel-  
probe, kurz ruhen lassen. Ein Brett drüber legen, beides umdrehen, das  
Muffinsblech hochheben, beiseitestellen, auskühlen lassen.

Eigenes Rezept Samstag, 12. Juli 2008 Hans60

### Muffins Kämyärän F Vegan

Glutenfrei+ Eifrei + Milchfrei



150 g (1 Tasse ) Kichererbsen mahlen  
150 g (1 Tasse ) Mais mahlen  
150 g (1 Tasse ) Amaranth mahlen  
2 TI Koriander mit mahlen  
100 g Mandeln mahlen  
2 TI Meersalz  
0,25 TI Vollrohrzucker

1 TI Bockshornkleesamen mahlen  
2 EI Hefeflocken  
3 EI Sonnenblumenkerne, ganz  
3 EI Sesamsaat, ganz  
3 EI 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 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 oder ein Brett drauflegen, festhalten  
umdrehen, langsam abgleiten lassen abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen  
weg lassen

31.05.2004 Hans

Montag, 29. Oktober 2007 Hans60

### Muffins Kevmanshah Vegan

1 Tasse/n ca 160 g Kichererbsen mahlen  
1 Tasse/n Mais mahlen ( 150 g )  
1 Tasse/n Amaranth mahlen ca 170 g  
100 g Mandeln mahlen  
je 3 EI , leicht geröstet, + abgekühlt,  
Alfalfa\*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,  
2-3 TI Gewürzsalz  
2 EI Hefeflocken  
1 TI Kreuzkümmel mahlen  
1 TI Bockshornkleesamen mahlen  
2 TI Koriander mahlen  
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )  
4 Tasse/n kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Sesamsaat

Von Kichererbsen bis Weinsteinbackpulver gut vermischen, Wasser dazu, verrühren. In die gefetteten Formen geben.  
+ mit Sesamsaat bestreuen

bei 160 ° C , Umluft ohne vorheizen, ca 30 - 40 min backen , Nadelprobe.

Noch ein wenig in der Form lassen.

Vorsichtig das Blech umdrehen , + die Muffeins auf ein Kuchenrost gleiten lassen, ( wer kann ) aus kühlen lassen .

\*den Alfalfa hatte ich mahlen., aber man kann ihn auch weg lassen habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, sind die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

Muffins Maku 3 Ei M

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,  
1 Paprikaschote +  
1 rote Chilischote  
1 TI Kreuzkümmel  
0,25 TI Paprikagranulat oder  
scharfes Paprikapulver  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Ei,

1 EL Senf,

240 ml Milch,

125 g geriebener Käse,( Gauda)

150 g Buchweizen mahlen +  
30 g Amaranth mahlen

60 g Maismehl (oder Speisestärke),/ Kartoffelmehl oder Mais mahlen.

1 Tüte Weinstein

Kräutersalz,

frischer Pfeffer,

Butter zum Einfetten

### Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln, klein schneiden.

Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

1 Paprikaschote + 1 rote Chilischote fein würfeln zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz andünsten. Danach abkühlen lassen.

Ei trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.

Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Drittel des Käses zum Gemüse geben. Buchweizen- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Gemüsemasse mischen. Mit Kräutertersalz und Pfeffer + Paprika (Pulver) kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinförmchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Drittel mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse darüber streuen.

Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen

Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) ca 30- 40 min backen. Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.

07.02.2004 Hans60

### Muffins pikant M F

glutenfrei, Eifrei



Zutaten für 24 Portionen

1 kleine Zwiebel(n), klein schneiden

1 Chicoree, klein schneiden  
Olivenöl  
2 Tasse/n Kidneybohnen, gemahlen  
1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen  
¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1 Tasse/n Buchweizen, alles zusammen mahlen  
6 Körner Pfeffer, mit mahlen  
1 TL Senfkörner, gelbe, mit mahlen  
1 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (17 g )  
1 TL Salz, Gewürzsalz  
200 g Käse, (Gouda 48% ), anderen, grob geraspelt oder gerieben  
500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
1 Tasse/n Olivenöl, oder anderes  
Fett, zum Ausfetten der Muffeinsbleche a 12

### Zubereitung

Zwiebel anbraten + Chicoree dazu, leicht bräunen lassen. Abkühlen lassen.

Die trockenen Zutaten vermischen, ebenso mit den feuchten Zutaten verfahren. Alles zusammen mit Gouda untermischen + in gut gefettete, auch Teflon, Muffeinsformen geben. 1 Ei Teig.

Schmecken warm sehr gut, ersetzen mein Mittagessen. Eigenes Rezept

7.10.04 Hans60 CK

### Veränderung, Sonntag, 25. Februar 2007

1 Tasse Olivenöl „vergessen“, statt dessen Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
gebacken in den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 35 min beide Bleche zusammen.

Hans60

### Muffins Shoshtar F Vegan

glutenfrei - eifrei – milchfrei



### Zutaten für 16 Portionen

1 Handvoll Lauch sehr kleingeschnitten  
1 Ei 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 mahlen  
80 g weiße Bohnen mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
1 Ei Sonnenblumenkerne mit mahlen  
1 Ei Sesamsaat ungeschält mit mahlen  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz  
0,75 Tüte Backpulver  
2 Ei 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 mahlen  
0,5 TI Kümmel mit mahlen  
10 Pfefferkörner mit mahlen  
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 mahlen, 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 XXXIV](#) F [Vegan](#) [Erdnüsse](#)  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



300 g Kichererbsen mahlen  
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u mahlen  
1,5 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
1 Ei Schabziegenkleesamen mahlen  
0,25 TI Kurkuma mahlen  
500 –550 ml kohlsäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Muffinsmulden

Erdnüsse in einer heißen trocknen Bratpfanne kurz rösten, dann mahlen, erst die trocknen Zutaten gut vermischen, nach und nach Wasser zugeben, und ca 5-7 min auf Mittelstufe verrühren lassen.  
In der Zwischenzeit die Muffinsmulden ganz einfetten, ca 2 Ei Teig pro Mulde.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 30 –40 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 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 , Nadel-  
probe, aber man sieht es auch, ( zieht sich ein , löst sich vom Rand )

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. August 2008 Hans60

### Muffins, Kartoffeln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech a 12 Stück





750 g Kartoffeln  
500 g Möhren  
300 g Kichererbsen mahlen  
12 Pfefferkörner mit mahlen  
2 rote Chilischoten mit mahlen  
1,5 El Kräutersalz  
1 TI Zucker  
1 TI Backpulver  
Muskatnuss frisch gerieben  
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen  
Fett für die Muffinsmulden auch für beschichtete

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch, auspressen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen,  
Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Trockene Zutaten dazu und vermischen,  
Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten alles gut Vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich die Stärke ( ausgepresste ) zu der masse geben, gut vermischen, und in die ausgefetteten Muffinsmulden geben.  
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadelprobe.

Sie sind sehr sättigend

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

[Muffins, Mohn F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



### Füllung

250 g Mohn mahlen  
1 Ei Kaffeebohnen mit mahlen  
50 g Buchweizen mahlen  
1 Prise Salz  
2 Ei Zucker evtl mehr  
200 ml Sojadrink  
2 gehäufte Ei 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 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

### Muffins, rote Linsen Vegan F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

12 Stück



350 g rote Linsen mahlen  
0,5 TI Schwarzkümmel mit mahlen  
10 Pfefferkörner mit mahlen  
2 TI Backpulver  
2 TI Salz  
1 TI Zucker  
500 –600 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g TK Paprikastreifen  
50 g Zwiebel kleingeschnitten

1 Knoblauchzehe kleingeschnitten  
Fett für 1 Muffinsblech

Die trocknen Zutaten vermischen, ebenso die Paprikastreifen, Zwiebel und Knoblauchzehe, beide Sorten gut miteinander verbinden, und nun das 500 – 550 ml evtl auch den Rest, Wasser langsam dazu geben, ca 3 min auf Mittelstufe rühren lassen, in die mit Fett eingestrichenen Muffinsmulden, verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft ca 45-55 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Ein Brett drüber legen, mit dem Backblech zusammen umdrehen, Backblech entfernen, abkühlen lassen...

Eigenes Rezept Montag, 14. Juli 2008 Hans60

### Paprika Muffins 3 Ei M

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,  
1 Paprikaschote +  
1 rote Chilischote  
1 TI Kreuzkümmel  
0,25 TI Paprikagranulat oder  
scharfes Paprikapulver  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Ei,

1 EL Senf,

240 ml Milch,

125 g geriebener Käse,( Gauda)

150 g Buchweizen gem +  
30 g Amaranth gem

60 g Maismehl (oder Speisestärke),/ Kartoffelmehl oder Mais gem.

1 Tüte Weinstein

Kräutersalz,

frischer Pfeffer,

Butter zum Einfetten

### Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln, klein schneiden.

Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

1 Paprikaschote + 1 rote Chilischote fein würfeln zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz andünsten. Danach abkühlen lassen.

Ei trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.

Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Drittel des Käses zum Gemüse geben. Buchweizen- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Gemüsemasse mischen. Mit Kräutergewürz und Pfeffer + Paprika (Pulver ) kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinförmchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Drittel mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse darüber streuen.

Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen

Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) circa 30- 40 min backen.

Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.

07.02.2004

## Muffins Vegan

glutenfrei

Ergibt 2 Muffinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit

1 Paprika klein schneiden +

1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse/n ca 320 g Kidneybohnen

1 Tasse/n ca 160 g Kichererbsen

1 Tasse/n ca 160 g rote Linsen

1 Tasse/n ca 160 g Buchweizen

2 TI gelbe Senfkörner

je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel

8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz

2 Tüten Weinsteinbackpulver

1-2 TI Meersalz

2- 4 TI Schabziersamen mahlen

3-4 Bananen zu Mus quetschen+

3-4 Tasse/n kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffinsformbleche

Die trockenen Zutaten , gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.  
+ in die gefetteten Muffinsbleche, je 1 El , oder  $\frac{3}{4}$  voll, füllen.

Beide Bleche in den Ofen + bei  
160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen , ein wenig in der Form abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 eigenes Rezept

PS

1 Tasse = ca 160 g

### Paprika Muffins 3 Ei M

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,  
1 Paprikaschote +  
1 rote Chilischote  
1 TI Kreuzkümmel  
0,25 TI Paprikagranulat oder  
scharfes Paprikapulver  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Ei,

1 EL Senf,

240 ml Milch,

125 g geriebener Käse,( Gauda)

150 g Buchweizen mahlen +  
30 g Amaranth mahlen

60 g Maismehl (oder Speisestärke),/ Kartoffelmehl oder Mais mahlen.

1 Tüte Weinstein  
Kräutersalz,  
frischer Pfeffer,  
Butter zum Einfetten

### Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln, klein schneiden.  
Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.  
1 Paprikaschote +1 rote Chilischote fein würfeln zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz andünsten. Danach abkühlen lassen.  
Ei trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.

Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Drittel des Käses zum Gemüse geben. Buchweizen- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Gemüsemasse mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer + Paprika (Pulver ) kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinförmchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Drittel mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse darüber streuen.

Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen  
Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) circa 30- 40 min backen.  
Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.

07.02.2004

### Paprika Muffins F Vegan

glutenfrei / milchfrei/ eifrei/ sojafrei / nussfrei



Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n ca 160 g Kichererbsen, gemahlen

1 Tasse/n Mais, ca 160 g gemahlen

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

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, kohlensäurehaltiges  
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 untermischen + in die eingefetteten Muffinsmulden geben. 30-35 min bei 160 °C Umluft OHNE vorherheizen 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

### Pikante Muffein M

glutenfrei

Ca 24 Stück (2 Bleche)

300 ml Olivenöl  
500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen , + nach Bedarf

2 Tassen ca 320 g Kichererbsen, mahlen  
1 Tasse ca 160 g rote Linsen, mahlen  
0,5 TI Paprikagranulat  
100 g Buchweizen mahlen.  
1-2 TI Meersalz nach Bedarf  
1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
0,5 TI Schabziegerkleesamen mahlen.

alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein , lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf

1 rote oder gelbe Paprika , klein schneiden, drunter mischen .  
( 1- 2 oder mehr Knoblauchzehen, mit einer Gabel zerdrücken, + zu geben, man kann es auch lassen)  
3 5 cm frischen Ingwer , klein schneiden, man kann es auch lassen

ca 200 g geriebenen/ geraspelten Gauda oder anderen, alles gut verrühren

1 - 2 Ei in jede gut eingefettete Mulde geben.

Ca 100 g geriebenen/ geraspelten Gauda oder anderen, auf dem Teig legen

Ca 30 min, bei ca 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen, backen

Schmecken warm oder auch kalt

( Schabziegerkleesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt um den Verbraucher vor zu gaukeln , es wäre Käse vorhanden, oder billigen, auf zu werten, kann für viele Dinge benutzt werden.)

22.02.2004

01.04.2004 Hans60

## Veränderung

Anstelle von der Paprika

200 -300 g sehr kleingeschnittenes Lauch in

Olivenöl anbraten. dann

200 - 300 g kleingeschnittene Champignons beifügen, abkühlen lassen.

Geht auch mit Zwiebel, + jedes andere Gemüse.

+ weiter wie oben beschrieben

## Veränderung :

Anstelle Gemüse,

2- 3 Ei Kakaopulver , / Carob

1 Tüte Bourbon Vanille oder anderen  
Vollrohr Zucker oder anderen nach Geschmack , ca 4 - 8 Ei (Vorschlag)  
Dann muss aber die Flüssigkeitsmenge angeglichen werden .  
Das heißt , das gleiche Volumen ,  
von der Trockenmasse = kohensäurehaltiges Mineralwasser

1 Tasse = 160 g

Pikante Quark Muffins M F  
glutenfrei, eifrei / eigenes Rezept



Zutaten für 12 Portionen

1 Handvoll Lauch, in Scheiben geschnittenen  
1 EL Margarine / oder anderes  
1 Tasse/n ca 160 g Maiskörner, ( kein Popkorn) +  
1 Tasse/n ca 160 g Linsen, rote +  
100 g Buchweizen, +  
½ TL Kreuzkümmel, +  
1 TL Senfkörner, gelbe +  
1 TL Koriander, ganz +  
6 Körner Pfeffer, zusammen mahlen  
1 Prise Rohrzucker  
1 TL Meersalz

1 TL Kräutersalz  
1 Tüte/n Backpulver ( 17 g, Weinsteinbackpulver)

180 g Quark (Magerquark)

3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Käse, jungen Gouda 48 % , grob geraspelt

Fett, für die Muffinsformen / oder Papierförmchen

### Zubereitung

1 Handvoll in Scheiben ( evtl. kleiner) geschnittenen Lauch in 1 Ei Margarine angedünstet, abgekühlt. Die trockenen Zutaten vermischen + dann den abgekühlten Lauch dazu. 180 g Magerquark mit 3 Tassen kohlenensäurehaltigem Mineralwasser vermischt + auch dazu geben. Zum Schluss den Gouda untermischen.

In ein ausgefettetes Muffins Blech ( 12 St ) einfüllen + bei 160° C Umluft ohne vorheizen 30 min backen. Ohne Umluft ca. 180 -190 °C, vorheizen, ca. 20 min.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
13.03.05 Hans60

### Veränderung

Anstelle **jungen Gauda, Bergkäse.**

1 Tasse Maiskörner hat ca 150 g ,  
die gleiche Tasse hat bei rote Linsen 170 g.

Wer das ganze in einer elektrischen Küchenmaschine herstellt, benötigt weniger Wasser, meist 1 Tasse.

Mittwoch, 19. Dezember 2007

Hans

Sauerkraut Muffeins II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffeinsblech



200 g Buchweizen mahlen  
160 g Mais mahlen  
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

## Sauerkraut Muffins 3 Ei M

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,  
180 g Frischkost-Sauerkraut,  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Ei,

1 EL Senf,

240 ml Milch,

125 g geriebener Käse, ( Gauda)

150 g Buchweizen mahlen +  
30 g Amaranth mahlen

60 g Maismehl (oder Speisestärke),/ Kartoffelmehl oder Mais mahlen.  
2 gehäufte TL Weinstein-Backpulver, / 1 Tüte Weinstein  
Kräutersalz,  
frischer Pfeffer,  
Butter zum Einfetten

### Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln,  
Sauerkraut klein schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Sauerkraut zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz andünsten. Danach abkühlen lassen.

Ei trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.

Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Drittel des Käses zum Sauerkraut geben. Buchweizen- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Sauerkrautmasse mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinförmchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Drittel mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse darüber streuen.

Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen  
Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) circa 30- 40 min backen. Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.

04.02.2004 Hans60

Sen Muffins F  
glutenfrei



Gertraud ( Foto )

Zutaten für 12 Portionen

50 g Sesam, geröstet + gemahlen

100 g Mais, gemahlen

100 g Buchweizen, gemahlen

100 g Naturreis, (Mittelkorn ), gemahlen

7 Pfeffer - Körner, gemahlen

1 TL Koriander, gemahlen

1 TL Senfkörner, gelbe, gemahlen

1 TL Kurkuma, ( der Farbe wegen)

1 TL Salz, evtl mehr , (abschmecken )

½ TL Rohrzucker

1 Tüte/n Backpulver /Weinsteinbackpulver)

350 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl mehr

100 g Paprika, TK, in Streifen

Fett für die Formchen oder Papierförmchen

Sesam rösten, Paprikastreifen antauen + wiegen ( klein würfeln).

Trockene Zutaten vermischen, dann das Wasser unterrühren, zum Schluss den Paprika unterheben. Das Muffinsblech gut einfetten, oder Papierförmchen einlegen. Den Teig verteilen. in den kalten Backofen, mit 160° C Umluft, 30 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen, ca. 180° - 190° C ca. 14 –18 min backen.

Hinweis : Alle Zutaten sind unmittelbar, frisch gemahlen, wer mit gekauften Mehlen arbeitet, der sollte pflanzliches Bindemittel, wie gewohnt, mit verwenden. Gutes Gelingen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

25.05.05 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 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.

Montag, 14. März 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt

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