

Kichererbsen Muffeins **Glutenfrei** u **Vegan**

Eifrei u Milchfrei

Kichererbsen und Brot, ist je in separaten Sammlung

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.

Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Kichererbsen Muffeins Glutenfrei u Vegan | 1 |
| Hinweis I | 1 |
| Hinweis Margarine | 1 |
| Inhaltsverzeichnis | 1 |
| Muffeins | 2 |
| Muffeins Vegan | 2 |
| Muffins Vegan | 3 |
| Muffins Veränderung zum Brot F Vegan | 3 |
| Muffins , Brötchen Art oder F Vegan | 5 |
| Muffins K scharf F Vegan | 6 |
| Muffins K u K scharf F Vegan | 7 |
| Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan | 8 |
| Muffins Kämyärän F Vegan | 9 |
| Muffins XXXIII F Vegan | 10 |
| Muffins XXXIV F Vegan Erdnüsse | 11 |
| Muffins , Kartoffeln F Vegan | 12 |
| Muffins Mohn F Vegan | 13 |
| Paprika Muffins F Vegan | 15 |
| Schokoladen Karotten Muffeins Vegan | 16 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| Schokoladenmuffins F Vegan | 17 |
| Vollkorn Muffeins F Vegan..... | 18 |
| Vollkorn Muffeins II F Vegan..... | 19 |
| Vollkorn Muffeins IV F Vegan..... | 21 |
| Hinweis I | 22 |
| Bitte bedenkt | 22 |
| Hinweis Margarine | 22 |
| Hinweis Vegan | 22 |
| Hinweis F | 22 |

Muffeins

Muffeins Vegan

Ergibt 2 Muffeinsbleche a 12 Stück

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

2 Tasse/n Kidneybohnen ca 160 g je
1 Tasse/n Kichererbsen ca 150 g
1 Tasse/n rote Linsen ca 160 g
1 Tasse/n Buchweizen ca 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/n 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 $\frac{3}{4}$ 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 Hans60

Muffins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Muffinsbleche a 12 Stück

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

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

Die trockenen Zutaten, gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.
+ in die gefetteten Muffinsbleche, 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



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

2 Tasse Kidneybohnen 320 g mahlen
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit mahlen
1 Tasse rote Linsen 160 g mit mahlen
1 Tasse Buchweizen 160 g mit mahlen
2 Tl gelbe Senfkörner mit mahlen
je 1 Tl Schwarz- + Kreuzkümmel mit mahlen
8-10 Pfefferkörner mit mahlen
3 Tl Gewürzsalz
1-2 Tl Meersalz
1 Tl 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, 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 Ei 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 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 (Reformhaus)

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 beigegeben, verrühren lassen, bei bedarf noch Wasser zugeben, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr geht besser auf.

Wenn man alle Gewürze vorher in einer trocknen Pfanne anröstet, entfalten sie ihr Aroma, noch mehr.

Den Teig in die ein- u ausgefetteten Muffinsmulden verteilen, bei warmer Zimmertemperatur, einige Stunden ruhen / gehen lassen, oder eben wieder in den 40°C warmen Backofen, Dauer 2-5 Std. Man sieht es, wird ca 1/3 höher , je nach dem Flüssigkeitsanteil.

In den kalten Backofen, bei ca 140°C ca 35-45 min backen (1 Blech)

Eigenes Rezept , Dienstag, 8. Juli 2008 Hans60

Muffins K u K scharf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



Sauerteig

150 g Buchweizen mahlen
1 Prise Zucker u Hefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen mahlen
100 g Kokosnuss geraspelt
2 TI Salz
1 TI Curry ohne Salz (Reformhaus)
2 EI Kurkuma
2 TI Senfkörner mahlen
1 TI 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 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 Umluft 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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser trennen

2 cl Rum 54 %

200 g Kichererbsen mahlen

150 g Naturreis mahlen

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 Wassergemisch geben, gut verrühren, und das restliche Wasser zugeben, soll wie ein Rührteig sein, ziemlich dünn, sie gehen dann besser auf in die gut ein- ausgefetteten Muffinsmulden geben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadelprobe, 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 El Hefeflocken
3 El Sonnenblumenkerne, ganz
3 El Sesamsaat, ganz
3 El Leinsaat, ganz
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 (eher 4)Tasse/n kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. Einfüllen.

Bei 160° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen oder ein Brett drauflegen, festhalten umdrehen, langsam abgleiten lassen abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

Montag, 29. Oktober 2007 Hans60

Muffins XXXIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



300 g Kichererbsen mahlen

100 g Erdnüsse blanchiert

3 El Zucker

1 Tüte Trockenhefe (f 500 g Mehl)

1 Prise Salz

350 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

3 cl Rum 54 %

Margarine

300 ml Traubensaft rot
3 cl Rum 54 %
250 g Blaumohn mahlen
50 g Kichererbsen mit mahlen
1 Nelke mit mahlen
1 Prise Salz

300 g Kichererbsen mahlen, in eine Rührschüssel,
100 g Erdnüsse mahlen und kurz geröstet, so bilden sich beim abkühlen
sehr kleine Kugeln, sollte man schon am Tag vorher bereiten, so mit kann
man die Backwaren lockern, wie eben mit Nüsse, +
Zucker , Salz und Trockenhefe gut vermischen, Wasser mit Rum dazu und
gut 5-7 min auf Mittelstufe rühren lassen.

In der Zwischenzeit mit Margarine die Muffinsmulden ganz einfetten,
ca 2 El Teig in jede Mulde geben,
in den Backofen, bei ca 50°C, Licht an und ein wenig mehr, ca 20-30 min
ruhen lassen.

In den mit Rum angereicherten Traubensaft, den Mohn , Kichererbsen und
Nelke mahlen lassen, es quillt dann schön, so dass ich ihn nicht aufkochen
muss, und diese Masse dann 1 El weise auf den Teig geben.

Und bei ca 140°C Umluft ca 30 – 40 min backen, Nadelprobe, aber man
sieht es auch, ca 5 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, um-
drehen, Blech entfernen, auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

Muffins 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, 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, auspres-
sen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen,
Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Tro-
ckene 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, Nadel-
probe.

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 El eingelegte Rosinen
2 cl Rum 54 %

Boden:

100 g Buchweizen mahlen
100 g Kichererbsen mahlen
1 TI Trockenhefe
1 Prise Salz
1 TI Zucker
200 ml Sojadrink naturell
2 cl Rum 54 %

Fett für ein Muffinsblech, auch für beschichtete Mulden

Füllung Zubereitung

Mohn , Kaffeebohnen sowie Buchweizen zusammen mahlen, mit Hefe und 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

Paprika Muffins F Vegan

glutenfrei / milchfrei/ eifrei/ sojafrei / nussfrei



Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Kichererbsen ca 160 , gemahlen
1 Tasse/n Mais ca 160, gemahlen
1 Tasse/n Linsen, rote ca 160, gemahlen
1 TL Senfkörner, gelbe, gemahlen
5 Körner Pfeffer, mahlen
1 TL Salz, eher 2 TL , Gewürzsalz
1 Prise Rohrzucker
1 Tüte/n Backpulver (17 g, Weinsteinbackpulver
3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
Fett, für 1 Muffinsblech
1 große Zwiebel(n), fein gewiegt in
1 EL Olivenöl, bis 2 EL , leicht andünsten
1 große Paprikaschote(n), rote, fein gewiegt

Zubereitung

Die trockenen Zutaten, Zwiebel + die rohe Paprika, gut vermischen, dann das Wasser unterrühren + in die eingefetteten Muffinsmulden geben. 30-35 min bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen backen.

Ca 10 min in der Form sich verfestigen lassen, vorsichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen, abkühlen. Oder nach ca. 20 min mit einem Sägemesser vorsichtig quer oder längst aufschneiden + auf die noch warmen Muffins (wer darf) Butter drauf geben. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.06.2004

24.11.04 Hans60

Veränderung

An Stelle von 1 Zwiebel,
0,75 Tasse Lauch kleingewiegt

Sonntag, 4. März 2007 Hans60

Schokoladen Karotten Muffeins Vegan

Ca 12 Stück

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca 500 ml Brühe, ab gießen , ab kühlen , zu Mus fein raspeln und roh lassen

1 Tasse Kichererbsen ca 160 g mahlen +
1 Tasse weiße Bohnen ca 160 g mahlen +
1 Tasse Mais ca 160 g mahlen +
100 g Mandeln / andere Nüsse mahlen + Kokosnuss
150 - 200 g Vollrohrzucker
1 Tüte Weinsteinbackpulver
0,25 TI Meersalz
5 El Kakao Pulver
3 Tassen kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

Fett für die Muffeinsformen

+ Puderzucker

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen ,
zu Mus + ab kühlen .

Von den Kichererbsen bis Kakao alles vermischen,
Wasser begeben , verrühren.

Ebenso mit dem Karottenmus verfahren.

Die Muffeinsformen einfetten, den Teig einfüllen

Bei 160 °C Umluft ohne vorheizen, 35- 45 min ab backen , Nadelprobe

Kurz in den Formen ruhen lassen, dann auf ein Kuchenrost, +
Nach dem ab kühlen , noch mit Puderzucker bestäuben.

Eigenes Rezept, 29.05.2004 Hans60

Schokoladenmuffins F Vegan
glutenfrei



Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Kichererbsen ca 160 g, gemahlen
1 Tasse/n Linsen, rote ca 160 g, gemahlen
1 Tasse/n Mais ca 160 g, gemahlen
1 TL Anis, mit gemahlen
100 g Mandel(n), gemahlen / Nüsse
0,25 TL Meersalz
5 EL Kakaopulver
1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g)
150 g Rohrzucker, bis 200 g
0,5 Zitrone(n), die Schale
1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
100 g Rosinen, 24 h eingelegt in Rum 54% + Rotwein, oder in Wasser
3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
Fett, für die Muffeinsform
Puderzucker

Zubereitung

Von Kichererbsen bis Vanillezucker alles zusammen vermischen. Wasser beifügen, gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen, unterheben + in die eingefetteten Formen füllen. 160 ° C Umluft ohne vorheizen, 30 – 40 min backen, Nadelprobe.

Kurze Zeit in den Formen, sich verfestigen lassen. Vorsichtig umkippen + auf einem Kuchenrost abkühlen. Mit Puderzucker bestreuen. Guten Appetit. Eigene Zusammenstellung.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.05.2004

16.11.04 Hans60

Vollkorn Muffeins F Vegan



1 Tasse/n Kichererbsen ca 160 g mahlen
1 Tasse/n Mais ca 160 g mahlen

1 Tasse/n Amaranth ca 160 g mahlen
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 kohlensäurehaltiges 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, ist die
Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

[Vollkorn Muffeins II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



150 g (1 Tasse) Kichererbsen mahlen
150 g (1 Ts) Mais mahlen
150 g (1 Ts) 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)Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut ver-
rühren. Einfüllen.

Bei 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen
weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

Veränderung

Bockshornkleesamen entfiel,

Mandeln ersetzt durch 100 g Erdnüsse blanchiert, mahlen,

1 Schuss Rum 54 %

Hans

Vollkorn Muffeins IV F Vegan

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

17 Stück



150 g (1 Tasse) Kichererbsen mahlen
150 g (1 Tasse) Mais mahlen
150 g (1 Tasse) Amaranth mahlen
100 g Erdnüsse blanchiert mahlen (oder Mandeln mahlen)
2 TI Meersalz
0,25 TI Vollrohrzucker
250 g Zuckerrübensirup
1 Zitrone, Abrieb u Saft u Fleisch
3 El Sonnenblumenkerne, ganz geröstet
3 El Sesamsaat, ganz geröstet,
3 El Leinsaat, ganz geröstet,
1,5 Tüte Backpulver
3 El Rum 54 %
3- 4 (eher 4)Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. Einfüllen.

Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Man sollte warten bis die Dinger ganz abgekühlt, dann kleben sie nicht mehr am Messer, wir konnten nicht warten...

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine.

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 8. Januar 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de