

Mais Bratlinge Glutenfrei Vegan

Eifrei Milchfrei

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.

Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

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

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,

kann, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine, das Original

Index nicht aktiv

Bratlinge.....	2
Pfanne	15

Inhaltsverzeichnis

Mais Bratlinge Glutenfrei Vegan.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Bratlinge	2
Bohnen Bratlinge F Vegan.....	2

Bratlinge VII F Vegan.....	4
Bratlinge IX F Vegan.....	5
Bratlinge, pikant F Vegan.....	6
Buchweizen Bratlinge F Vegan.....	7
Erdnuss Soße Vegan	8
Kartoffel Bratlinge II F Vegan.....	8
Möhrenbratlinge F Vegan.....	9
Sonnenblumen Bratlinge F Vegan	11
Tofu Bratlinge I F Vegan	13
Tortillas, Mais F Vegan.....	13
Pfanne	15
Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan.....	15
Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan.....	16
Mais Pfannkuchen, für Armira F Vegan	17
Rezept II F Vegan	18
Rezept III F Vegan.....	18
Pfannkuchen IV bis VI F Vegan.....	20
Rezept IV F Vegan.....	20
Rezept V F Vegan	20
Rezept VI Vegan	21
Pfannkuchen X F Vegan.....	22
Pfannkuchen, Mais F Vegan.....	23
Hinweis Sojasoße.....	24
Hinweis Curry.....	24
Hinweis Tomatenketchup.....	24
Hinweis F.....	24
Hinweis Vegan.....	24

Bratlinge

Bohnen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





1 Zwiebel klein gewürfelt
3- 5 cm Ingwer klein gewürfelt + in
Öl andünsten dann dazu
0,25 – 0,5 TI Schwarz- Kreuzkümmel gem.
0,5 – 1 TI Koriander auch mahlen
1 TI Senf gem +
10-15 schwarzer Pfefferkörner mit mahlen , / a d M sowie
2 TI Kräutersalz unterrühren , paar min mit braten , gibt ein gutes Aroma.

200 g Mais
50 Kidneybohnen
50 g rote türkische Bohnen
100 g Kichererbsen
100 g Buchweizen
100 g Mandeln , alles zusammen mahlen.
1- 2 TI Meersalz

Gut vermischen mit dem Zwiebelgemisch +
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser , drunter heben .

gehäufte Ei weise, Teig formen, (Hand) + in heißen Fett legen + Sofort
runter schalten die Hitze , sie werden sonst zu schwarz.

Also ich nahm auch Olivenöl

05.03.2004 Hans60

Da die trocken sind passt ein Salat dazu

Sonntag, 5. August 2007 Hans60

Bratlinge VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



50 g Sonnenblumenkerne
1 TI Kurkuma gem
100 g Zwiebel kleingeschnitten
100 g TK Paprikastreifen
2 EI Öl
250 g Mais gem
50 g Amaranth gem
50 g Naturreis gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
8 Pfefferkörner mit gem
2 TI Oregano
4 cl Balsamico die Modena
2 cl Tamari
200 –300 ml Wasser
Salz
Olivenöl zum braten

Sonnenblumenkerne und Kurkuma in einer heißen trocknen Pfanne kurz rösten,
Zwiebel im heißen Öl kurz rösten dann die Paprikastreifen dazu,
trockne Zutaten vermischen , Sonnenblumenkerne , sowie das Gemüse
und Tamari und Balsamico dazu, danach das Wasser untermischen, sollte
es jetzt zu dünn geworden sein, noch ein wenig gem Getreide untermi-
schen, abschmecken, evtl mit Salz nachwürzen, mit nassen Händen klei-
ne Bällchen formen, plattdrücken, im heißen Öl von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 6. November 2008 Hans60

Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

13 Stück ca



160 g Hirse (1 Tasse)
2 Tassen Wasser
100 g TK Paprikastreifen
100 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer fein gehackt
0,5 TI Paprikagranulat
300 g Mais gem
40 g Senfkörner mit gem
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
Salz zum abschmecken
300 ml Wasser ca
Öl zum braten

Hirse heiß ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, dann in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, stellen, möglichst einen großen Löffel reinstellen, kocht dann nicht über, Deckel drauf, nach ca 7 min Hitze ausstellen, ausquellen (ca 10 min), TK Paprikastreifen ein wenig klein hacken, zur ausgequollenen Hirse geben, oder umgekehrt, alles in eine große Schüssel, Zwiebeln u Knoblauch u Ingwer kleinschneiden, dazu geben, und vermischen, Mais und Senf mahlen, mit Zucker und Kräutersalz vermischen, unter die Hirsemasse heben, mit bis zu 300 ml Wasser vermischen, ca 20 min ruhen lassen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett, Hitze 1 Stufe runter stellen, mit einem Pfannenwender die Bällchen plattdrücken, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 20. November 2008 Hans60

Bratlinge, pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Bratpfanne

Ca 20 St



200 g Tofu naturell
1 Limette Abrieb u Saft u Fleisch
100 g TK Paprikastreifen
1 TI TK 8 Kräutermischung
80 g Naturreis, roh gewogen
4 cl Tamari
1 TI Schabziegerklee
1 Msp Paprikagranulat
2 EI Würzhefeflocken
500 ml Wasser
80 g Mais grob gem
2 TI Salz
1 Prise Zucker
10 Pfefferkörner gemörsert
150 g Mais gem
evtl Knoblauch, wer darf
evtl Buchweizen gem, als Panade
Fett zum braten

1 Tasse Wasser zum kochen bringen, die 80 g Naturreis, einstreuen, und gut 35 min kochen u ca 10 min ausquellen lassen, oder vom Tag vorher,

80 g Mais ins kalte Wasser mit Salz u Zucker einrühren und ca 2 min rührend kochen lassen,
Tofu zerkrümelt oder zerdrücken, Paprikastreifen kleinschneiden, in eine Schüssel geben, den fertigen Reis und Mais dazu, sowie Alle anderen Zutaten, bis einschließlich Mais gem, vermischen, 30 min ziehen lassen,
entweder in kochende Salzwasser, Ei weise den Teig ins Wasser, gleiten lassen, und auf kleiner Hitze gar ziehen lassen, nur lösen die sich fast bis zur Hälfte auf, das Wasser kann man gut als Suppe verwenden.
Oder man gibt sie ins sehr heiße Fett, Ei weise, vorsichtig diese sind sehr weich, locker, zerfallen, wenn man grob wird, kleben schnell fest, aber wenn diese sich in der Pfanne, beim schütteln, bewegen, ist es Zeit diese umzudrehen, bzw fertig,
man kann diese auch vorsichtig im Mehl wenden, dann braten.

Buchweizen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei

12 Stück



100 g Buchweizen (0,75 Tasse)
1,5 Tassen Wasser
1 Handvoll TK Lauch
100 g TK Paprikastreifen
1 Knoblauchzehe
1 TL Majoran, getrocknet
200 g Mais gem
8 Pfefferkörner mit gem
200 g Tofu
1 Prise Zucker
200 g Wasser

Fett zum braten

Buchweizen in 1,5 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze runterstellen, nach ca 10-15 min, wenn der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche ist, Hitze ausstellen, und ca 10 min ausquellen lassen.

Lauch + Paprikastreifen klein hacken,

Knoblauchzehe kleinschneiden,

Tofu mit einer Gabel zerdrücken,

alle Zutaten bis einschließlich Zucker ,200 g Wasser gut vermengen, mit

Salz und Pfeffer abschmecken , kleine Bällchen mit nassen Händen for-

men, ins heiße Fett geben, mit einem Pfannenwender flach drücken, Hitze

reduzieren, von beiden Seiten braten ca 8-12 min pro Seite.

Erdnuss Soße Vegan

80 g Erdnüsse

300 ml Wasser

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

2 cm Ingwer klein gewürfelt

Muskatnuss frisch gerieben

1 TI Delikata

0,5 TI Kräutersalz

2 –4 cl trockenen Weißwein

Soße:

Erdnüsse leicht rösten + fein mahlen.

300 ml Wasser mit 0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe + Ingwer + Delikata + Kräutersalz zum kochen bringen.

Den Topf von der Hitze,

gem Erdnüsse einrühren sowie den guten Wein dazu.

Kartoffel Bratlinge II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

6 Stück



1 Kartoffel, roh, ca 300 g
50 g Zwiebel
100 g TK Paprikastreifen
Öl
0,5 TI Paprikagranulat
100 g Erdnüsse blanchiert u gem
1 TI Salz
1 Prise Zucker
2 EI Sonnenblumenkerne, ganz
50 g Mais gemahlen
Fett zum braten

Zwiebel fein würfeln, im heißen Öl kurz braten in eine Schüssel mit den anderen Zutaten bis einschließlich Mais gemahlen, vermischen, es bleibt sehr weich der Teig, Bratlinge formen, und im heißen Fett von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Mittwoch 23.Dezember 2009 Hans

[Möhrenbratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Bratlinge

200 g Tofu naturell
1 El Schabzigerkleesamen gem
1 El Kräutersalz
3 El ca Tamari

350 g Möhren ca
8 Pfefferkörner gemörsert
300 g Mais gem
200 g Wasser
Salz und oder Tamari
Olivenöl zum braten

Erdnusssoße

500 ml Sojadrink naturell
1 Lorbeerblatt
frisch geriebene Muskatnuss
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe
0,5 Zwiebel gerieben
1 Tl Zucker
1 Prise Salz
100 g Erdnüsse blanchiert , fein gem

Blumenkohl

Wasser

1 TI Zucker

1 TI Salz

1 Msp Kurkuma

1 Blumenkohlkopf

Bratlinge

13 Stück

Tofu mit einer Gabel zerdrücken, mit Schabziegerklee und Kräutersalz bestreuen, Tamari rüber geben, ziehen lassen.

Möhren fein raspeln,

Pfeffer mörsern ,

Mais mahlen,

alle Zutaten vermischen, Wasser zugeben, vermischen, abschmecken mit Salz oder Tamari, im heißen Olivenöl auf Mittelstufen von beiden Seiten braten.

Pellkartoffeln

Pellkartoffeln aufsetzen, und gar kochen lassen, abschrecken und pellen

Erdnussoße

Kochtopf kalt ausspülen, Sojadrink mit den übrigen Zutaten aufkochen, Hitze kleinstellen, und kochen lassen, die Soße eindicken lassen.

Blumenkohl

Wasser mit Salz u Zucker u Kurkuma aufkochen, Blumenkohlkopf auseinander genommen rein geben, bissfest bis weich kochen lassen.

Sonnenblumen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



2 Paprikaschoten
150 g Sonnenblumenkerne grob geschrotet
125-200 ml kochendes Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
2 TI getrockneten Oregano
5 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Kräutersalz
150-200 g Mais gem
Olivenöl zum braten

Paprikaschoten klein wiegen bzw klein würfeln/schneiden,
Sonnenblumenkerne leicht rösten,
Ins kochende Wasser gekörnte Gemüsebrühe, auflösen und
1 TI Oregano dazu.
Von Paprikaschoten bis Kräutersalz alle Zutaten vermischen, danach den
gem Mais dazu, zu einem Kloß zusammen drücken und ca 30 min ruhen
lassen, danach runde Bällchen mit der Hand formen, und ins heiße Fett
geben, mit einem Pfannenwender etwas platt drücken, Hitze reduzieren,
sonst werden diese zu schnell dunkel, wenden, nochmals Fett zugeben.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 21. November 2007 Hans60

Tofu Bratlinge I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



200 g Tofu naturell
1 Ei Margarine
250 ml Gemüsebrühe evtl mehr
100 g Mais gem
1 Möhre feingeraspelt
50 g Zwiebel kleingewürfelt
Salz
6 Pfefferkörner gemörsert
0,5 TI Koriander gemörsert

Margarine zum braten

Tofu mit einer Gabel fein zerdrücken, die Margarine zerlassen und den Tofu unter rühren darin braten, bis er gelblich braun geworden ist, mit der Gemüsebrühe und dem Mais vermischen, Möhre u Zwiebel dazu und gut vermischen bis ein formbarer Teig entsteht mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken, Handteller große Bratlinge formen
In heißer Margarine legen, flachdrücken mit einem Pfannenwender, von allen Seiten braten

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Juli 2008 Hans60

Tortillas, Mais F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

20 cm Bratpfannen



250 g Mais fein gemahlen
50 g Buchweizen fein gemahlen
600 –700 g Wasser
3 Ei BIO Sonnenblumenöl
0,5 TI Koriander fein gem
1 Prise Salz

alle Zutaten verrühren, (bei Buchweizen empfiehlt 700 g) abdecken, zwei Stunden ruhen lassen,

Öl in zwei 20 cm Pfannen sehr heiß werden lassen, und den Teig in die schräg gehaltenen Pfanne, läuft über die Pfanne, schön dünn, wenn sich die Ränder leicht bräunen, Pfannenwender drunter, lösen, umdrehen, diese Seite nur kurz braten, in der Pfanne schütteln , raus damit, wenn die Pfanne schön heiß kann man die übrigen ohne Öl braten, entweder gleich weg von der Pfanne essen, oder warm stellen,

mit ein bisschen Übung und Geduld werden sie prima, wenn man diese gleich versucht zu rollen, brechen sie, aber wenn sie übereinander gelegt warm gestellt werden, ist es kein Problem, dann wie Enchiladas füllen.

PS

Wer nicht Glutenfrei leben muss, nehme statt Buchweizen, Weizenvollkorn oder Dinkelvollkorn fein gem

Mittwoch, 3. Juni 2009 Hans

Pfanne

Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

20 cm Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



700 g TK Suppengemüse
100 g Wasser
7 gehäufte El Mostrich
1 TI Salz
1 TI Zucker
60 g Leinensaat, ganz
100 g Wasser
100 g Mais gem
100 g Buchweizen mit gem
Margarine für die Pfanne
Wasser
Evtl Preiselbeeren a d Glas

Suppengemüse mit ca 100 g Wasser zum kochen bringen, ca 15 min dünsten bis Wasser verdunstet, die übrigen Zutaten bis einschließlich Buchweizen gut zusammen vermischen, und in die eingefettete Bratpfanne geben, mit einem Esslöffelrücken der immer wieder nass gemacht wird den Teig glattstreichen, dabei acht geben dass der Rand etwas frei bleibt, Deckel schließen, auf die kalte Kochplatte stellen, auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen langsam von unten durchbacken ca , wenn sich der Kuchen in der Pfanne sich bewegen lässt, eine gleichgroße Pfanne drauflegen, umdrehen und nochmals gut 20 min backen.

Evtl mit Preiselbeeren a d Glas, Heiß servieren,

eigenes Rezept, Freitag, 13. März 2009

Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



Boden:

500 ml Sojadrink naturell

200 g Maisgrieß

1 Prise Salz

1 TI Zucker

Füllung:

2 Äpfel ca 200 g
0,5 Zitrone, Saft davon

Decke

500 g Sojadrink naturell
150 g Maisgrieß
2 TI Zucker
1 Prise Salz

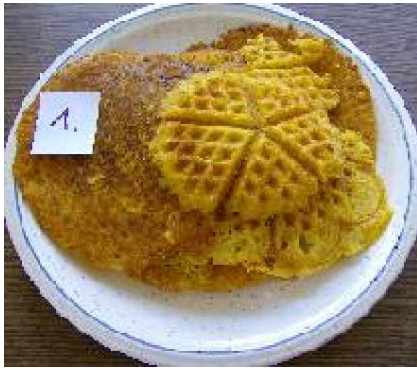
für den Boden, in die kalte Sojadrink 200 g Mais, Salz u Zucker einstreuen, und rührend kochen, bis es anfängt zu dicken, gleich in die mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, Glatt streichen, kann ruhig auch den Rand hoch gehen,
die Äpfel halbieren, und in Stücke schneiden, mit der schmalen Seite in den Boden stecken, die Schale nach oben, mit den Zitronensaft die Apfelscheiben beträufeln,
für die Decke, in die kalte Sojadrink, 150 g Maisgrieß, 2 TI Zucker u Prise Salz einrühren und rührend kochen, bis es leicht andickt, diese Masse in die Zwischenräume der Apfelscheiben und die Äpfel zudecken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte ca 90 min auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, von der Hitze nehmen, ein paar min in der Pfanne lassen, dann vorsichtig am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, abkühlen lassen, evt mit Puderzucker bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 13. Juni 2009

[Mais Pfannkuchen, für Armira](#) F Vegan

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

Rezept I



250 g Mais gem
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
4 EI Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept II F Vegan



200 g Mais gem
50 g Kichererbsen gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
4 EI Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept III F Vegan



200 g Mais gem
50 g Sonnenblumenkerne gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Öl zum braten

Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein. Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zurück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, ist der Teig zu dick, bricht es, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Wenn das Fett verbrennt, werden die Pfannkuchen dunkel bis schwarz.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sieben + fünf min pro Stück.

Fazit :

Als eine Art Enchiladas sind sie nicht zu gebrauchen, das heißt, füllen + dann zusammen rollen, ist nicht möglich weder im heißen noch im kalten Zustand, sie brechen + krümeln.

Entweder sie so wie Pfannkuchen weiter verwenden, oder

In Auflaufformen, Pfannkuchen - Schicht was anderes + wieder Pfannkuchen usw.

Donnerstag, 8. März 2007

Pfannkuchen IV bis VI F Vegan

Glutenfrei + Ei- + Milchfrei

20 cm Bratpfanne

Rezept IV F Vegan



50 g Kichererbsen gem
100 g Mais gem
100 g Buchweizen gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
0,25 TI Korianderkörner gem oder gemörsert evtl
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
4 El Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept V F Vegan



50 g Kichererbsen gem
200 g Buchweizen gem
1 TI Salz

1 Prise Vollrohrrohrzucker
0,25 TI Korianderkörner gem oder gemörsert evtl
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + bis 50 –100 ml mehr, wer
das Getreide selber mahlt

4 EI Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept VI Vegan

250 g Buchweizen gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrrohrzucker
0,25 TI Korianderkörner gem oder gemörsert evtl
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + bis 50 –100 ml mehr, wer
das Getreide selber mahlt
4 EI Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum
Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein.
Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben,
soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zu-
rück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der
äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit
einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, umdrehen, wenden, +
noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht an-
setzt. Umso weniger der Maisanteil ist, um so besser lässt sich der Puffer
in der Pfanne bewegen.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß ge-
nug, jeder wie er mag / kann.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es
aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die
Backzeit war bei mir zwischen sechs + fünf min pro Stück.

Alle abbacken, auf einen Teller übereinander legen.

Noch lau, lassen sie sich, von unten her angefangen,
dort sind sie weich + nicht mehr kross, auch füllen, +
zusammen klappen/ rollen ,

Rezept Nr IV reißt ein, beim rollen.

Rezept V schon weniger, beim rollen.

Rezept VI schon weniger, beim rollen.

Siehe Foto von links nach rechts,



die Luftlöcher sind vom kohlensäurehaltiges Mineralwasser, + sind nur zu sehen, wenn sie mit wenig oder gar kein Fett gebraten werden.

Hinweis:

Wer das Getreide selber mahlt, kann in der Regel auf Kichererbsenmehl verzichten, aber benötigt oft mehr Wasser *) , kann 50-100 ml sein. Habe sie mit einer halben Banane, drauf ein wenig Curry ohne Salz, vorsichtig eingerollt , + drauf Griechen **Schafskäse 70 %** , Deckel drauf + im kalten Backofen bei 150 ° ca 30 min gebacken, z.B.

Pfannkuchen X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

11 Stück

24 cm Bratpfanne



150 g Mais gem
150 g Buchweizen gem
2 TI Zucker
1 TI Salz
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Fett zum braten

Herdplatte an u Pfanne drauf ohne Fett

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren, Mais und Buchweizen sind sehr trocken, daher wird auch mehr Selters gebraucht

Hitze ein wenig reduzieren, Teig rein, sollte nur so groß, wie der Pfannenwender sein, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen

Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Juli 2008 Hans60

[Pfannkuchen, Mais F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



250 g Mais gem
50 g Kichererbsen gem
1 TI Zucker
1 TI Salz
500 –600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2-4 cl Rum 54 %
Fett zum braten

Herdplatte an u Pfanne drauf ohne Fett

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren,

Hitze ein wenig reduzieren, Teig rein, sollte nur so groß, wie der Pfannenwender sein, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen

Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Juli 2008 Hans60

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

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 24. Dezember 2009

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de