

# Gauda Muffeins Glutenfrei u Eifrei u Sojafrei

Fisch u Fleisch separat

## 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

|  |    |
|--|----|
| Gauda Muffeins Glutenfrei u Eifrei u Sojafrei..... | 1  |
| Inhaltsverzeichnis .....                           | 1  |
| Muffeins .....                                     | 2  |
| Käse - Erbsen Muffins M F .....                    | 2  |
| Kirschen Muffein M .....                           | 3  |
| Muffeins Dokhaty M .....                           | 4  |
| Muffeins Estarn M .....                            | 5  |
| Muffeins Khoy M F .....                            | 6  |
| Muffeins Santeh Vegan .....                        | 7  |
| Muffeins Urmiyeh M .....                           | 8  |
| Muffins Jelowgir M F .....                         | 9  |
| Muffins pikant M F .....                           | 11 |
| Pikante Muffein M .....                            | 12 |
| Pikante Quark Muffins M F .....                    | 13 |
| Veränderung M .....                                | 15 |
| Hinweis M .....                                    | 15 |
| Hinweis S .....                                    | 15 |
| Hinweis F .....                                    | 15 |
| Hinweis.....                                       | 16 |
| Hinweis für Word .....                             | 16 |

## Muffeins

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, kohlenstoffhaltiges
- 2 Tasse/n Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

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

Fett, für die Muffinsbleche

### Zubereitung

Lauch in 1 El Deli Margarine angedünstet + TK Erbsen dazu, ein wenig abkühlen lassen.

Sesam ungeschält mit Senfkörner + Korianderkörner + Kreuzkümmel + Kurkuma + 6 Pfefferkörner geröstet, bis es duftet + der Sesam springt. Deckel drauf, ausschalten + 2-3 min auf der Hitze noch lassen. Ein wenig abkühlen lassen, mit Kichererbsen + Maiskörner + Buchweizenkörner zusammen mahlen.

Weinsteinbackpulver + Vollrohrzucker + Meersalz + Gewürzsalz dazu. 300 g Magerquark mit 1 Ts kohlenstoffhaltigem Mineralwasser verrühren + dazu.

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

Grob geraspelten Gouda 48 % + Lauch + Porree + Erbsengemüse untermischen. In ausgefettete + oder in Papierförmchen geben. Bei 160°C Umluft, ohne vorheizen, 30 min backen. Ohne Umluft, mit vorheizen, ca. 180-190 °C ca. 15 - 20 min backen.

Ca. 10 min in der Form abkühlen, dann raus kippen. Warm schmecken diese Dinger mir am besten, wer will, kann noch Butter drauf tun. Dazu Kaffee oder auch Rotwein.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

13.03.05 Hans60

### Kirschen Muffein M

glutenfrei

Ca 24 Stück (2 Bleche)

300 ml Olivenöl

500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser vermischen ,+ nach Bedarf

2 Tassen Kichererbsen = 320 g, mahlen

1 Tasse rote Linsen, = 160 g mahlen

100 g Buchweizen gemahlen.

0,5 TI Meersalz nach Bedarf

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
2 TI Fenchel gemahlen kann auch weg bleiben, dafür Kakaopulver/ Carob  
1 TI Anis gemahlen kann auch weg bleiben, dafür Kakaopulver/ Carob  
140 g Vollrohrzucker oder mehr

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

120 g geriebenen Gauda oder anderen, +  
1 Glas abgetropfte Sauerkirschen alles zusammen gut verrühren

1 - 2 Ei in jede gut eingefettete Mulde geben.

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

Schmecken warm oder auch kalt

Könnten vielleicht 20 -30 g mehr Zucker, sein.

14.03.2004 Hans60

## Muffeins Dokhaty M

18 Stück

100 g Lauch in  
1 Ei Deli 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 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + dazu

2 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser auch dazu , gut vermischen , evtl ein wenig mehr, muss wie ein Rührteig, lieber ein wenig mehr , geht besser auf.

200 g grob geraspelten 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 Ei 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 kohlensäurehaltiges 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

### Muffeins Khoy M F

Glutenfrei + Eifrei



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

1 TI Senfkörner +  
1 EI Sonnenblumenkerne +  
3 TI Sesam ungeschält +  
2 TI Korianderkörner +  
1 TI Schwarzkümmel +  
6 Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne geröstet, Deckel drauf

abkühlen

dann mit

1 Tasse Kichererbsen +  
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  
.ist unpraktisch, Papier geht nicht mehr ab, gut einfetten die Formen ist  
besser, aber nur bei neue Bleche. Donnerstag, 3. September 2009

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

ohne Umluft . dann vorheizen bei ca 180°, ca 18-20 min

PS durch den Quark werden die Muffeins saftiger, man kann den Quark  
auch weg lassen

31.10.2004 eigenes Rezept, Hans60

Sonntag, 18. Februar 2007 Fotos

### Muffeins Santeh Vegan

1 Tasse Kichererbsen gem  
1 Tasse rote Linsen gem  
1 Tasse Mais gem  
1 TI Anis gem  
100 g Mandeln / Nüsse gem  
5 EI Kakao Pulver  
0,5 TI Meersalz  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver ( 17 g )  
150 - 200 g Vollrohrzucker

evtl abgeriebene Schale, von 1/2 Zitrone

3 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Rosinen , eingelegt in Rum 54 % + Rotwein 25 h

Fett für die Muffeinsblechform  
Puderzucker

Von Kichererbsen bis Zitronenschale 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, zum verfestigen lassen.  
Vorsichtig umkippen, + auf ein Kuchenrost abkühlen.  
Mit Puderzucker bestreuen

Eigenes Rezept 29.05.2004

Hans60

### Muffeins Urmiyeh M

50 g Lauch klein schneiden mit  
1 TI Deli 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 El Curry ohne Salz +  
1 TI Kräutersalz +

### 2 El Schokostreusel

alle Zutaten mit  
ca 2 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +  
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 Jelowgir M F

Glutenfrei u Eifrei

### 1 Muffeinsblech mit 12 Mulden





1 Handvoll in Scheiben geschnittenen Lauch  
1 Ei Margarine

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

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

Lauch mit 1 Ei Margarine andünstet.  
Magerquark mit 3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren,  
Trockne Zutaten vermischen, dann den Lauch und Wasser-Quark Mi-  
schung zugeben, zum Schluss noch den geraspelten Käse, alles gut 5 min  
auf Mittelstufe verrühren lassen, in der Zwischenzeit die 12 Muffeinsmul-  
den gut einfetten.  
Den Teig in das Muffeinsblech gut verteilen.  
in den kalten Backofen bei ca 160° ca 30 min backen.  
ca 15 min in den Formen noch belassen, damit sie sich verfestigen, vor-  
sichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen und abkühlen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. Oktober 2004 Hans60

Donnerstag, 15. Januar 2009 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 ca 320 g, gemahlen

1 Tasse rote Linsen ca 160 g

0,25 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 Tasse/n Buchweizen ca 160 g, 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

09.04.2004 Hans60 (eigene Zusammenstellung )

## Veränderung,

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

Hans

## Pikante Muffein M

glutenfrei

Ca 24 Stück (2 Bleche)

300 ml Olivenöl

500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser vermischen ,+ nach Bedarf

2 Tassen Kichererbsen, mahlen

1 Tasse rote Linsen, mahlen

0,5 TI Paprikagranulat

100 g Buchweizen gem.

1-2 TI Meersalz nach Bedarf

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver

0,5 TI Schabziegerkleesamen gem.

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 ge-  
ben, 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 ver-  
rühren

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 = kohlenensäurehaltiges 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 / Deli oder anderes
- 1 Tasse/n Maiskörner, ( kein Popkorn) +
- 1 Tasse/n 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 Deli Margarine angedünstet, abgekühlt. Die trockenen Zutaten vermischen + dann den abgekühlten Lauch dazu. 180 g Magerquark mit 3 Tassen koh-

lensäurehaltigem 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 M

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

### Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis S

Soja, Tofu oder Tamari im Rezept

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

## Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis , erst Inhaltsverzeichnis, dann Index, mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.  
Dann speichern, O K.

Freitag, 20. Mai 2011

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