

Backwaren aller Art **Glutenfrei** u **Sojafrei** u **Vegan**

Eifrei u **Milchfrei**

Index nicht aktiv

Bratlinge	3
Brot Backpulver	8
Brot Hefe	17
Brot Sauerteig	20
Brötchen	37
Muffeins Pikant	41
Muffeins Süß	58
Pfanne	65
Waffeln	72

Inhaltsverzeichnis

Backwaren aller Art Glutenfrei u Sojafrei u Vegan	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Bratlinge	3
Bratlinge IX F Vegan	3
Bratlinge VIII (Kartoffeln) F Vegan	4
Kartoffel Bratlinge F Vegan	5
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	6
Brot Backpulver	8
Bananen Brot o Muffeins F Vegan	8
Bananen Brot Quchan Vegan.....	9
Brot Backpulver II Vegan.....	10
Buchweizenbrot Uc-Adzi F Vegan.....	11
Maisbrot Ravnina F Vegan.....	12
Mohn Kuchen Rigan o Brot Vegan	13
Reisbrot Vegan	14
Reisbrot + Varianten Vegan.....	14
Veränderung I Vegan	15
Veränderung II Vegan	15
Veränderung III Vegan.....	16
Brot Hefe	17
Brot Hefe IV Vegan	17
Brot ohne Soja Vegan	18

Knäckebrot Veränderung Vegan.....	19
ODER	19
Oder Rosinenbrot Vegan	20
Oder Zwieback Vegan	20
Brot Sauerteig	20
Brot fünf Korn F Vegan.....	20
Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan.....	22
Brot mit Sauerteig ohne Soja + Nüsse Vegan.....	23
Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan	25
Maisbrot Federovka F Vegan	27
Maisbrot Novokijenka F Vegan	28
Maisbrot o Muffeins mit Sauerteig + Rosinen F Vegan	30
Muffeins Bykovo F Vegan	32
Reissauer Brot III Vegan	34
Reissauerteig Brot Vegan.....	35
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	36
Sauerteigherstellung ohne Hefe Vegan	37
Brötchen	37
Brot mit Veränderungen F Vegan	37
Quinoa Brötchen Vegan	40
Veränderung I Vegan.....	40
Muffeins Pikant	41
Borj-e Akram Muffeins F Vegan.....	42
Gemüse Muffeins F Vegan	43
Muffeins Bykovo F (Vegan)	44
Muffeins Malaja Bykovka F Vegan	45
Muffins Vegan	47
Muffins K scharf F Vegan.....	47
Muffins K u K scharf F Vegan.....	49
Muffins K u R Zwiebel F Vegan	50
Muffins Kämyärän F Vegan.....	51
Muffins XXXIV F Vegan Erdnüsse	52
Muffins, rote Linsen Vegan F.....	53
Paprika Muffins F Vegan.....	54
Vollkorn Muffeins I F Vegan	55
Vollkorn Muffeins II F Vegan.....	56
Vollkorn Muffeins IV F.....	57
Muffeins Süß	58
Banane Kirsch Muffins II F Vegan	58
Bananen Brot o Muffeins F Vegan	60
Bananen Muffeins Vegan.....	61
Borj-e Akram Muffeins F Vegan.....	61
Sadich Muffeins F Vegan	63
Schoko Muffins Vegan.....	64
Schokoladen Karotten Muffeins Vegan.....	64
Pfanne	65
Gemüse Mostrich Pfannenkuchen F Vegan	65
Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan	66

Pfannkuchen VII (rote Linsen) F Vegan	67
Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan	68
Pfannkuchen VII F Vegan	69
Pfannkuchen XI Mais F Vegan	70
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	71
Waffeln	72
Apfelkompott Vegan	72
Kerman Waffeln Vegan	72
Mähän Waffeln Vegan	73
Neyt Waffeln Vegan	74
Reis Waffeln Farimän F Vegan.....	75
Tahrud Waffeln Vegan	75
Hinweis I	76
Bitte bedenkt	76
Tipps fürs backen ohne Eier	76
Hinweis Curry	76
Hinweis, Zutaten.....	77
Hinweis Tomatenketchup.....	77
Hinweis F	77

Bratlinge

Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

13 Stück ca



160 g Hirsekörner (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 Maiskörner kein Popkorn mahlen
40 g Senfkörner mit mahlen
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
Salz zum abschmecken
300 ml Wasser ca
Öl zum braten

Hirsekörner 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 Hirsekörner geben, oder umgekehrt, alles in eine große Schüssel, Zwiebeln u Knoblauch u Ingwer klein schneiden, dazu geben, und vermischen, Maiskörner kein Popkorn 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 VIII (Kartoffeln) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



Kartoffeln schälen und fein raspeln, lassen, +
Zwiebeln klein schneiden , +
150 g Kichererbsen mahlen

10 Pfefferkörner mit mahlen,
250 g Sauerkraut, ohne Saft
Muskatnuss frisch reiben
Salz , ca 2-3 Tl
Öl zum braten

Alle Zutaten bis einschließlich Salz gut vermischen,
sollte die Masse noch zu Flüssig sein, bitte mahlen Kichererbsen mahlen,
hängt von den Kartoffeln ab, ob es neue oder alte sind,
Öl erhitzen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, in die Pfanne ge-
ben und mit einem Pfannenwender platt drücken, von beiden Seiten bra-
ten.

PS. Sollte es zu „nüchtern“ sein, Tamari eignet sich besonders gut, zum
nachwürzen.

Eigenes Rezept Freitag, 7. November 2008 Hans60

[Kartoffel Bratlinge](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 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 Tl Zucker
1 Tl Backpulver

Muskatnuss frisch gerieben
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen
Bio Sesamsaat als Panade oder ohne
Fett zum braten

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,
kleine (handtellergröße) Bratlinge formen, ins heiße Fett legen, oder erst
in Sesam drehen, Hitze runterstellen , auf ca 2- 2,5 von drei möglichen
Stufen, stellen, zu hoch die Hitze werden sie außen dunkel, innen aber
bleiben sie roh, auf kleiner Stufe, von jeder Seite gut 5-7 min

Sie sind sehr sättigend.

Naturreis dazu

Soße

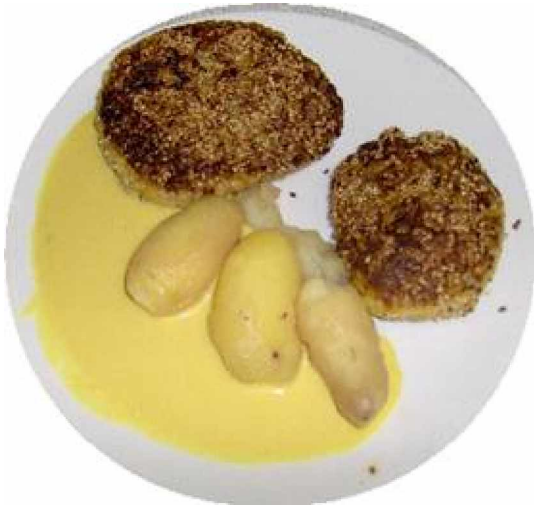
Mehl in einer heißen Pfanne kurz rösten, bis es duftet, abkühlen lassen,
unter ständigen Rühren den Sojadrink angießen, Lorbeerblatt, Zwiebel
und Gemüsebrühe aufkochen , mit Kräutersalz, Zucker, Muskat und Pfef-
fer würzen,
runter von der Hitze,
entweder jetzt zwei El Senf unterrühren, für die Senfsoße,
oder 1 Glas, abgeseiht, Kapern und den Zitronensaft.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

Reisbratlinge VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

Zutaten für 6 Portionen



160 g Naturreis = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen Wasser

1 TL gekörnte Gemüsebrühe
0,25 TL Kurkuma
0,5 TL Paprikapulver
1-2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
1 Kohlrabi
10 Pfefferkörner gemörsert
100 g Kichererbsen mahlen
Bio Sesam (ungeschält)
Öl und Margarine zum braten

Zubereitung

160 g Naturreis in zwei Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinster Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 38 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen (10 min ca),
Kohlrabi fein raspeln, lassen, den fertigen Reis, gekörnte Gemüsebrühe, Kurkuma, Zucker, Pfeffer, 1-2 TI Kräutersalz vermischen abschmecken, nun noch die Kichererbsen dazu mischen,
Margarine und Öl zu gleichen Teilen heiß werden lassen,
mit nassen Händen Bratlinge formen und im Sesamsaat wälzen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten

Mittwoch, 22. April 2009

Brot Backpulver

Bananen Brot o Muffeins F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten:

Für eine Kastenform = etwa 15 Scheiben:

100 g Walnuss-Kerne,
300 g Maiskörner kein Popkorn mahlen
40 g Rosinen,
1,5 TL Backpulver,
1/2 TL Salz,
geriebene Muskatnuss,
500 g reife Bananen,
120 g ungehärtete Margarine,
100 g Vollrohrzucker,
0,25 TI Bourbon Vanillepulver

Zubereitung:

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

Margarine und Zucker schaumig rühren,
Bananen dazu, verrühren.

Mehl mit Backpulver, Vanillepulver, Salz und Muskat + Walnüsse gehackte
vermischen, dazu geben + gut verrühren lassen

Für Brot, 20 Walnusshälften,

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

Für Muffeins, 12 Walnusshälften

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

Tipp: Halbfettmargarine verwenden! , Igitt...

Sehr süß

Bananen Brot Quchan Vegan

400 g Walnüsse geröstet
500 g Bananen geschält gewogen
3 Zweige Liebstöckel jung
300 g Maiskörner +
350 g Buchweizenkörner +
2 TI Korianderkörner +
3 TI Kümmelsamen +
0,5 TI Fenchelsamen +
0,5 TI Anissamen mahlen ODER

fertiges Brotgewürz

3 El Sesamsaat ungeschält
4 El Sonnenblumenkerne
2 TI Salz oder mehr
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver
0,5 Tasse , ca 100 g Rum 54 %
600 -700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
35 cm Königskuchenbackform
Backpapier dafür
Sesamsaat obendrauf

Walnüsse anrösten + mit Mulinette klein hacken.
Bananen zerdrücken oder pürieren.
Liebstöckel Blätter entfernen + klein wiegen/ klein schneiden.
Maiskörner kein Popkorn + Buchweizenkörner+ Kümmel + Korianderkörner+ Anis + Fenchel zusammen mahlen.

Sesam + Sonnenblumenkerne + Salz + Backpulver, dazu geben alles vermischen, Rum + kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, es muss wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr, geht besser auf. Die Flüssigkeitsmenge ist abhängig wie alt oder jung das Getreide ist. In die mit Backpapier ausgelegte 35 cm Königskuchenbackform gießen. Glatt streichen, + wer will mit Sesam oder Sonnenblumenkerne bestreuen.

In den kalten Backofen bei 140°C ca 90 min backen.
Bei Ober-+ Unterhitze vorheizen, ca 160° -180°C, + ca 60 -80 min backen.

Mittwoch, 13. Juli 2005 eigenes Rezept

Brot Backpulver II Vegan

Veränderung

400 g Maiskörner (kein Popkorn)
200 g Buchweizenkörner
100 g Amaranthkörner
1 TI Korianderkörner
2 TI Kümmelkörner zusammen mahlen
1TI Kümmelkörner ganz
1 fertiges Brotgewürz
2 TI Salz
3 El Sonnenblumenkörner
3 El Sesamkörner
2 Tüten Backpulver
1 Prise Zucker

Backpapier

30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse, sowie
100 g Rum 54 % verrühren.
Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.
Bei 160° Umluft ca 90 min backen
Nadelprobe

Dienstag, 14. Juni 2005

PS

Wollte feststellen, ob Alkohol, in diesem Fall "Rum", den Backgeruch vom
Maiskörner kein Popkorn unterdrückt. + die Gewürze hervor hebt.
was nicht der Fall ist/war

Hinweis

das Brot sollte wenigstens über Nacht ruhen, bevor es mit einem Säge-
messer von der Unterseite angeschnitten wird

Mittwoch, 15. Juni 2005

Buchweizenbrot Uc-Adzi F Vegan



glutenfrei / ei- + milchfrei

Zutaten für 1 Portionen
450 g Buchweizenkörner, gemahlen
50 g Amaranthkörner, gemahlen
1 TL Kümmel, ganz +
1 TL Korianderkörner mit gemahlen, ODER
1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot
1 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver) f. 500 g Mehl
1 TL Salz
1 EL Leinsamen

1 EL Sesam, geschält
1 EL Sonnenblumenkerne
500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl. mehr
250 g Rosinen, evtl.

Alle Zutaten miteinander vermischen, soll wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen. In den kalten Backofen, ganz unten in die Fettpfanne, Wasser gießen, (übern Daum, nehme 0,5- 1 L) . Bei 160°C Umluft ca. 70 min - 80 min backen, Nadelprobe. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180-190°C + ca. 50-60 min backen. Dabei dann aber einen großen Tassentopf mit Wasser neben der Backform stellen.

Wenn fertig, die Oberfläche des Brotes mit kaltem Wasser abspritzen. Auf ein Kuchenrost heben + ganz abkühlen lassen, dann erst das Backpapier entfernen.

Veränderung : Zum Schluss noch 250 g Rosinen unter heben. Dann aber Salz nur die Hälfte.

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

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
09.02.06 Hans60

Maisbrot Ravnina F Vegan
glutenfrei / ei- + milchfrei



Zutaten für 1 Portionen
450 g Maiskörner, gemahlen (kein Popkorn)
1 TL Kümmel, ganz +
1 TL Korianderkörner, ganz mit mahlen ODER
1 Pck. Gewürzmischung für Brot
1 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver) f. 500 g Mehl
1 TL Salz

1 EL Leinsamen
1 EL Sesam, ungeschält
1 EL Sonnenblumenkerne
500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl. mehr

Alle Zutaten miteinander vermischen, soll wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen. In den kalten Backofen, ganz unten in die Fettpfanne, Wasser gießen, (übern Daumen, nehme 0,5- 1 L).

Bei 160°C Umluft ca. 70 min - 80 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180-190°C + ca. 50-60 min backen. Dabei dann aber einen großen Tassentopf mit Wasser neben der Backform stellen.

Wenn fertig, die Oberfläche des Brotes mit kaltem Wasser abspritzen. Auf ein Kuchenrost heben + ganz abkühlen lassen, dann erst das Backpapier entfernen. (Mit einem Tomatenmesser schneiden)

Bitte bedenkt: Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack). Wenn ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, kann, muss aber nicht, das ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben. Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

09.02.06 Hans60

Mohn Kuchen Rigan o Brot Vegan

Glutenfrei / Kuhmilchfrei / Eifrei

250 g Buchweizenkörner +
100 g Naturreis (Mittelkorn) +
100 g Amaranthkörner +
200 g Blaumohn gemahlen

1,5 - 2 Tüten (a 17 g) Weinsteinbackpulver
1 TI Bourbon Vanille Pulver ODER
3 Tüten Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
200 g Vollrohrzucker
12 Feigen (ca 200 g) klein geschnitten ODER
Rosinen

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
0,5 Saft einer Zitrone, wer mag

1 a 30 cm Königskuchenbackform mit
Backpapier auslegen , (auch bei beschichtete)

Bis auf die Feigen alle trockenen Zutaten gut vermischen.
Dann die Flüssigkeiten unterrühren + zum Schluss die Feigen unterheben.
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform, gießen.

In den kalten Backofen bei 160°C, Umluft, 60 min backen , Nadelprobe.
Oder ca 180° - 190°C vorheizen, + ca 45 min , bei Ober- + Unterhitze.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen,
+ ca 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann oder
auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis:

Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern
es macht bei reinen Buchweizenteig , das ganze nicht so trocken.

Reisbrot Vegan

Variante

ca 500 g Reismehl

ca 200 g mahlen. Mandeln

ca 250 g Hirsegries

ca 150 g Hirseflocken (da ich keine Flocken hatte , nahm ich mahlen
Hirsekörner)

1,5 Päckchen Weinsteinbackpulver

9 EL verträgliches Öl

Salz

3 TI Wasser

700 ml Selters (Kohlensäurehaltiges Mineralwasser)

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut
verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht. 2 Kastenformen mit
Öl bestreichen und mit Sesamsaat versehen.(ich nahm Backpapier)

Backofen auf 220 Grad vorheizen Brot 15 Minuten backen, dann die Tem-
peratur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

Freitag, 28. Februar 2003 Hans60

Reisbrot + Varianten Vegan

ca 500 g Reismehl
ca 200 g mahlen. Mandeln
ca 250 g Hirsegrieß *
ca 150 g Hirseflocken *
1 ½ Päckchen Weinsteinbackpulver
9 EL verträgliches Öl
Salz
1l Wasser
700 -1000 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Öl bestreichen und mit Sesamsaat versehen.*

* oder mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

* statt dessen Hirsekörner fein mahlen.

Freitag, 28. Februar 2003

Veränderung I Vegan

500 g Natur Reis(Mittelkorn) mahlen
200 g Sonnenblumenkerne mahlen
400 g Hirsekörner mahlen
1 Prise Vollrohrzucker
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver
2 TL Salz

100 g ungehärtete Margarine, verflüssigt
ca 800 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen + 1 Tassentopf mit Wasser dazu stellen, Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

Veränderung II Vegan

500 g Natur Reis(Mittelkorn) mahlen
200 g Sonnenblumenkerne mahlen

400 g Hirsekörner mahlen
2 EL Vollrohrzucker
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver
2 TI Salz

100 g ungehärtete Margarine, verflüssigt
ca 800 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen + 1 Tassentopf mit Wasser dazu stellen, Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

Schmeckt ein wenig dann wie Toastbrot.

Veränderung III Vegan

500 g Natur Reis(Mittelkorn) mahlen
200 g Sonnenblumenkerne mahlen
400 g Hirsekörner mahlen
1 Prise Vollrohrzucker
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver
2 TI Salz
1 Brotgewürz, gekauftes ODER

1 TI Kümmelsamen +
1 TI Korianderkörner +
0,5 TI Anissamen +
0,5 TI Fenchelsamen mit mahlen

100 g ungehärtete Margarine, verflüssigt
ca 800 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen + 1 Tassentopf mit Wasser dazu stellen, Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

Man kann natürlich auch anstelle der Margarine,
auch 9 EL verträgliches Öl, nehmen.

Habe aber außer Olivenöl, keines im Haus, + dies schmeckt bei dieser Art Brot nicht.

Ist auch das einzige , welches ich mit Ober- + Unterhitze backe.
Das Original Rezept , habe ich irgendwo mal im Internet gefunden

Habe nur den Wassertopf noch ergänzt, sowie
Die Prise Vollrohrzucker, die gehört einfach dazu.

Brot Hefe

Brot Hefe IV Vegan

Veränderung

400 g Maiskörner (kein Popkorn)
200 g Buchweizenkörner
100 g Amaranthkörner
1 TI Korianderkörner
2 TI Kümmelkörner zusammen mahlen
1TI Kümmelkörner ganz
1 fertiges Brotgewürz
2 TI Salz
3 EI Sonnenblumenkörner
3 EI Sesamkörner
1 Tüte Trockenhefe
1TI Zucker

Backpapier

30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse. , Sowie
100 g Rum 54 % verrühren.

Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineral-
wasser dazu mischen , es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den Backofen , bei ca 30-40° (Licht an + ein wenig mehr) ca 2 h ge-
hen lassen, nicht länger . fällt dann wieder ein

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.
Bei 160° Umluft ca 90 min backen
Nadelprobe

Brot ohne Soja Vegan

26.11.2003

400 g Buchweizenkörner mahlen+
50 g Amaranthkörner mahlen +
100 g Natur – Reis mahlen
50 g Hirsekörner alle mahlen --+
100 g Mandeln / Haselnüsse gemahlen dazu + mit
10 g Trockenhefe-----+
1 TI Vollrohrzucker / Zucker-----+
1,5 - 2 TI Meersalz -----vermischen
700 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

und jetzt , wer will

1 - 2 TI Kümmelkörner ganz o mahlen
1- 2 TI Korianderkörner ganz o mahlen
1 - 2 TI Anis ganz o mahlen
1 - 2 TI Fenchel ganz o mahlen Oder
1 x Brotgewürz

es geht auch ohne, ich mahle meist 1-2 TI Kümmel , gleich mit.

und auch das folgende, nur ein Vorschlag, allerdings ich nehme es

je 1- 2 El Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat

ganz oder geschrotet, ich lasse es ganz , bei dem GF -Brot , + der langen
Steh- oder Ruhezeit, sind diese immer weich gewesen

also alle trockenen Zutaten erst vermischen, dann die Flüssigkeit unter
rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich.

Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform geben.
Glatt streichen.

+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Ich stelle die Form in den Backofen , bei 30 - 40 °, Licht an + ein bisschen
mehr, ganz unten kommt die Fettpfanne mit Wasser rein.

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

backe es bei ca 170 ° Umluft , 70 min, nicht mehr , es bringt nichts

Knäckebrot Veränderung Vegan

200 g Quinoakörner /Amaranthkörner/ Naturreis fein mahlen
0,25 TI Salz
0,5 TI Backpulver
200 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

ODER

200 g Quinoakörner /Amaranthkörner/ Naturreis fein mahlen
0,25 TI Salz
0,5 TI Trockenhefe
0,25 TI Vollrohrzucker
200 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

für je 1 Blech 60 cm breit

Bin kein Freund von Quinoa ..Hans

Es müsste mit allen anderen Getreide auch gehen, aber mehr als drei Bleche bekomme ich nicht gleichzeitig in den Backofen

22.11.2003

Einfach selbst gemahlene Quinoa mit Wasser und Salz zu einem Brei anrühren, ein bisschen ruhen lassen, dann sehr dünn auf ein Backblech (Backpapier nicht vergessen!) streichen.

Nach Belieben kann man dann noch Sesam, Mohn oder andere Samen oder Kräuter der Provence draufstreuen.

Dann auf höchster Stufe im Backofen backen bis die Ecken braun werden. Nun ist es erst mal eher ein Fladenbrot, dass du gut in Stücke schneiden kannst.

Wenn du Knäckebrot haben möchtest, trockne das geschnittene Brot auf dem Blech im leicht geöffneten Backofen bei 50 Grad Celsius bis es schön kross ist.

Anschließend das ausgekühlte Brot in einer Blechdose aufbewahren.

Ich finde es sehr lecker, es geht schnell und es ist im Gegensatz zu den Stärke- und glutenfreien Fertigmehlen eine vollwertige Sache!
Lasst es euch schmecken.

Oder Rosinenbrot Vegan

400 g Maiskörner kein Popkorn
100 g Amaranthkörner
250 g Buchweizenkörner
250 g Natur Reis
8 E Vollzucker ist zuviel, wird Kuchen, versuchen mit 2 E
2 P Rosinen
1 P Hefe
1 P Backpulver
Priesse Salz
1000 ml Wasser

Oder Zwieback Vegan

Unter den Teig noch 200 g zerlassene Margarine (Deli- Reform)
Das in der Kastenform gut gegangene Brot mit dem Messer quer einkerben

Brot Sauerteig

Brot fünf Korn F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis (oder Maiskörner kein Popkorn mahlen.)
1 TL Rohrzucker, Zucker
¼ TL Hefe (Trockenhefe)
Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Für den Teig:

200 g Buchweizenkörner, gemahlen
250 g Naturreis , Langkorn
100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen
50 g Hirsekörner, gemahlen
100 g Amaranthkörner, gemahlen
1 TL Rohrzucker, Zucker
2 TL Meersalz, (abschmecken)
3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr
3 EL Leinsamen, (kann auch weg bleiben) oder mehr
3 EL Sesam, (kann auch weg bleiben) oder mehr
1 TI Kümmel
1 TI Korianderkörner 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

Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan

18. Oktober 2003

Sauerteigansatz

9 EI Naturreismehl mahlen. Ca 150 g

1 TI Vollrohrzucker/Zucker

bisschen Hefe (0.5 TI)

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr.ca 2-4 h , öfter die Nase rein, wenn es, für einen genug sauer riecht,

das Glas sollte aber 0,75 voll, dann sein,

Hauptteig

200 g Buchweizenkörner

200 g Maiskörner kein Popkorn

100 g Kichererbsen

100 g Amaranthkörner

50 g Hirsekörner

50 g Naturreis alles gemahlen

1 TI Vollrohrzucker /anderen

1- 2 TI Meersalz

1 Tüte Brotgewürz (kann auch weg bleiben,) oder

Kümmel, Korianderkörner, Anis, Fenchel, einzeln, ganz oder gemahlen.

2 El Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.
2 El Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.
2 El Sesam o. mehr, ganz oder gemahlen.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

1 Flasche (700 ml) kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen + in

Eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königs-kuchenbackform (auch Teflonbeschichtete) geben, glatt streichen.

In den Backofen, die Fettpfanne, mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben.
bei 30- 40 °, Licht an, + ein bisschen mehr

Ruhen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln.

Bei 160 -170 ° Umluft, ca 70- 90 min, mehr nicht, bringt nichts.
(da ich immer 2- 3 Brote gleichzeitig backe, + diese dann eben etwas länger brauchen, 90 min war bisher die längste Zeit .

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

Sie sind zwar innen noch ein wenig feucht, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Aus den gesammelten Erfahrungen, mit dieser Art Sauerteigbrot, halten dies sich ca 7- 10 Tage, in Leinen oder Brotkasten sowie in Tongefäße mit Deckel.

[Brot mit Sauerteig ohne Soja + Nüsse Vegan](#)

18. Oktober 2003

[Sauerteigansatz](#)

9 El Natur- Reismehl mahlen, ca 150 g

1 TI Vollrohrzucker/Zucker

bisschen Hefe (0,5 TI)

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr.ca 2-4 h , öfter die Nase rein, wenn es, für einen genug sauer riecht, das Glas sollte aber 0,75 voll dann sein,

Hauptteig

400 g Buchweizenkörner

100 g Kichererbsen

100 g Amaranthkörner

50 g Hirsekörner

50 g Naturreis alles gemahlen

1 TI Vollrohrzucker /anderen

1- 2 TI Meersalz

1 Tüte Brotgewürz (kann auch weg bleiben,) oder

Kümmel, Korianderkörner, Anis, Fenchel, einzeln, ganz oder gemahlen.

2 El Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 El Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 El Sesam o. mehr , ganz oder gemahlen.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

1 Flasche (700 ml) kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauer-
teigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen + in

Eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete) geben, glatt streichen.

In den Backofen , die Fettpfanne , mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben.

bei 30- 40 °, Licht an , + ein bisschen mehr

Ruhen lassen , bis er sich deutlich gehoben hat

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln.

Bei 160 -170 ° Umluft, ca 70- 90 min, mehr nicht, bringt nichts.

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

(riecht jedenfalls anders, als die Brote mit Soja + Nüsse, na mal sehen, wie es morgen aussieht beim anschneiden
eigenes Rezept Hans-Joachim60

Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis (oder Maiskörner kein Popkorn mahlen.)

1 TL Rohrzucker, Zucker

¼ TL Hefe (Trockenhefe)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Für den Teig:

400 g Buchweizenkörner, gemahlen

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirsekörner, gemahlen

50 g Naturreis, gemahlen

100 g Amaranthkörner, gemahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker

2 TL Meersalz, (abschmecken)

2 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Leinsamen, (kann auch weg bleiben) oder mehr

2 EL Sesam, (kann auch weg bleiben) oder mehr

1 Tüte/n Brot - Gewürz, (kann auch weg bleiben) o dafür Kümmel, Korianderkörner, Anis o Fenchel ganz o mahlen.

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

200 g Buchweizenkörner, gemahlen +
200 g Maiskörner kein Popkorn, gemahlen oder
400 g Maiskörner kein Popkorn, gemahlen an Stelle von 400 g Buchweizenkörner

Zubereitung

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

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

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

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

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

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.03.04 Hans60

Hallo Zusammen

Habe heute dieses Rezept, anstelle in einer Kastenbackform.

in Muffeinsblechformen gebacken. (siehe Foto)

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

ohne Wasser in der Fettpfanne.

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

Hans

Donnerstag, 25. Januar 2007

Maisbrot Federovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



Sauerteig:

80 g Maiskörner kein Popkorn, mahlen
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
200 g Maiskörner kein Popkorn, mahlen
100 g Erdnüsse, blanchiert mahlen

Hauptteig:

300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
200 g Maiskörner kein Popkorn, mahlen
1 TI Korianderkörner mit mahlen

1 TI Kümmel mit mahlen
1,5 TI Salz

Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig, Deckel drauf, bei Zimmertemperatur über Nacht stehen.

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 200 g mahlen Maiskörner kein Popkorn + Erdnüsse mahlen mit vermengt.
Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, , der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr
In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.
bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.
Auf den gegangenen Teig noch ca 2 –3 El Mineralwasser draufstreichen.
In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.
Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 30. November 2006 Hans60

Maisbrot Novokijenka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteig:

80 g Maiskörner kein Popkorn mahlen
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
Schraubglas

Vorteig:

600 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
350 g Maiskörner kein Popkorn mahlen

Hauptteig:

150 g Maiskörner kein Popkorn mahlen
1 TI Kümmel mit mahlen
1 TI Korianderkörner mit mahlen
1 Prise Zucker
2 El Sonnenblumenkerne
2 El Erdnusskerne
2 El Leinsaat
1,5 TI Salz
200 ml ca kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig, Deckel drauf, bei Zimmertemperatur über Nacht stehen.

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 350 g mahlen Maiskörner kein Popkorn mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, wahrscheinlich wird noch bis zu 200 ml Mineralwasser gebraucht, der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Auf den gegangenen Teig noch ca 2 –3 El Mineralwasser draufstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe. Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 16. November 2006 Hans60

Maisbrot o Muffeins mit Sauerteig + Rosinen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





Sauerteigansatz

9 El Maiskörner kein Popkorn mahlen, ca 150 g

1 TI Vollrohrzucker

bisschen Hefe (0,5 TI)

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur (über Nacht im Schrank z.B)

Hauptteig

400 g Maiskörner kein Popkorn mahlen

100 g Kichererbsen mahlen

100 g Amaranthkörner mahlen

50 g Hirsekörner mahlen

50 g Naturreis mahlen

1 TI Vollrohrzucker /anderen

1- 2 TI Meersalz

250 g Rosinen

2 El Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 El Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 El Sesam o. mehr , ganz oder gemahlen.

1 El Korianderkörner mahlen

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

700 - 900 ml) kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen,

mit einem feuchten Tuch abdecken + bei Zimmertemperatur gehen lassen
ca 2-3 h , man sieht es.
Nochmals durchrühren

und in

Eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete) geben, glatt streichen.

Nochmals 60 min gehen lassen

Bei 160 -170 ° Umluft, ca 70- 90 min, mehr nicht, bringt nichts.
Abkühlen lassen, vor dem anschneiden, am besten über Nacht.

Oder

1-2 Löffelweise in 2 Bleche a 12 eingefettete Muffeinsmulden.

Nochmals 60 min gehen lassen

wenn vorgeheizt ca 30 min, bei ca 140°C Umluft backen, Nadelprobe
ohne vorheizen ca 40-45 min bei ca 140°C Umluft backen, Nadelprobe

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Juni 2007 Hans60

Muffeins Bykovo F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteigansatz

7 El Maiskörner kein Popkorn, mahlen
0,5 TI Vollrohrzucker
0,25 TI Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

400 g Maiskörner kein Popkorn, geschrotet oder feingemahlen
100 g Naturreis geschrotet oder feingemahlen
50 g Mandeln geschrotet oder feingemahlen
3 El Sonnenblumenkerne geschrotet oder feingemahlen
150 g Buchweizenkörner geschrotet oder feingemahlen
0,5 TI Kümmel und Korianderkörner 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.

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. August 2007 Hans60

Reissauer Brot III Vegan

0,75 Glas Reissauerteig
700 ml Selters (kohlensäurehaltiges Mineralwasser)
200 g Buchweizenkörner
200 g Natur Reis fein gemahlen Vormittag

15.30 h

Hauptteig

100 g Kichererbsen
100 g Natur- Reis
50 g Amaranthkörner
1 TI Korianderkörner
1 TI Kümmel alles fein gemahlen

2 TI Meersalz
1 TI Vollrohrzucker
1 El Kümmel
2 El Sonnenblumenkerne
1 El Sesam Bio (mit Schale)
1 El Leinsamen
1 TI Hefe
1 P Backpulver alles verrühren

in 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Kuchenform, $\frac{3}{4}$ voll, den Rest in
1 kleine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform.
Im Backofen unten die Bratwanne mit Wasser ca 1-2 l

Darüber das Rost, + die Kuchenformen drauf
Ca 90 - 120 min ruhen + gehen lassen bei 30- 40 ° C,

um 16.40 h 60 min 160° C Umluft
um 17.40 h 15 min
(habe ihn noch einmal mit gebacken bei 200 ° , 45 min, mal sehen mor-
genfrüh
ist sehr geplatzt

ist zu sauer geworden, darf nicht so lange säuern, es waren (der Vorteig)
über 8 h. er riecht nicht gut, wieder was für die Vögel

Samstag, 18. Oktober 2003

Reissauerteig Brot Vegan

22. April 2003

Gesternabend

Sauerteig,
150 g Naturreis mahlen
1TI Zucker,
ein bisschen Hefe,
Selters, Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Deckel drauf, vorm schlafen gehen, noch Reis + Selters dazu, muss ne dicke Pampe sein in Backofen über Nacht, bei nur Lampe an.

im laufe des Vormittag den

Vorteig

700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
200 g Naturreis mahlen
200 g Buchweizenkörner mahlen

Nachmittag

Hauptteig

100 Kichererbsenmehl
100 g Amaranthkörner mahlen
100 g Buchweizenkörner mahlen

1 TI mahlen Kümmel
2 TI Salz
1 EI Kümmel
2 EI Sonnenblumenkerne
1 EI Sesam
1 EI Leinsamen

(PS, hatte noch je 1 P Backpulver + Hefe dabei, hat sich nachher als überflüssig heraus gestellt, es geht damit so schnell in die Höhe, + wenn man ein wenig zuviel Wasser hatte, lief es aus der Form in den Backofen, diese

sauerei, erst danach , sorgte ich dafür das die Fettpfanne, schon beim gehen, voll Wasser ist.
die Ruhe bzw Gehzeit, hat sich nicht wesentlich verlängert, da ich den Backofen , 30 - 40 C, Licht an + ein wenig mehr, mit Ober+ Unterhitze einstelle)

alles verrühren

in 30 cm Backform mit Backpapier ausgelegt

war leider, nach 2 h schon so gegangen, das ich ihn noch abbacken muss
bei 160 ° C, 60 min
bei 140 ° C 20 min.

raus aus dem Ofen , die Oberseite mit Wasser abspritzen, Backpapier entfernen, die restlichen Seiten auch mit Wasser abspritzen, auf ein Rost abkühlen lassen.

Das Brot umdrehen, und von der unteren Seite mit einem Tomatenmesser anschneiden .

geschmacklich wohl das bisher beste, auch wenn es innen noch ein bisschen feucht, ist.

(heute weiß ich, dass das Amaranthmehl , für die Feuchtigkeit, nach dem backen verantwortlich ist, dadurch erspare ich mir das einfrieren, ich habe schon Brot noch nach 6 Tagen, so erlebt 01.12.2003)

Sauerteig Herstellung F Vegan

Glutenfrei



Sauerteigansatz

9 El Maiskörner kein Popkorn mahlen. (Buchweizenkörner mahlen o Hirsekörner mahlen o Naturreis mahlen) ca 150 g
1 TI Vollrohrzucker
bisschen Hefe (0,5 TI)
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur (über Nacht im Schrank z.B)

Hans60
10. 9. 02

Sauerteigherstellung ohne Hefe Vegan

5 El Natur Reis mahlen. Auch anderes Getreide
5 El Apfelessig
1 TI Vollrohrzucker
Schuss kohlenensäurehaltiges Mineralwasser alles miteinander verrühren, muss eine dicke Pampe geben, in einem Schraubglas, in den Backofen bei 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, dauert ca 24 h , wenn sich Blasen bilden, noch etwas warten , + dann mit den oben genannten Rezept vermischen.
+ wieder in den gewärmten Backofen 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, bis sich der Teig gehoben hat, „stunden“ , in die Fettpfanne, schon beim gehen Wasser füllen, Ober+ Unterhitze an .
Abbacken mit Umluft

Brötchen

Brot mit Veränderungen F Vegan
glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

400 g Maiskörner, (kein Popkorn) , gemahlen

200 g Buchweizenkörner, gemahlen

100 g Amaranthkörner, gemahlen

1 TL Korianderkörner, gemahlen

2 TL Kümmel, gemahlen

1 TL Kümmel, ganz ODER

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

2 TL Salz

3 EL Sonnenblumenkerne

3 EL Sesam

2 Tüte/n Backpulver

350 g Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges oder

Veränderung I :

700 ml Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

100 g Rum, 54 % oder

Veränderung III :

1 Tüte/n Hefe (Trockenhefe für 1 kg)

700 ml Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges +

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges

100 g Rum, 54 %

1 TL Rohrzucker

Zubereitung

Maiskörner kein Popkorn-, Buchweizenkörner-, Amaranth-, Korianderkörner- + 2 TL Kümmelkörner zusammen mahlen. Kümmelkörner bis Backpulver dazu + verrühren. kohlenstoffhaltiges Mineralwasser einfügen + zu der Mehlmischung geben + verrühren. Reicht normalerweise, kam aber

nicht hin, war noch zu trocken, noch 150 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf. In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser, bei 160° Umluft ca. 90 min backen. Nadelprobe.

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

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

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

In die Fettpfanne, ganz unten, kommt ein halber Liter Wasser. Nach ca. 90 -100 min ist der Teig gegangen, bitte nicht mehr als 120 min, bringt nichts, stürzt nur ein. Tuch entfernen, die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser einpinseln. Die Backzeit ist die gleiche wie mit Backpulver, ca. 90 min bei 160° C Umluft, bei Ober- + Unterhitze vorheizen ca. 180 -190° C.

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

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

15.6.2005 ca

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

01.03.07 Hans60

Veränderung

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

Lg

Hans-Joachim

Quinoa Brötchen Vegan

(Vollwert)

Schmeckten furchtbar, ungewohnt, zu hart, vielleicht lag es auch daran, weil ich keine Erfahrung mit Biobin habe, weil ich alles ohne Bindemittel arbeite

250 g Quinoa
250 g Tapioka- Sago
1 pk Weinsteinbackpulver
1 TI Johannisbrotmehl (Biobin)
Meersalz nach Geschmack
300 ml ;Wasser Menge anpassen

Quinoa und Sago zu feinem Mehl vermahlen und mit Weinsteinbackpulver, Biobin, Meersalz und wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Aus dem Teig ca. 18 kleine Brötchen formen und auf ein gefettetes Backblech legen.

Im Ofen bei ca. 180°C für 20 Min. backen (Heißluft: 160°C), bis die Brötchen an der Unterseite goldbraun sind (Garprobe mit einem Holzstäbchen!!!).

Vielleicht hat einer daran Interesse

Veränderung I Vegan

500 g Natur Reis(Mittelkorn) mahlen
200 g Sonnenblumenkerne mahlen
400 g Hirsekörner mahlen
1 Prise Vollrohrzucker
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver
2 TI Salz

100 g ungehärtete Margarine, verflüssigt
ca 800 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen + 1 Tassentopf mit Wasser dazu stellen, Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

Veränderung III Vegan

500 g Natur Reis(Mittelkorn) mahlen
200 g Sonnenblumenkerne mahlen
400 g Hirsekörner mahlen
1 Prise Vollrohrzucker
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver
2 TI Salz
1 Brotgewürz, gekauftes ODER

1 TI Kümmelsamen +
1 TI Korianderkörner +
0,5 TI Anissamen +
0,5 TI Fenchelsamen mit mahlen

100 g ungehärtete Margarine, verflüssigt
ca 800 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen + 1 Tassentopf mit Wasser dazu stellen, Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

Man kann natürlich auch anstelle der Margarine, auch 9 EL verträgliches Öl, nehmen.

Habe aber außer Olivenöl, keines im Haus, + dies schmeckt bei dieser Art Brot nicht.

Ist auch das einzige , welches ich mit Ober- + Unterhitze backe.
Das Original Rezept , habe ich irgendwo mal im Internet gefunden

Habe nur den Wassertopf noch ergänzt, sowie
Die Prise Vollrohrzucker, die gehört einfach dazu.

Muffeins Pikant

Borj-e Akram Muffeins F Vegan

Glutenfrei + Milchfrei + Eifrei



12 Stück

50 g Sonnenblumenkerne mahlen + kurz geröstet
100 g Buchweizenkörner mahlen
100 g Natur- Reis (Mittelkorn) mahlen
100 g Maiskörner kein Popkorn 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 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.

Lg

Hans-Joachim

Sonntag, 4. März 2007

Gemüse Muffeins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

12 Stück



100 g TK Maiskörner kein Popkorn
100 g TK Paprikastreifen
wenig Wasser
1 Knoblauchzehe geschnitten
20 g Zwiebeln gewürfelt
100 g Maiskörner kein Popkorn mahlen
100 g Buchweizenkörner 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 Maiskörner kein Popkorn u TK Paprikastreifen mit ganz wenig Wasser auftauen bzw andünsten, man gebe es in eine Rührschüssel, sowie die Zwiebel u Knoblauch, darauf den mahlen Maiskörner kein Popkorn, mahlen Buchweizenkörner, 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

Muffeins Bykovo F (Vegan)

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteigansatz

7 El Maiskörner kein Popkorn, mahlen
0,5 TI Vollrohrzucker
0,25 TI Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

400 g Maiskörner kein Popkorn, geschrotet oder feingemahlen
100 g Naturreis geschrotet oder feingemahlen

50 g Mandeln geschrotet oder feingemahlen
3 El Sonnenblumenkerne geschrotet oder feingemahlen
150 g Buchweizenkörner geschrotet oder feingemahlen
0,5 Tl Kümmel und Korianderkörner geschrotet oder feingemahlen
1,5 -2 Tl. 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.

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. August 2007 Hans60

Muffeins Malaja Bykovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + milchfrei



200 g Buchweizenkörner ,geschrotet oder feingemahlen
50 g Maiskörner kein Popkorn mahlen
50 g. Haselnüsse mahlen
50 g Naturreis mahlen.
50 g Amaranth mahlen
0,25 Tl Korianderkörner mit mahlen
0,75 Tüte Backpulver
1 l Salz
1 Prise Vollrohrzucker
350 - 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
ungehärtete Margarine zum einfetten

Es muss nur die gleiche Menge Flüssigkeit erhalten,
wie Gewicht des Getreide 1 zu 1 eine Idee mehr
(z.Z ist der Buchweizenkörner + Maiskörner kein Popkorn sehr trocken,
daher wird es immer ein wenig mehr)

1 Blech mit 12 Muffeinsmulden, davon 9 mit Butter / ungehärtete Margarine ein- austreichen, 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

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
1 Tasse Kichererbsen 160 g
1 Tasse rote Linsen 160 g
1 Tasse Buchweizenkörner 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 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 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 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 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 Buchweizenkörner 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 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 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

11 Stück



60 g Zwiebel klein würfeln

1 El 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 kohlensäurehaltiges 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, beiseite stellen, 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) Maiskörner kein Popkorn mahlen
150 g (1 Tasse) Amaranthkörner mahlen
2 TI Korianderkörner 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 kohlenensäurehaltiges 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 XXXIV F Vegan Erdnüsse

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

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, 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 kohlenensäurehaltiges 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 F Vegan

glutenfrei / milchfrei/ eifrei/ sojafrei / nussfrei



Zutaten für 12 Portionen

- 1 Tasse/n Kichererbsen, ca 150 g gemahlen
- 1 Tasse/n Maiskörner ca 150 g kein Popkorn, 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 EI , 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

Vollkorn Muffeins I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



1 Tasse Kichererbsen ca 150 g mahlen
1 Tasse Maiskörner kein Popkorn ca 150 g mahlen
1 Tasse Amaranthkörner 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 Korianderkörner mahlen
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)
3 - 4 Tasse kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

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

Veränderung

Statt 100 g Mandeln, 100 g Erdnüsse blanchiert, gemahlen
Und 3 El Rum 54 % dazu

Sonntag, 21. Dezember 2008 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 Tasse) Maiskörner kein Popkorn mahlen
150 g (1 Tasse) Amaranthkörner mahlen
2 TI Korianderkörner 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 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

(bei Vollkorn Muffeins III kamen noch 130 geräucherten Speck
dazu)

Vollkorn Muffeins IV F

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

17 Stück



150 g (1 Tasse) Kichererbsen mahlen
150 g (1 Tasse) Maiskörner kein Popkorn mahlen
150 g (1 Tasse) Amaranthkörner 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 ver-
rühren. 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...

Muffeins Süß

Banane Kirsch Muffins II F Vegan
Glutenfrei

Ergibt ca 3 Muffinsbleche ca 33 Stück



200 g Margarine
3 Bananen oder mehr (reife) zermanschen,
260 g Buchweizenkörner gemahlen
130 g rote Linsen mahlen.
130 g Kidneybohnen mahlen.
200 g Kokosnuss geraspelt
2 x Weinsteinbackpulver
¼ TI Meersalz
ca 1 TI Senfkörner mahlen.
1 geh TI Kakaopulver (zum färben)
300 g Zucker
700 –900 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g TK Kirschen
Fett zum einfetten der Muffinsmulden, auch Teflonbeschichtete

Margarine bis Bananen gut verrühren ,
sowie ca 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und
von Buchweizenkörner bis einschließlich Zucker vermischen, + zu
Dem feuchten Gemisch ,dazugeben . gut verrühren, meist reicht es nicht,
deshalb noch ca 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, sollte wie ein
dünner Rührteig sein /werden).

Nun noch die TK Kirschen zugeben und nochmals 2 min auf Mittelstufe gut
verrühren lassen,

In gut gefettete Muffinsbleche, ca 2 El Teig einfüllen ,

+ bei ca 150°- 160° C Umluft, ca 30 min backen , ich brauche nie mehr.
Ein wenig in den Formen lassen , + dann raus nehmen
(jeder hat so seine eigene Art entwickelt dazu)

Vorsicht , sie sind sehr weich , noch , das legt sich , wenn sie abgekühlt
sind, falls man sie nicht schon vorher isst, aber bei 36 St, sollte es doch..

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

Bananen Brot o Muffeins F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten:

Für eine Kastenform = etwa 15 Scheiben:

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

Zubereitung:

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

Margarine und Zucker schaumig rühren,
Bananen dazu, verrühren.

Mehl mit Backpulver, Vanillepulver, Salz und Muskat + Walnüsse gehackte
vermischen, dazu geben + gut verrühren lassen

Für Brot, 20 Walnusshälften,

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

Für Muffeins, 12 Walnusshälften

1 Blech, 12 Mulden, gut mit Margarine ausfetten, den Teig verteilen,

überall eine Hälfte Walnuss drauf geben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen, Nadelprobe

Tipp: Halbfettmargarine verwenden! , Igitt...

Sehr süß

Bananen Muffeins Vegan

Ergibt 2 Bleche a 12 Muffeins

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Rührstab

250 g Olivenöl

200 - 300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alles gut verrühren , dann die

trockenen Zutaten untermischen.

200 g Hirsekörner gemahlen

100 g Buchweizenkörner gemahlen

150 g Mandeln gemahlen

80 g Carobpulver oder Kakaopulver

4 Ei Rohrzucker

1 Tüte (17 g) Weinstein

0,25 TI Salz alles zusammen vermischen

in ausgefettete Muffeinsformen , je 2 Ei , oder

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

Ein wenig in der Form abkühlen + auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen.

18.02.2004 Hans60

Borj-e Akram Muffeins F Vegan

Glutenfrei + Milchfrei + Eifrei



12 Stück

50 g Sonnenblumenkerne mahlen + kurz geröstet
100 g Buchweizenkörner mahlen
100 g Natur- Reis (Mittelkorn) mahlen
100 g Maiskörner kein Popkorn mahlen
1 TI Korianderkörner mit gemahlen
2 EI Vollrohrzucker
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
350 g = 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 - 3 EI Ananasstücke a d Dose , abgetropft TK Kirschen
ungehärtete Margarine 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.

Lg

Hans-Joachim

Sonntag, 4. März 2007

Sadich Muffeins F Vegan



Gertraud (Foto)

12 Portionen

100 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
100 g Buchweizenkörner +
100 g Kichererbsen +
50 g Mohn gemahlen

1 Prise Salz
2 El Vollrohrzucker
1 Tüte 17 g Weinsteinbackpulver
7 (ca 100 g) getrocknete Feigen klein geschnitten

350 g = 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
evtl etwas mehr, sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr geht besser
auf.

1 Muffeinsblech , +
Fett dafür

Erst die trockenen Zutaten vermischen, Wasser dazu, verrühren , zum
Schluss die Feigen untermischen.
Teig in die eingefetteten Mulden geben.

In den kalten Backofen , bei 160°C , 30 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze mit vorheizen, ca 190°C , ca 14- 17 min backen

Eigenes Rezept ,Hans60 ,19.02.2005

Schoko Muffins Vegan

Glutenfrei + Milch + Eifrei

glutenfrei

1 Tasse (120 g) Rosinen in Wasser/**Wein/Rum** einweichen
1 Zitrone Schale + Saft

2 Tassen Kidney Bohnen 320 g
1 Tasse rote Linsen 160 g
100 g Buchweizenkörner
0,5 TI Aniskörner (kann auch weg bleiben) alles mahlen

100 g Mandeln oder andere Nüsse gemahlen.

2 Tüten Bourbon Vanille Zucker oder anderen
0.5 TI Meersalz
1,5- 2 Tüten Weinsteinbackpulver
200 g Vollrohrzucker oder anderen , mehr nach Geschmack
6 El Kakaopulver

600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
400 ml Olivenöl

Margarine oder Butter zum einfetten der Muffeinsbleche
Die trockenen Zutaten mit einander vermischen.
Wasser , Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren.
Rosinen unterrühren, +

Muffinsformen gut einfetten
1 El Teig pro Loch reichen , sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll

beide Bleche zusammen in den Ofen
ca 30 min bei 160° C Umluft ohne Vorheizen , reicht bei mir immer

09.04.2004 Hans60 (eigene Zusammenstellung)

Schokoladen Karotten Muffeins Vegan

glutenfrei

Ca 12 Stück

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in

ca 0,5 l Brühe, ab gießen , ab kühlen , zu Mus

1 Tasse Kichererbsen 150 g gemahlen +
1 Tasse weiße Bohnen 150 g gemahlen +
1 Tasse Maiskörner kein Popkorn gemahlen 160 g +
100 g Mandeln / andere Nüsse gemahlen +
150 - 200 g Vollrohrzucker
1 Tüte Weinsteinbackpulver
0,5 TL Meersalz
5 EL Kakao Pulver
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Muffeinsformen

+ Puderzucker

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca 0,5 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

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 Ei Mostrich
1 TI Salz
1 TI Zucker
60 g Leinensaat, ganz
100 g Wasser
100 g Maiskörner kein Popkorn mahlen
100 g Buchweizenkörner mit mahlen
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 Buchweizenkörner 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

Hans

[Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan](#)
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g grüne Erbsen, ungeschälte mahlen
2 TL Salz
1 TI Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, (ohne Fett)

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser (eher 600 ml) einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann, nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann.

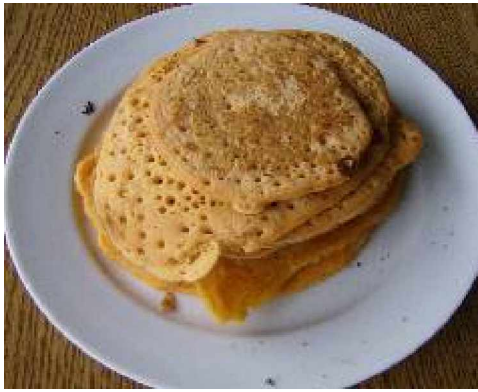
Bitte mit der Hitze vorsichtiger sein, ich musste sie auf Stufe 2 , von drei Stufen braten, sonst werden sie zu dunkel.

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. Juli 2008 Hans60

Pfannkuchen VII (rote Linsen) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 – 14 Stück je nach Größe



300 g rote Linsen mahlen
1 TI Zucker
1 TI Salz
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 Ei Rapsöl / anderes
Fett zum braten

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren ca 20 min ruhen lassen, dann die 2 Ei Öl unterrühren, im heißen Fett, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen, bitte drauf achten das nichts rotes oder rosandes zu sehen ist, sonst sind sie noch nicht gar, Geschmacksneutral

Eigenes Rezept, nach einer Idee von Dialog.

[Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan](#)
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
300 g rote Bohnen mahlen
2 TL Salz
1 TI Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, (ohne Fett)

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser (eher 600 ml) einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann, nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann.

Bitte mit der Hitze vorsichtiger sein, ich musste sie auf Stufe 2 , von drei Stufen braten, sonst werden sie zu dunkel.

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. Juli 2008 Hans60

Pfannkuchen VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

11 Stück



150 g Maiskörner kein Popkorn, mahlen
150 g Buchweizenkörner mahlen
2 TI Zucker
1 TI Salz
600 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Fett zum braten

Herdplatte an u Pfanne drauf ohne Fett

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren, Maiskörner kein Popkorn und Buchweizenkörner 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 XI Mais F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



250 g Maiskörner kein Popkorn, mahlen
50 g Kichererbsen mahlen
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,

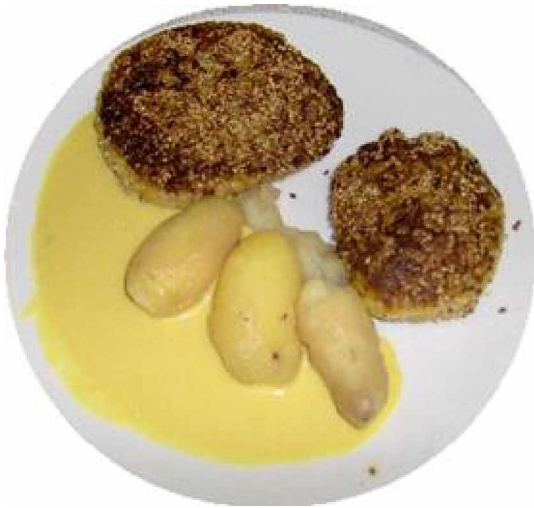
Hitze ein wenig reduzieren, Teig rein, sollte nur so groß, wie der Pfannenwender sein, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen

Eigenes Rezept, Dienstag, 15. Juli 2008 Hans60

Reisbratlinge VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

Zutaten für 6 Portionen



160 g Naturreis = 1 Tasse
320 g Wasser = 2 Tassen Wasser

1 TL gekörnte Gemüsebrühe
0,25 TL Kurkuma
0,5 TL Paprikapulver
1-2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
1 Kohlrabi
10 Pfefferkörner gemörsert
100 g Kichererbsen mahlen
Bio Sesam (ungeschält)
Öl und Margarine zum braten

Zubereitung

160 g Naturreis in zwei Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinsten Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 38 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen (10 min ca),
Kohlrabi fein raspeln, lassen, den fertigen Reis, gekörnte Gemüsebrühe, Kurkuma, Zucker, Pfeffer, 1-2 TI Kräutersalz vermischen abschmecken, nun noch die Kichererbsen dazu mischen,
Margarine und Öl zu gleichen Teilen heiß werden lassen,

mit nassen Händen Bratlinge formen und im Sesamsaat wälzen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten

nach einer Idee, 04.07.02 Simone Hefner
Mittwoch, 22. April 2009 Hans

Waffeln

Apfelkompott Vegan

3 Äpfel, den Griebisch entfernt, geachtelt, die Teile noch ein mal , durch,
3 Nelken
0.5 Zitrone , den Saft davon,
Wasser, das die Äpfel ca zur Hälfte bedeckt waren, auf kochen, da es keine Mürben , waren, so lange gekocht, bis sie halbwegs, weich waren , ausschalten , auf der Platten, auskühlen lassen, evtl nach zuckern.

Guten Appetit

22.07.2004 Hans60

Kerman Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Buchweizenkörner +
50 g Naturreis (Mittelkorn) +
50 g Hirsekörner+
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
2 TI Vollrohrzucker ,
220 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker.
Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Mir persönlich schmecken Tahrud + Neyt am besten, wenn sie auch zu süß waren., Vielleicht war ich bei den anderen schon zu satt !!!
Aß diese während der Wartezeit....

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

Hans

Mähän Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei u

50 g Maiskörner kein Popkorn +
50 g Naturreis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner +
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
Vollrohrzucker , vergessen
250 - 280 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,
mit/bei frisch mahlen Maiskörner kein Popkorn, dieser saugt eine Menge mehr Flüssigkeit auf, muss notfalls noch beim backen, Blöde ausgedrückt, bevor der Teig ins Eisen kommt, nach gefüllt werden.
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig.

Neyt Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Hirsekörner +
50 g Naturreis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner +
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
3 TI Vollrohrzucker , (immer noch zuviel)
210 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 4 - 6 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig

Reis Waffeln Farimän F Vegan

8 Stück



200 g Natur Reis , Mittelkorn mahlen
50 g Sonnenblumenkerne mahlen
0,5 TI Korianderkörner mahlen
0,5 TI Senfkörner mahlen
0,5 TI Vollrohrzucker
0,5 TI Salz
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Rapsöl

Vom Reis bis Senfkörner zusammen mahlen, Salz + Zucker drunter vermischen, dann kohlenensäurehaltiges Mineralwasser , gut verrühren.
30 min ruhen lassen
Schöpflöffelweise den Teig in das heiße Waffeleisen, welches mit Rapsöl ein wenig bestrichen wurde.
Bei mir dauerte 1 Waffel 7 min.

Sehr gut geeignet als Brotersatz.
Lässt sich auch gut ergänzen , süß
Evtl mit Vollrohrzucker + Bourbon Vanille Zucker,
sowie auch pikant .
Belegen ist auch ohne Probleme möglich.

Eigenes Rezept Montag, 29. August 2005

Tahrud Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Buchweizenkörner +
50 g Naturreis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner +
50 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
4 TL Vollrohrzucker (zuviel)
ein wenig Backpulver *
230 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig

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.

Tipps fürs backen ohne Eier

1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser

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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de

Mittwoch, 1. Juni 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans