

Buchweizen Muffeins u Plaetzchen Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

Diverses und Brot u Kuchen je, separat erfasst

Hinweis I

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

Bitte bedenkt

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

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

Hinweis Margarine

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

Inhaltsverzeichnis

Buchweizen Muffeins u Plaetzchen Glutenfrei u Sojafrei u Vegan	1
.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Muffeins	2
Banane Kirsch Muffins II F Vegan	2
Borj-e Akram Muffeins F Vegan.....	4
Dehia – Muffins F Vegan.....	5
Gemüse Muffeins F Vegan	6
Muffeins Bykovo F Vegan	7
Muffeins Malaja Bykovka F Vegan	9
Muffeins mit Schwarzkümmel F Vegan.....	10

Muffins K scharf F Vegan.....	11
Muffins K u K scharf F Vegan.....	13
Muffins Shoshtar F Vegan	14
Muffins XXXI F Vegan	15
Muffins, Buchweizen F Vegan.....	16
Sauerkraut Muffeins F Vegan	16
Schoko Muffins F Vegan	17
Veränderung F	19
Zitronen Muffins F Vegan	19
Plätzchen	20
Plätzchen III F Vegan	21
Plätzchen pikant II F Vegan.....	22
Spritzgebäck o Mürbeteig II Vegan.....	23
Spritzgebäck II + III süß F Vegan	24
Spritzgebäck V, Banane F Vegan	26
Spritzgebäck VII F Vegan.....	27
Vegan = nichts vom Tier	28
Hinweis F	28
Hinweis.....	28

Muffeins

Banane Kirsch Muffins II F Vegan

Glutenfrei

Ergibt ca 3 Muffinsbleche ca 33 Stück





200 g Deli Margarine
3 Bananen oder mehr (reife) zermanschen,
260 g Buchweizen 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 Buchweizen 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

Borj-e Akram Muffeins F Vegan

Glutenfrei + Milchfrei + Eifrei



12 Stück

50 g Sonnenblumenkerne mahlen + kurz geröstet
100 g Buchweizen mahlen
100 g Natur- Reis (Mittelkorn) mahlen
100 g Mais mahlen
1 TL Korianderkörner mit gemahlen
2 EL Vollrohrzucker
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
350 g = 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 - 3 EL Ananasstücke a d Dose , abgetropft TK Kirschen
ungehärtete Margarine für Muffeinsblech

alle trockenen Zutaten verrühren , Mineralwasser einrühren,
die klein geschnittenen Ananasstücke unter heben.
Teig in die gefetteten Muffeins verteilen.

In kalten Backofen, 30 min mit 160° Umluft backen.
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen , auf ca 180° - 190°C +
ca 15 min backen

eigenes Rezept Hans60, 17.02.2005

Veränderung

Anstatt Ananas Konserve,
nahm ich 200 g TK Kirschen, diese gleich mit verrührt.
Man sollte doch warten, bis die Dinger ein wenig abgekühlt sind,
wir waren zu gierig...
so klebten sie noch ein wenig, was sich aber nachher legte.

Sonntag, 4. März 2007

Dehia – Muffins F Vegan

glutenfrei u eifrei u milchfrei u nussfrei



Zutaten für 12 Portionen

100 g Buchweizen, gemahlen

100 g Mais, gemahlen

100 g Naturreis, (Mittelkorn)

50 g Mohn, gemahlen

0,5 TL Anis, gemahlen (kann weg bleiben)

1 TL Koriander, gemahlen

0,5 TL Salz

50 g Rohrzucker

1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g)

350 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Fett, fürs Blech ODER 12 Muffeinspapierförmchen

Zubereitung

Erst die trockenen Zutaten miteinander vermischen, dann das Wasser dazu, verrühren.

1 Backblech = 12 Muffeins einfetten, Teigmasse verteilen. In den kalten Backofen, 160° C Umluft , 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180° - 190° C, + 14 - 18 Minuten backen.

Hinweis: Alle Zutaten sind unmittelbar frisch gemahlen. Wer mit gekauften Mehlen arbeitet, der sollte pflanzliches Bindemittel wie gewohnt, mit verwenden. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
24.05.05 Hans60

30.09.2005 23:02 Kommentar von Sunny33
Hallöle,

klingt sehr interessant das Rezept. Ich nehme am liebsten Silikonbackformen, die Muffins lösen sich im allgemeinen besser und es gibt auch keine Probleme mit Mehrrückständen falls man zwischendurch für Nichtallergiker backt.

Vielen dank für deine vielen Beiträge für die glutenfreie Küche!!!

Grüße von Sunny33 ,-)))

Gemüse Muffeins F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

12 Stück



100 g TK Mais

100 g TK Paprikastreifen
wenig Wasser
1 Knoblauchzehe geschnitten
20 g Zwiebeln gewürfelt
100 g Mais mahlen
100 g Buchweizen mahlen
150 g rote Linsen mahlen
0,5 TI Kreuzkümmel mit mahlen
5 Pfefferkörner gemörsert
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
0,5 Tüte Backpulver
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
12 TK Sauerkirschen
Fett für 1 Muffeinsblech

TK Mais u TK Paprikastreifen mit ganz wenig Wasser auftauen bzw an-
dünsten,
man gebe es in eine Rührschüssel, sowie die Zwiebel u Knoblauch, darauf
den mahlen Mais, mahlen Buchweizen, mahlen rote Linsen , mahlen
Kreuzkümmel, Pfefferkörner gemörsert, Zucker, Kräutersalz und Backpul-
ver 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 kip-
pen, da sie sehr weich sind, noch.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Juni 2008 Hans60

[Muffeins Bykovo](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteigansatz

7 EI Mais mahlen
0,5 TI Vollrohrzucker
0,25 TI Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

400 g Mais, geschrotet oder feingemahlen
100 g Naturreis geschrotet oder feingemahlen
50 g Mandeln geschrotet oder feingemahlen
3 EI Sonnenblumenkerne geschrotet oder feingemahlen
150 g Buchweizen geschrotet oder feingemahlen
0,5 TI Kümmel und Koriander geschrotet oder feingemahlen
1,5 -2 TI. Meersalz
1 Prise Vollrohrzucker
700 - 800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Zubereitung

in ein 720 ml Schraubglas, mahlen Getreide, Zucker und Hefe gut vermischen, soviel kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zufügen, das eine dicke Pampe entsteht, danach noch 2 EI 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 Buchweizen ,geschrotet oder feingemahlen
50 g Mais mahlen
50 g. Haselnüsse mahlen
50 g Naturreis mahlen.
50 g Amaranth mahlen
0,25 TI Koriander mit mahlen
0,75 Tüte Backpulver
1 l Salz
1 Prise Vollrohrzucker
350 - 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
ungehärtete Margarine, laktosefrei zum einfetten

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

1 Blech mit 12 Muffeinsmulden, davon 9 mit ungehärtete Margarine ein-
ausstreichen, den Teig verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen.

Ca 5 min in den Formen lassen zum verfestigen, ein Brett über alle legen,
festhalten, umdrehen Blech + Brett, Blech entfernen, und auf ein Kuchen-
gitter abkühlen lassen

Oder in Mufflinsformen mit Backpapier auslegen, + in jede Form 2- 3 Ei
Teig einfüllen, gehen lassen ,
bei ca 160- 170 ° Umluft, 30 -50 min backen, je nach knusprig Bedarf.

Veränderung

Als Brot die doppelte Menge der Zutaten nehmen, in eine mit Backpapier
ausgelegte 30 cm Kastenbackform geben, + ca 70-80 min backen,

ODER

Anstelle Backpulver, Trockenhefe verwenden, dann bitte den Teig in der
Backform gut 60 min gehen lassen bei warmer Zimmertemperatur, + vor
dem abbacken die Oberfläche nochmals mit Flüssigkeit einpinseln

Donnerstag, 19. Juli 2007 Hans60

Muffeins mit Schwarzkümmel F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Mulden



Sauerteig

9 Ei Naturreis mahlen

1 Prise Salz

1 Prise Zucker
0,25 TI Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

300 g Buchweizen mahlen
200 g Naturreis mahlen
1 gehäufte TI Schwarzkümmel mit mahlen
2 TI Salz
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
ungehärtete Margarine zum ein-+ ausfetten der Muffeinsbleche

am Vorabend alle Zutaten für den Sauerteig in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut verrühren, soll eine dicke Pampe werden, Deckel schließen, in einen zimmerwarmen Schrank ins dunkle stellen.

Morgens

Den Sauerteig umrühren und in eine Rührschüssel geben, das Glas mit ein wenig Selters ausspülen, 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser Dazu geben, leicht verrühren, die gemischten trockenen Zutaten dazu rieseln lassen und alles gut 4-6 min auf Mittelstufe rühren lassen.

In der Zwischenzeit die Muffeinsmulden in den Blechen gut einfetten, auch beschichtete, in jede Mulde ca 2 EI Teig füllen, bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden gehen lassen, oder in den Backofen, Ober + Unterhitze bei 30°C (Licht an und ein klein wenig mehr) bis sich der Teig deutlich gehoben hat.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen. Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Ein paar min in den Formen lassen, ein Brett auf die Muffeins legen, alles zusammen umdrehen, das Backblech entfernen, lässt man sie rausrutschen, Plumpsen, können die evtl brechen, abkühlen lassen , vor dem anschneiden, ein Sägemesser ist von Vorteil.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 31. Januar 2008 Hans60

Muffins K scharf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan
12 Stück = 1 Blech



Sauerteig

150 g Kichererbsen mahlen
1 Prise Zucker u Hefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen mahlen
2 TI Salz
1 TI Curry ohne Salz
2 EI Kurkuma
2 TI Senfkörner mahlen
1 TI Kreuzkümmel mahlen
300 – 450 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für Muffinsmulden

Für den Sauerteig die Zutaten in ein ca 720 ml großes Schraubglas, gut vermischen, Wasser zu fügen , bis eine dicke Pampe entsteht, Deckel verschließen, bei warmer Zimmertemperatur eine Nacht im dunklen, stehen lassen, oder in den Backofen, bei 30-40°C, (Licht an , und ein wenig mehr dauert ca 3-4 std, falls es schneller gehen sollte, Zucker u Hefemenge ein KLEIN WENIG, erhöhen.

Den fertigen Sauerteig in eine Rührschüssel geben, das Glas ausspülen, mit verwenden, ca 300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, beides miteinander verbinden, alle trocknen Zutaten vermischen und leise rieselnd beigegeben, verrühren lassen, bei bedarf noch Wasser zugeben, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr geht besser auf.

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

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

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

Eigenes Rezept , Dienstag, 8. Juli 2008 Hans60

Muffins K u K scharf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



Sauerteig

150 g Buchweizen mahlen
1 Prise Zucker u Hefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen mahlen
100 g Kokosnuss geraspelt
2 TI Salz
1 TI Curry ohne Salz
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 Shoshtar F Vegan

glutenfrei - eifrei – milchfrei



Zutaten für 16 Portionen

- 1 Handvoll Lauch sehr kleingeschnitten
- 1 El Margarine
- 2 Tasse/n Kidneybohnen mahlen a 160 g ca
- 100 g Erdnüsse blanchiert, mahlen
- 1 Tasse/n Linsen, rote mahlen 160 g ca
- 100 g Buchweizen mahlen
- 1 TL Meersalz
- 1 Prise Zucker
- 2 Tüte/n Backpulver,
- 600 – 700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen,
Lauch kurz in Margarine rösten dazu,
sowie Wasser, es soll ein geschmeidiger Teig werden.

Muffinsformen gut einfetten, 2 El Teig pro Loch reichen, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 150 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Muffins XXXI F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

1 Muffinsblech mit 12 Mulden



Fett für die 12 Muffinsmulden
200 g Buchweizen mahlen
80 g weiße Bohnen mahlen
50 g Amaranth mahlen
50 g Naturreis mahlen
1 El Sonnenblumenkerne mit mahlen
1 El Sesamsaat ungeschält mit mahlen
1 Prise Zucker
1 TI Salz
0,75 Tüte Backpulver
2 El Tahin
380 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 Handvoll Frühlingszwiebellauch geschnitten

die trocknen Zutaten gut vermischen, Selters, Tahin unter Rühren zugeben, wer will, nun die 1 Handvoll Frühlingszwiebellauch geschnitten unterheben, soll wie ein dünner Rührteig werden

in die ausgefetteten Mulden den Teig verteilen.
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-50 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept , Montag, 18. August 2008 Hans60

Muffins, Buchweizen F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

12 Stück



50 g Amaranth mahlen
50 g Bio Sesam (ungeschält) mit mahlen
250 g Buchweizen mit mahlen
0,5 Tüte Backpulver
1 TI Salz
1 TI Zucker
350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Margarine zum ausfetten

Trocknen Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut verrühren lassen,
Esslöffelweise in die ein bzw ausgefetteten Mulden geben.
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-45 min backen , Nadelprobe, aber man sieht es auch, (zieht sich ein , löst sich vom Rand)

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. August 2008 Hans60

Sauerkraut Muffeins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffeinsblech



200 g Buchweizen mahlen
160 g Mais mahlen
1 TL Salz
20 Pfefferkörner gemörsert ca
1 Tüte Backpulver
10 g Zucker
450 –550 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

0,5 rote Zwiebel fein geschnitten
250 g Sauerkraut fein geschnitten
Fett für die Muffeinsmulden

Trocknen Zutaten vermischen,
mit ca gut die Hälfte vom kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen,
Sauerkraut + Zwiebel fein geschnitten, den Saft vorher ein wenig raus
gedrückt, aufheben oder gleich trinken so wie mit in den Teig, alles gut
verrühren lassen, das restliche Wasser langsam dazu geben, es soll wie
ein Rührteig, lieber etwas mehr gehen sie besser auf,
in die ein- ausgefetteten Muffeinsmulden geben,
in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen, Nadel-
probe, aber meist sieht man es auch so.

eignes Rezept Donnerstag, 5. Juni 2008 Hans60

[Schoko Muffins](#) F [Vegan](#)
glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 12 Portionen
1 Tasse/n Rosinen, in Wasser/[Wein](#)/[Rum](#) einweichen
1 Zitrone(n), Saft + Schale
2 Tasse/n Kidneybohnen

1 Tasse/n Linsen, rote
100 g Buchweizen
½ TL Anis, alles zusammen mahlen
½ TL Meersalz
2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (a 17 g)
6 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)
100 g Mandel(n), oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)
200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack
600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
400 ml Olivenöl
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffinsformen gut einfetten, 1 Ei 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.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
15.10.04 Hans60

02.04.2006 21:53 Kommentar von igel-123
Hallo an Alle und an Hans



von Igelin

Muffins soll man ja frischgebacken essen. Das Ergebnis dieses Rezeptvorschlags ist sehr gut, ach ich meine natürlich super gut! Frisch gebacken kann man sich kaum bremsen. Für alle die sich glutenfrei ernähren eine echte Freude, für die anderen allerdings auch.

Meine Mühle verarbeitet keine Kidneybohnen und so habe ich die kleineren Mungbohnen genommen. Ich habe die halbe Menge für 1 x 12 Formen gemacht. Ich habe 2 EL Kakao Pulver und 1 EL Carob Pulver verwendet. Aber eigentlich nur, weil ich das Carob Pulver auch verbrauchen möchte. Den fertigen Muffins habe ich einen Zitronen-Puderzucker-Guss verpasst. Der Guss war zu dünn, deshalb ist er kaum zu sehen.

Das Ergebnis war am selben Tag umwerfend, am anderen Tag auch noch sehr gut.

Danke Hans, dass Du uns dieses Rezept mitgeteilt hast.
Viele Grüße Igelin

Veränderung F



Mandeln entfielen, dafür 100 g Erdnüsse blanchiert,
250 g Zucker statt 200 g
Olivenöl entfiel ganz,
ich nahm die Einweichflüssigkeit , Rum 54 und Rotwein zu gleichen Teilen,
die 600 ml Mineralwasser reichte damit.

Donnerstag, 18. Dezember 2008 Hans60

Zitronen Muffins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück a 60-80 g





200 g Buchweizen fein Grieß mahlen
150 g Mais fein Grieß mahlen
0,5 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
2 Zitronen Abrieb u Saft u Fleisch
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,
200 bis 220 g Ahornsirup
Fett für 2 Muffinsbleche (15 St)
12 TK Kirschen oder mehr

Buchweizen und Mais NICHT Mehlfine mahlen, in eine Rührschüssel geben, Backpulver u Salz sowie alles von der Zitrone, gut vermischen, dann das Wasser dazu, wird schön dünn, erst jetzt den Ahornsirup langsam, zwischenzeitlich abschmecken, bis es eben die „richtige“ Süße erreicht hat. Normalerweise reicht diese Menge für ein Muffinsblech, hatte mich vertan , die Flüssigkeit von Zitrone und den Sirup und Wasser hätte nicht 400 ml übersteigen dürfen, so wurden eben 15 Stück.

Muffinsbleche ein bzw ausfetten, den Teig mit einer Schöpfkelle verteilen, in jede noch ein oder mehr TK Kirschen geben.

in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40 - 50 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch. .

ein wenig abkühlen lassen, in den Formen, ein Stullenbrett drauf, das ganze umdrehen, Bleche nach oben abheben.

Die Zitrone kommt gut hervor , der Ahornsirup im Hintergrund gibt eine herrliche Geschmacksnote.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Juni 2008 Hans60

Plätzchen

Plätzchen III F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Nussfrei



150 g Kichererbsen mahlen
200 g Sesamsaat (ungeschält) mahlen
150 g Mais mahlen (kein Popkorn)
150 g Buchweizen mahlen
150 g Hirse mahlen
(1 TI Kaffee mahlen)
1 TI Salz
1 Zitronenabrieb + Saft + Fleisch
300 g Traubenzucker
700 –800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2-3 Backbleche
Backpapier dafür

Sesamsaat evtl
25 g Bittere Schokolade 70%, evtl, geraspelt

Sonnenblumenkerne leicht rösten bis sie leicht duften und mahlen, und alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, nach und nach die Milch zugeben, man sieht es, sollte schwer tropfend vom Quirl laufen, wer mit einem Handquirl arbeitet, dann wird evtl mehr Milch gebraucht. Je nach dem wie dick die Plätzchen werden sollen zwei oder drei Backbleche mit Backpapier auslegen, den Teig rauf gießen, mit einem Teigschaber verteilen.

Bio Sesam oder Schokolade geraspelt drüber streuen.

Alle Bleche in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen, in Streifen, Rechtecke oder Rauten schneiden, oder evtl mit einem runden Glas ausstechen, Plätzchen bis zum vollen erkalten auf den Blechen lassen, und sie dann vorsichtig abheben.

Veränderung

Statt süß, schmecken diese auch pikant.

Zitrone und bis auf 1 TI Zucker weglassen.
Stattdessen fein geriebenen kräftigen Käse,
und oder Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken,
und 1- 2 TI Kräutersalz,
auch 20-100 g frischen Ingwer verwenden, in kleine Würfel oder gerieben.
Usw...

Eigenes Rezept, Donnerstag, 22. November 2007, Hans60

Plätzchen pikant II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal

1 Spritzbeutel



200 g Naturreis mahlen
100 g Buchweizen mahlen
7 Pfefferkörner mit mahlen
1 Prise Zucker
2 TI Kräutersalz
3 gehäufte El Gewürzhefe
1 TI Schabzigerklee mahlen
20 g Ingwer ca feingehackt
1 Knoblauchzehe mit fein gehackt
200 g Deli Reform Margarine
10 El Wasser

Alle trocknen Zutaten sowie Ingwer u Knoblauch vermischen, den Rührhaken laufen lassen nun die Margarine dazu, wenn alles gebunden ist nach und nach Esslöffelweise Wasser zugeben, sollte eine feine Homogene

Masse sein, diese nun in den Spritzbeutel füllen, und Häufchen aufs Backblech mit Backpapier spritzen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 20 - 25 min backen.
Wird nur ganz wenig leicht gebräunt.

oder,

dann aber ca 2- 10 El Wasser weniger nehmen,
Teig zwischen 2 Lagen Backpapier (Größe des Backbleches) und mit dem Nudelholz den Teig ausrollen in den Backofen für ca 30 min stellen.
Das oberste Backpapier lässt sich nun Problemlos entfernen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 15-25 min backen,
gleich in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen,

eigenes Rezept Sonntag, 15. November 2009 Hans

Spritzgebäck o Mürbeteig II Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



250 g Buchweizen mahlen
250 g Speisestärke
200 g Vollrohrzucker (zur Not auch Puderzucker)
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
1 Prise Salz
120 g Mandeln mahlen
400 g ungehärtete Margarine
200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

1 El Kakao kein Instant
3 cl Rum 54 %

Margarine mit Zucker, Vanille + Salz sehr schaumig rühren lassen.
Mehl + Mandeln dazu , bei bedarf das Wasser zugeben,

ca die hälfte von dem Teig in den Spritzbeutel geben, + auf ein mit Backpapier kleine Haufen spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Bei dem Rest 1 El Kakao zugeben, gut verrühren lassen + den Rum oder Wasser zugeben, damit der Teig wieder Spritzfähig wird.



Den Teig in den Spritzbeutel geben, + auf ein mit Backpapier kleine Haufen spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Fazit

Sie müssen ganz abgekühlt sein, sonst fallen sie schon beim hinsehen auseinander.

Der Mondamin Geschmack tritt leicht hervor,
Der Süße, also II + III ,
ist sehr mürbe, die Mandeln sorgen dafür,

Mürbeteig I

Ist gerade richtig,

aber mit anderen Getreidearten zusammen, gehaltvoller + auch geschmacksvoller .

Spritzgebäck II + III süß F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



250 g Buchweizen mahlen
250 g Speisestärke
200 g Vollrohrzucker (zur Not auch Puderzucker)
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
1 Prise Salz
120 g Mandeln mahlen
400 g ungehärtete Margarine
200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

1 Ei Kakao kein Instant
3 cl Rum 54 %

Margarine mit Zucker, Vanille + Salz sehr schaumig rühren lassen.
Mehl + Mandeln dazu , bei bedarf das Wasser zugeben,

ca die hälfte von dem Teig in den Spritzbeutel geben, + auf ein mit Backpapier kleine Haufen spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Bei dem Rest 1 Ei Kakao zugeben, gut verrühren lassen + den Rum oder Wasser zugeben, damit der Teig wieder Spritzfähig wird.



Den Teig in den Spritzbeutel geben, + auf ein mit Backpapier kleine Haufen spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Fazit

Sie müssen ganz abgekühlt sein, sonst fallen sie schon beim hinsehen auseinander.

Der Mondamin Geschmack tritt leicht hervor,

Der Süße, also II + III ,

ist sehr mürbe, die Mandeln sorgen dafür,

Mürbeteig I

Ist gerade richtig,

aber mit anderen Getreidearten zusammen, gehaltvoller + auch geschmacksvoller .

Spritzgebäck V, Banane F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



150 g Banane geschält gewogen,
0,5 Zitronensaft
100 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz + Zucker
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
1-2 El Ahornsirup bei Bedarf
100 g Buchweizenkörner mahlen
100 g Naturreis Langkorn mahlen.

Banane mit Zitronensaft zusammen pürieren, mit Margarine, Salz + Zucker + Vanille schaumig rühren lassen, (geht nicht besonders), das gemahlene Getreide zugeben, + zu einer guten homogene Masse verrühren, evt noch den Ahornsirup zugeben, Wasser war dann nicht nötig. Diesen Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein, reichen 12-15 min .
Wird erst richtig fest nach dem abkühlen, noch warm kann es auseinander bröseln.

Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

eigenes Rezept Sonntag, 31. Dezember 2006 Hans60

Spritzgebäck VII F Vegan Glutenfrei u Eifrei



170 g gemahlener Buchweizen
80 g mahlen. Walnüsse / Mulinette
150 g Margarine
100 g Vollrohr Zucker
1 Prise Salz
1/2 TL Bourbon Vanillepulver /Zimt

alle Zutaten, so wie sie sind in die Küchenmaschine, + verrühren lassen.
In einen Spritzbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen,

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 23. Juni 2011