

# Waffeln Glutenfrei u Sojafrei

## Hinweis I

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

## Bitte bedenkt

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

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

## Hinweis Margarine

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

## Inhaltsverzeichnis

Waffeln Glutenfrei u Sojafrei.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Waffeln</b> .....	<b>2</b>
Amaranthwaffeln Vegan .....	2
Buchweizen Waffeln 3 Ei M .....	3
Kartoffel Waffeln mit Apfelkompott 1 Eigelb.....	4
Kartoffel Waffeln Veränderung F Vegan.....	5
Kerman Waffeln F Vegan.....	7
Veränderung.....	8
Mähän Waffeln Vegan .....	8
Neyt Waffeln Vegan .....	9
Reis Waffeln Farimän F Vegan.....	9
Reis Waffeln Sang-Bast M.....	10
Robat Waffeln 3 Ei F.....	11

Sahne Eis Reiskuchen M F .....	12
Tahrud Waffeln Vegan .....	13
Waffeln aus Möhren F Vegan.....	14
Waffeln Evaz 3 Ei M.....	15
Hinweis M .....	15
Hinweis Ei .....	16
Hinweis S.....	16
Hinweis F .....	16
Hinweis.....	16

## Waffeln

### Amaranthwaffeln Vegan

glutenfrei/ Eifrei/ Milchfrei

100 g Hirse gem  
 100 g Naturreis gem  
 150 g Amaranth gem  
 100 g Sonnenblumenkerne gem  
 50 g Sesam oder Leinsamen gem  
 100 g Kichererbsenmehl oder Maismehl  
 0,5 TL Salz  
 0,5 TL gem. Vanille  
 50-100 g Rohrzucker oder Agavendicksaft  
 0,5 l Reismilch / kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
 4 EL Olivenöl Sonnenblumenöl besser  
 1 Pckg. Weinsteinbackpulver

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Hirse, Reis, Amaranth, Sonneblumenkerne und Sesam frisch mahlen und vermischen. Mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Der Teig muss recht zäh sein. Ist er zu dünn, teilen sich die Waffeln beim Backen. Im Waffelautomaten ausbacken. Lassen sich gut einfrieren und im Toaster auftauen.

18.11.2003 Hans60

hatte kein Glück, war nicht zu dünn, sondern gut, zäh, klappte aber trotzdem nicht, + das Olivenöl schmeckt vor , auch nicht jedermanns Sache, meine jedenfalls nicht, um es noch zu retten, habe ich zwei Eier rein ge-

tan, + dann mit 6 min Backzeit war es ok, aber mir zu süß, 100 g Vollrohrzucker, mit Selters, vielleicht mit Reismilch ,,

Hans60

### Buchweizen Waffeln 3 Ei M

Glutenfrei

150 g Buchweizenmehl

50 ml Süße Sahne

125 ml Mineralwasser

3 Eier; getrennt

1 Sesam

1 Zimt

Süßstoff n. Belieben

Das Mehl mit dem Eigelb, der Sahne und dem Mineralwasser verrühren. Sesam und Zimt zugeben und mit Süßstoff abschmecken. Eiweiß zu Schnee schlagen und vorsichtig unter die Mehlmasse heben. Den Teig im vorgeheizten Waffeleisen ausbacken.

Das Rezept enthält etwa: 10 Be (1 Waffel entspricht etwa 2 Be)

### Veränderung

150 g Buchweizen gem

1 Ei Sesam ,oder Sonnenblumenkerne, mit dem Buchweizen mahlen, schmeckt auch wenn es vorher ein wenig angeröstet wird

50 ml Sahne

125 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

3 Eier

1 Prise Salz , muss noch ran  
an Stelle von Zimt

1 Tüte Bourbonne Vanillezucker , wer Zucker nicht darf o kann nimmt  
0.5 TI Bourbonne Vanille Pulver , oder  
Stück Vanillestange, ausgelöst,  
Vollrohrzucker +

Wer will ( ich wollte) 2-3 Ei Rum 54 %

Alles gut verrühren, aus backen

Reicht für 2 Pers

Mit Zimt + Puderzucker

Wer es pikant haben will, lässt eben , bis auf 1 Prise den Zucker bzw Süßstoff weg

Hans60 ,06.11.2004

### Kartoffel Waffeln mit Apfelkompott 1 Eigelb

Glutenfrei u Milchfrei

700 g Kartoffeln

100 g Karotten

100 g Lauch

50 g Zwiebel

1 Eigelb

1 Maggi-Blatt

Salz

Pfeffer

Muskatnuss

Fett (Margarine)

Kartoffeln schälen, waschen und zu einem feinen Brei zerreiben. Mehrere Stunden kühl und dunkel - ab Besten mit einem sauberen Tuch zugedeckt - ruhen lassen, damit sich die Kartoffelmasse vom Wasser absetzt. Durch ein Tuch seihen. Dabei gründlich das Wasser rausdrücken. Das Wasser erst mal aufheben - wir brauchen vielleicht noch was davon.

Karotten, Lauch und Zwiebel zu ganz so fein wie die Kartoffeln reiben. Unter die Kartoffelmasse mischen. Das Eigelb ebenfalls unter die Masse rühren.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Mit etwas Maggi-Blatt, Salz, Pfeffer und frisch geraspelter Muskatnuss abschmecken.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln. Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Dazu schmeckt - wie bei Kartoffelpuffern - natürlich Apfelkompott, aber auch jedes andere Kompott aus leicht säuerlichen Früchten. Ebenfalls ganz lecker dazu ist eine Suppe aus jungen, grünen Bohnen.

( Rezept aus meinen gesammelten Werken, die in der Warteschlange sind)

Hatte keinen Porree, fiel weg, an Stelle vom Eigelb,  
( habe sie ca 6 min im Eisen drin gehabt, dann ließ sich der Deckel ohne Probleme an heben, wenn nicht, habe ich eben noch gewartet)

Dazu gab es frischen  
Apfelkompott

3 Äpfel, den Griebesch 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

Hans

22.7.04

[Kartoffel Waffeln Veränderung](#) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



#### 4 Stück

800 g Kartoffeln  
100 g Karotten  
100 g TK Lauch  
50 g Zwiebel  
0,5 TI Maggi-Blatt ( Liebstöckel ) getrocknet  
Salz  
8 Pfefferkörner gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
2 El Buchweizen ( oder anderes Vollgetreide ) gemahlen  
1 Prise Zucker  
Fett, Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Zwiebeln u Möhren fein geraspelt u TK Lauch dazu und mit elektr Pürierstab fein gerieben, durch ein Leinentuch Saft gedrückt, Maggiblatt, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Buchweizen gemahlen, untermischen.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln, bei jeder Waffel, Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Waffeln brauchen auf voller Hitze je 7-10 min, sollte die Waffel aufreißen, Deckel nochmals schließen, andrücken, meist reichen noch 2 min.

Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

### Kerman Waffeln F Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei u Vegan



50 g Buchweizenkörner +  
50 g Naturreis (Mittelkorn ) +  
50 g Hirse+  
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.

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

### Veränderung

Vanille Zucker + Zucker entfiel, stattdessen  
0,5 TL Salz  
1 Prise Zucker ,

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

### Mähän Waffeln Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei

50 g Mais +  
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 gem Mais, 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.

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

### Neyt Waffeln Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei

50 g Hirse +  
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.

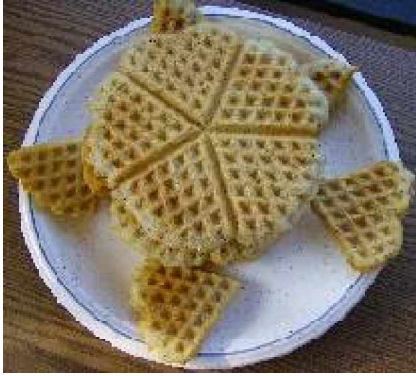
Fett für das Eisen.

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

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

### Reis Waffeln Farimän F Vegan

8 Stück



200 g Natur Reis , Mittelkorn gem  
50 g Sonnenblumenkerne gem  
0,5 TI Korianderkörner gem  
0,5 TI Senfkörner gem  
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

## Reis Waffeln Sang-Bast M

Glutenfrei / Eifrei

8 Stück

200 g Natur Reis , Mittelkorn gem  
50 g Sonnenblumenkerne gem  
0,5 TI Korianderkörner gem  
0,5 TI Senfkörner gem  
0,5 TI Vollrohrzucker  
0,5 TI Salz

400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

2 gehäufte große Ei Magerquark

Rapsöl

Vom Reis bis Senfkörner zusammen mahlen, Salz + Zucker drunter vermischen, dann kohlenensäurehaltiges Mineralwasser + Magerquark, 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

Hans

Robot Waffeln 3 Ei F



glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

Für den Teig: ( Waffeln )

3 EL Maiskörner, ( kein Popkorn) +

3 EL Amaranth, ganz +

200 g Buchweizen, ganz +

8 Mandel(n), bittere +

32 Mandel(n), süße +  
5 Körner Pfeffer +  
3 EL Naturreis, ( Mittelkorn ) zusammen mahlen  
1 TL Kurkuma +  
2 TL Salz, (Gewürzsalz) +  
1 Prise Rohrzucker +  
1 Prise Salz, dazu  
400 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### 3 Ei(er)

3 EL Balsamico, dunklen

Teig: erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazu.  
( bei Waffeln beträgt die Backzeit, auf höchste Hitze 4- 5 min )

### Sahne Eis Reiskuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



### 4 Becher süße Sahne

2 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
2 Tüten Sahnesteif  
1 Prise Salz  
4 El Kandis Krümel  
100 g Vollrohrzucker oder mehr

### 200 g ca Schokoladen Streusel

7 Reiswaffeln ca 50 g

Reiswaffeln in ein Frischhaltebeutel und zerdrücken /zerkleinern.

Kandis + etwas Schoko Streusel vermischen.

2 x Sahne schlagen mit Vanille + Sahnesteif + 1 Prise Salz + Zucker habe keinen größere Becher.

Springform mit Backpapier auslegen,

die Hälfte der zerdrückten Reiswaffeln + ca die Hälfte der Streusel/Kandis + 1 x geschlagene Sahne in die Backform geben, s ebenso mit dem Rest der Sahne + Waffeln + Streusel/ Kandis verfahren, nun alles mit einer Gabel vermischen, glattstreichen, und mit Schokoladenstreusel bestreuen.

Nun für gut 3-5 h in die Truhe oder Tiefkühler, ca 20 min vor Gebrauch rausnehmen.

PS habe Kaffee + oder Kakaopulver vergessen , ist aber nicht weiter tragisch, der Reiswaffelgeschmack ....

Wollte erst noch TK Obst mit rein, langsam aufbauen.

Ob es auch ohne Eier geht....

Eigenes Rezept Samstag, 11. August 2007 Hans

### Tahrud Waffeln Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u 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 TI 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.

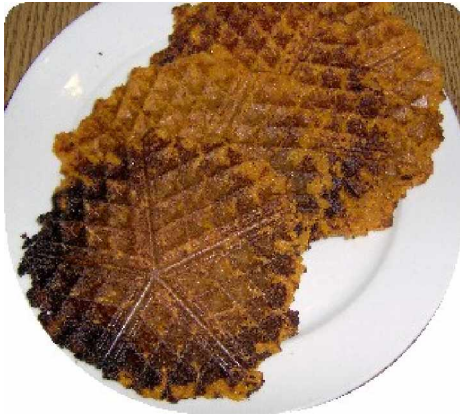
Bei mir dauerte jede Waffel 7 min , auf höchster Einstellung.

Schön knusprig

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

## Waffeln aus Möhren F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



### 4 Stück

500 g Möhren  
300 g Kartoffeln  
30 g Ingwer fein gehackt  
0,5 TI Salz  
6 Pfefferkörner gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
2 El Buchweizen ( oder anderes Vollgetreide ) gemahlen  
1 Prise Zucker  
Fett, Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Möhren fein geraspelt und mit elektr Pürierstab fein gerieben, durch ein Leinentuch Saft gedrückt, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Buchweizen gemahlen, untermischen.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln, bei jeder Waffel, Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Waffeln brauchen auf nicht voller Hitze je 8-10 min, sollte die Waffel aufreißen, Deckel nochmals schließen, andrücken, meist reichen noch 2 min.

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

## Waffeln Evaz 3 Ei M

glutenfrei

Zutaten für 6 Portionen

150 g Buchweizenkörner, gemahlen

1 EL Sesam oder Sonnenblumenkerne zusammen mahlen

### 50 ml süße Sahne

130 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### 3 große Ei(er)

1 Prise Meersalz

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbone), wer Zucker nicht darf o kann nimmt

½ TL Vanille - Pulver Bourbone oder

1 Vanilleschote(n), Mark ausgelöst,

2 EL Rohrzucker

3 EL Rum, 54 %, nach Geschmack

Fett, fürs Eisen

### Zubereitung

Erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die feuchten Zutaten vermischen + dann alles miteinander vermischen. Ruhezeit solange, bis das Eisen richtig heiß ist.

Die Backzeit der einzelnen waren bei mir 4- 6 min, je nach Menge des Teiges, mein Eisen hat ca. 17 cm  $\text{Æ}$  .

Wer die Waffeln nachher pikant belegen will, lasse den Zucker bis auf 1 Prise + den Vanillezucker weg, nehme dann eben 0,5 TI Gewürzsalz.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

21.04.05 Hans60

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

### Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 6. Juni 2011

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