

## Backwaren aller Art **Glutenfrei** u **Eifrei**

u **Sojafrei** u **Buchweizenfrei**

Index nicht aktiv

Bratlinge .....	3
Brot .....	7
Brötchen .....	22
Hinweis für Word .....	54
Muffeins .....	24
Pfanne .....	40
Pizza .....	47
Puffer.....	47
Waffeln .....	49

Inhaltsverzeichnis

Backwaren aller Art <b>Glutenfrei</b> u <b>Eifrei</b> .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Bratlinge .....	3
Bratlinge IX F Vegan .....	3
Bratlinge VIII ( Kartoffeln ) F .....	4
Kartoffel Bratlinge F Vegan .....	5
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	6
Brot.....	7
Brot <b>Backpulver</b> .....	7
Bananen Brot o Muffeins F Vegan .....	7
Mais Brot Dasht M F .....	8
Veränderung, .....	10
Maisbrot Ravnina F Vegan.....	10
Pikante Käseplätzchen M F.....	11
Pikante Käseplätzchen II M F.....	12
Reisbrot Vegan .....	14
Reisbrot + Varianten Vegan.....	14
Veränderung I Vegan.....	15
Veränderung II Vegan .....	15
Veränderung III Vegan.....	16
Brot <b>Sauerteig</b> .....	16
Maisbrot Federovka F Vegan .....	16

Maisbrot Novokijenka F Vegan .....	18
Maisbrot o Muffeins mit Sauerteig + Rosinen F Vegan .....	20
Sauerteigansatz II .....	22
Sauerteigherstellung ohne Hefe Vegan .....	22
<b>Brötchen</b> .....	<b>22</b>
Veränderung I Vegan .....	22
<b>Muffeins</b> .....	<b>24</b>
<b>Muffeins Pikant</b> .....	<b>24</b>
Mais Brot Dasht M F .....	24
Muffins K scharf F Vegan .....	25
Muffins K u R Zwiebel F Vegan .....	27
Muffins Kämyärän F Vegan .....	27
Muffins XXXIV F Vegan Erdnüsse .....	29
Muffins, rote Linsen Vegan F .....	29
Paprika Muffins F Vegan .....	30
Pikante Muffins II M .....	32
Vollkorn Muffeins I F Vegan .....	32
Vollkorn Muffeins II F Vegan .....	34
Vollkorn Muffeins IV F .....	35
<b>Muffeins Süß</b> .....	<b>36</b>
Bananen Brot o Muffeins F Vegan .....	36
Kokosnuss Muffein M F .....	37
Schokoladen Karotten Muffeins Vegan .....	39
<b>Pfanne</b> .....	<b>40</b>
Käse Paprika Pfannenkuchen M F .....	40
Möhren Quiche Usbekistan M F .....	41
Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan .....	42
Pfannkuchen VII (rote Linsen) F Vegan .....	43
Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan .....	44
Pfannkuchen XI Mais F Vegan .....	45
Reisbratlinge VIII F Vegan .....	46
<b>Puffer</b> .....	<b>47</b>
Quarkölteig Brötchen II M F .....	47
Rohes Apfelmus M .....	48
<b>Waffeln</b> .....	<b>49</b>
Apfelkompott Vegan .....	49
Mähän Waffeln Vegan .....	49
Neyt Waffeln Vegan .....	50
Reis Waffeln Farimän F Vegan .....	50
Reis Waffeln Sang-Bast M .....	51
Rohes Apfelmus M .....	52
Waffeln Vegan .....	52
Hinweis M .....	53
Tipps fürs backen ohne Eier .....	53
Hinweis Curry .....	54
Hinweis, Zutaten .....	54
Hinweis Tomatenketchup .....	54
Hinweis F .....	54

## 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

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 geben und mit einem Pfannenwender platt drücken, von beiden Seiten braten.

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 TI Zucker  
1 TI 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

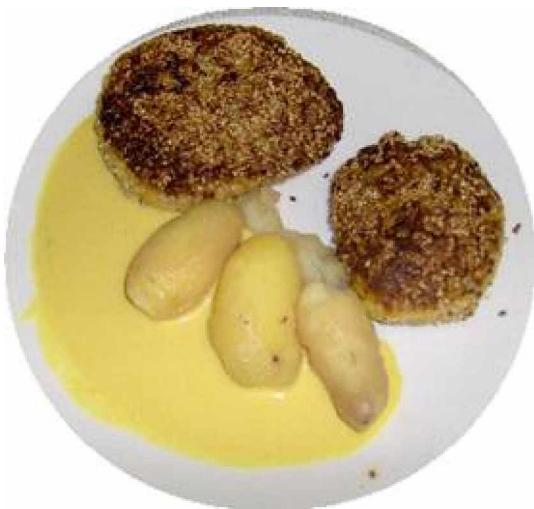
Mehl in einer heißen Pfanne kurz rösten, bis es duftet, abkühlen lassen, unter ständigen Rühren den Sojadrink angießen, Lorbeerblatt, Zwiebel und Gemüsebrühe aufkochen, mit Kräutersalz, Zucker, Muskat und Pfeffer würzen, runter von der Hitze, entweder jetzt zwei EL Senf unterrühren, für die Senfsoße, 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 TL 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

### 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 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

Mais Brot Dasht M F

glutenfrei / hefefrei /eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

500 g Maiskörner, (kein Popkorn )

200 g Kichererbsen

1 TL Gewürzmischung, (Brotgewürz)

1 TL Salz

1 Prise Rohrzucker

1.5 Tüte/n Backpulver

400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

500 ml Kefir aus 1,5 % Milch

### Zubereitung

Maiskörner kein Popkorn + Kichererbsen zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten gut vermischen, Kefir + Wasser zusammen begeben + verrühren, es soll wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, geht besser auf. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, glatt streichen + mit dem überstehenden Backpapier zudecken. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 70 min, backen, mehr bringt nichts, wird nur hart die Kruste.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 190°C und ca. 45- 60 min backen.

Bei Umluft in die Fettpfanne die ganz unten drin ist, ca. 500 ml Wasser gießen, bei Ober- + Unterhitze neben der Backform einen Tassentopf mit heißen Wasser stellen.

**Hinweis:** Der Kefir nimmt den typischen Maisgeruch vom Backen weg + die Gewürze kommen besser zur Geltung.

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, dass ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.11.05 Hans60

## Veränderung,

Mittwoch, 25. April 2007



Anstatt 1 TL Brotgewürz nur 1 Prise Kümmel und Korianderkörner mit mahlen.

Für (Frühstücks ) Muffeins die Hälfte des Rezeptes, aber 1 TL Salz.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen.

Man sollte doch den Muffeins ein wenig Zeit lassen um ab zu kühlen, um sich zu verfestigen, wir konnten es nicht abwarten, es ist doch herrlich wenn die Butter noch schmilzt ...

## 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, kohlenstoffhaltiges, 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

### Pikante Käseplätzchen M F

glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen  
160 g Naturreis mahlen

80 g Quark  
1 EL Olivenöl

160 g Käse (Hartkäse oder Gouda 48 % ), gerieben , kann auch grob geraspelt sein

20 Oliven, schwarze kernlose, kein geschnitten

¼ TL Meersalz

½ TL Korianderkörner, gemahlen

½ TL Paprikapulver, rosenscharf ODER Paprikagranulat

3 EL Sonnenblumenkerne

Öl, zum Braten oder Backpapier

½ Bund Petersilie, geschnittene

200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser (Bier, helles )

### Zubereitung

Reismehl + Quark + Olivenöl+ 200 ccm kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser /(Bier ), schnell verrühren.30 min quellen lassen.

Alle übrigen Zutaten darunter mischen. Entweder im heißen Öl oder Fett goldgelb braten, oder die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, + ca. 30-50 min goldgelb backen bei ca. 190- 200 Grad Umluft, ohne vorheizen backen.

Rausnehmen + dann in Stücke schneiden wie gewünscht.

Fest werden Gebäcke aus Reis erst nach dem Erkalten.

Ich mache immer drei Portionen, ergibt drei Backbleche, werden auf einen Rutsch zusammen abgebacken, nach dem Erkalten lassen sie sich gut einfrieren.

Wer es zu alkoholische Getränke, essen will, nehme Hartkäse, schmeckt kräftiger, falls als Hauptgericht, oder auch für unterwegs, ist Gauda 48 % besser, schmilzt besser + ist geschmacksneutraler.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.09.04 Hans60

### Pikante Käseplätzchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Backbleche mit Backpapier



250 g Erdnüsse blanchiert

600 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Schmand

500 g Naturreis mahlen

2 TI Korianderkörner mit mahlen

2 TI Paprika Edelsüß

1 Prise Zucker

2-3 El Olivenöl

1 TI Salz

50 g Roquefort zerdrückt

470 g Gauda ca geraspelt

170 g geschnittene schwarze Oliven 345er Glas

Erdnüsse leicht trocken rösten, mahlen,

Schmand mit etwas Wasser verdünnen und in restliche Wasser einrühren, dort nun Naturreis mit Korianderkörner reinmahlen mit Paprikapulver, Zucker, und Olivenöl verrühren, und 30 min Ruhen lassen, dann 1 TI Salz, zerdrückten Roquefort, geraspelten jungen Gauda, kleingeschnittene schwarze Oliven, vermengen, auf drei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und glattstreichen mit einem Kuchenschaber, in den kalten Backofen, alle drei Bleche, bei ca 150°C Heißluft ca 40 –60 min backen, sollten goldbraun werden, gleich, macht sich besser, in kleine Rechtecke schneiden, entweder gleich essen, oder abkühlen lassen, lassen sich gut einfrieren, uns schmecken sie warm am besten, evt dann mit Microwelle erwärmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. Mai 2009

## 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 Temperatur 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  
TI 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 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 II Vegan

500 g Natur Reis( Mittelkorn ) mahlen  
200 g Sonnenblumenkerne mahlen  
400 g Hirsekörner mahlen  
2 EI 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 Sauerteig

## Maisbrot Federovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### 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 Zimmer-temperatur 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

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Schraubglas

## Vorteig:

600 ml kohlensäurehaltiges 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 EI Sonnenblumenkerne  
2 EI Erdnusskerne  
2 EI Leinsaat  
1,5 TI Salz  
200 ml ca kohlenensäurehaltiges 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 EI 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 EI Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.  
2 EI Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.  
2 EI Sesam o. mehr, ganz oder gemahlen.  
1 EI Korianderkörner mahlen

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

700 - 900 ml ) kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigan-  
satz 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 Tef-  
lonbeschichtete ) 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

## Sauerteigansatz II

3 El. Maismehl/Reis +  
1 Tl. Honig +  
bisschen Trockenhefe+  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

in einem Schraubglas zu einer dicken Pampe verrühren, Deckel drauf. + in Backofen bei 30 ° - 40°, nach kurzer Zeit, fängt er an zu gehen, nach 1- 3 h, des öfteren, riechen, bis es sauer genug ist, dann immer wieder Maismehl+ Selters, nach füllen, bis das Glas cirka 0,75 voll ist

diesen Sauerteigansatz 2, geht auch mit anderen Getreidearten

## Sauerteigherstellung ohne Hefe Vegan

5 El Natur Reis mahlen. Auch anderes Getreide  
5 El Apfelessig  
1 Tl 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

### 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 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

### Muffeins Pikant

Mais Brot Dasht M F

glutenfrei / hefefrei /eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen  
500 g Maiskörner, (kein Popkorn )  
200 g Kichererbsen  
1 TL Gewürzmischung, (Brotgewürz)  
1 TL Salz  
1 Prise Rohrzucker  
1.5 Tüte/n Backpulver  
400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

500 ml Kefir aus 1,5 % Milch

### Zubereitung

Maiskörner kein Popkorn + Kichererbsen zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten gut vermischen, Kefir + Wasser zusammen begeben + verrühren, es soll wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, geht besser auf. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, glatt streichen + mit dem überstehenden Backpapier zudecken. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 70 min, backen, mehr bringt nichts, wird nur hart die Kruste.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 190°C und ca. 45- 60 min backen.

Bei Umluft in die Fettpfanne die ganz unten drin ist, ca. 500 ml Wasser gießen, bei Ober- + Unterhitze neben der Backform einen Tassentopf mit heißen Wasser stellen.

**Hinweis:** Der Kefir nimmt den typischen Maisgeruch vom Backen weg + die Gewürze kommen besser zur Geltung.

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, dass ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.11.05 Hans60

**Veränderung,**

Mittwoch, 25. April 2007



Anstatt 1 TI Brotgewürz nur 1 Prise Kümmel und Korianderkörner mit mahlen.

Für (Frühstücks ) Muffeins die Hälfte des Rezeptes, aber 1 TI Salz.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen.

Man sollte doch den Muffeins ein wenig Zeit lassen um ab zu kühlen, um sich zu verfestigen, wir konnten es nicht abwarten, es ist doch herrlich wenn die Butter noch schmilzt ...

Hans

**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 R Zwiebel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

11 Stück



60 g Zwiebel klein würfeln  
1 Ei 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 Wasser-gemisch geben, gut verrühren, und das restliche Wasser zugeben, soll wie ein Rührteig sein, ziemlich dünn, sie gehe 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 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 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 El 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 El 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 TL , 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 EL , leicht andünsten
- 1 große Paprikaschote(n), rote, fein gewiegt

#### Zubereitung

Die trockenen Zutaten, Zwiebel + die rohe Paprika, gut vermischen, dann das Wasser untermischen + in die eingefetteten Muffinsmulden geben. 30-35 min bei 160 °C Umluft OHNE vorherheizen 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

## Pikante Muffins II M

glutenfrei

1 kleine Zwiebel sehr klein schneiden  
1 Chicoree sehr klein schneiden  
Olivenöl

2 Tassen Kidney Bohnen (diesmal habe ich 1 kleine Tasse genommen, ca 120 g )  
1 Tasse rote Linsen ca 160 g  
100 g Buchweizenkörner  
6 Pfefferkörner  
1 TI gelbe Senfkörner  
0,5 TI Kreuzkümmel alles zusammen mahlen  
1- 2 TI Gewürzsalz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver

ca 200 g Gauda (48 % ) grob geraspelt oder gerieben

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +  
die Tasse voll mit Olivenöl

Zwiebel anbraten + Chicoree dazu, leicht bräunen lassen. Abkühlen lassen

Die trockenen Zutaten vermischen,  
ebenso mit den feuchten Zutaten verfahren.  
Gauda unter mischen, + in gut gefettete , auch Teflon, Muffinsformen geben 1 Ei , voll , bei den kleinen Blech Formen, reichen  
Ergab knapp 20 Stück .

Sehr luftig, schmecken warm sehr gut, ersetzte mein Mittagessen.

09.04.2004 Hans60 (eigene Zusammenstellung )

## 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 Ei 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 EI Hefeflocken  
3 EI Sonnenblumenkerne, ganz  
3 EI Sesamsaat, ganz  
3 EI 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 EI 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 verrühren. 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

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 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  
Walsnuss-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

### Kokosnuss Muffein M F

Glutenfrei u Eifrei

24 Stück a 80 – 120 g



1200 g Frischkäse 4 %

500 ml Buttermilch

200 – 250 g Zuckerrübensirup \*

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

400 g Kokosnuss geraspelt, angebräunt

1 Prise Salz

180 g Maiskörner kein Popkorn, mahlen

1 Tüte Backpulver

Margarine zum ausfetten für 2 Muffeins Bleche

Einige Scheiben frische Ananasscheiben

Frischkäse u Buttermilch und 200 g Zuckerrübensirup gut vermischen lassen, abschmecken, Rest auch noch zugeben, Kokosnuss leicht braun anrösten, mit vermischen lassen, Salz, Vanille, Maiskörner kein Popkorn mahlen und Backpulver mischen, und zugeben , gut alles verrühren lassen, ( ich füge alle Zutaten wie oben angegeben, der Reihenfolge nach in die rührende Küchenmaschine, dabei sehe ich gleich ob alles gut vermischt und die Masse genug Flüssigkeit hat ).

In der Zwischenzeit die Muffeinsmulden gut einfetten, mit einer Schöpfkelle gut 80 ml den Teig verteilen, in jede noch ein schönes Stück von den Ananasscheiben abbrechen, in die Mitte ca, drücken.

### Beim Kuchen

Den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, bisschen schütteln damit der Teig sich überall verteilt , die Ananasscheiben brechen und Stückchenweiße in den Teig drücken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft, ca 40 –50 min bei Muffeins backen,  
beim Kuchen ca 130°C Umluft ca 70 –100 min backen , Nadelprobe, etwas in den Formen stehen lassen, ein Stullenbrett drüber legen, umdrehen, und vorsichtig die Bleche abheben.  
Beim Kuchen das Backpapier erst nach dem völligen erkalten abziehen.

### Hinweis \*

Wer mit Zuckerrübensirup arbeitet, dem bleibt etwas Teig übrig, in der Pfanne braten,  
wer dagegen mit Zucker arbeitet, dem reicht die Menge,  
nur dem geht der typischen Geschmack des Zuckerrübensirup, ab.  
Vielleicht einen anderen Geschmacksträger nehmen.

Ob Muffeins oder Kuchen , beide werden erst nach völligen abkühlen, fest

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Juni 2008 Hans60

## 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

### Käse Paprika Pfannenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

20 cm Ø Bratpfanne mit Deckel

2 Portionen



200 g Magerquark

100 g TK Paprikastreifen

150 g Maiskörner kein Popkorn, mahlen

50 g Naturreis mit mahlen

10 Pfefferkörner mit mahlen

1 Prise Zucker

1 TI Salz

200 g Milch

200 g Ziegenkäserolle, trennen

0,5 TI Kurkuma

Fett zum ausfetten der Bratpfanne

Quark, Paprikastreifen, trockne Zutaten vermischt, und Milch gut verrühren lassen,

Ziegenkäserolle in dicke Scheiben schneiden, 4 davon beiseite legen,

alles zusammen gut 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

in die ausgefettete Bratpfanne gießen, die 4 Scheiben Ziegenkäse etwas in den Teig drücken, Deckel schließen,

auf Stufe zwei von sechs möglichen Stufen ca 60-75 min langsam durchbacken, Oberfläche sollte nicht mehr glänzen und der Kuchen sollte sich gut bewegen lassen, wenn man die Pfanne hin und her bewegt.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. März 2009

## Möhren Quiche Usbekistan M F



Zutaten für 2 Portionen

500 g Möhre(n) und Kochwasser davon

0,5 TL Gemüsebrühe, gekörnte

150 ml Wasser, ca.

2 Wurzel/n Petersilie

je 3 EL Maiskörner, Naturreis, Hirsekörner, Amaranth,

8 Körner Pfeffer +

1 TL Senfkörner +

1 TL Kreuzkümmel +

1 Chilischote(n), rote, mahlen

400 g Frischkäse

1 EL Salz (Gewürzsalz)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Feta Ziege oder Schaf

1 EL Kartoffelmehl

Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt

Öl (Rapsöl)

etwas Paprika - Granulat

Möhren + Petersilienwurzeln klein gewürfelt mit Wasser + gekörnter Gemüsebrühe ca. 10 min kochen, fast weich. Abgießen, die Brühe aufheben, wird gebraucht.

Den Maiskörner kein Popkorn bis Chilischote zusammen mahlen, Frischkäse + Gewürzsalz untermischen, etwas kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, soll einen geschlossenen Teig, ( fast ein Kloß ) ergeben.

Möhrenkochwasser + Feta mit einem Pürierstab pürieren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aufgießen auf gut 600 ml + 1 Ei Kartoffelmehl verrühren.

Zwei Bratpfannen mit Rapsöl einfetten, den Teig teilen, auf dem Boden + Rand verteilen, nicht ganz an den oberen Rand, damit der Deckel noch passt. Die Möhren drauf verteilen. Die Feta - Soße drüber gießen . Ziegen- oder mittelalten Gouda grob geraspelt drüber geben. Ganz wenig Paprikagranulat noch drüber streuen, für die Optik. Deckel drauf, auf zwei kleine Kochplatten auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen, ( sonst eben auf Mittelstufen ), ca. 50 min backen. In den Pfannen servieren, hat den Vorteil, man braucht es nicht raus zu nehmen, und man kann sich da eine ganze Weile mit beschäftigen, weil es bis zum letzten Bissen sehr heiß ist. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
15.02.06 Hans60

### Veränderung



Kreuzkümmel durch Schwarzkümmel ersetzt  
Statt Petersilienwurzel ,  
2 rote Paprikaschoten aber nicht mit gekocht  
2 x 2 cm Ingwer klein gewürfelt

2 cm Ingwer klein gewürfelt, bei den Möhren mit gekocht.

Paprikaschoten sehr klein gewiegt, mit den gekochten Möhren + Ingwer mit mischen.

Hans

Dienstag, 9. Mai 2006

[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 TL 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 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 kohlensäurehaltiges 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,

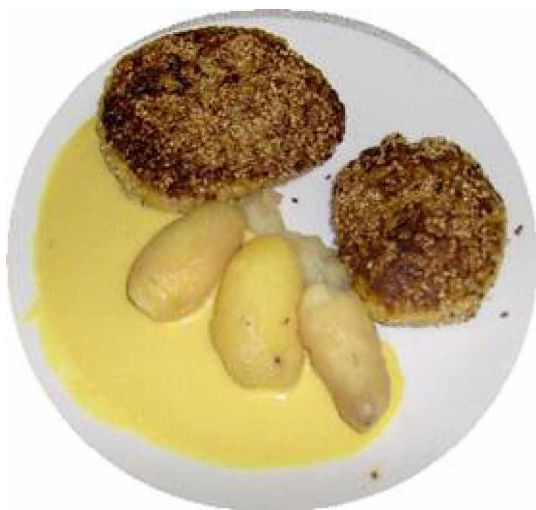
Hitze ein wenig reduzieren, Teig rein, sollte nur so groß, wie der Pfannenwender sein, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen

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 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 TL 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

## Puffer

### Quarkölteig Brötchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

### 28 cm Bratpfanne mit Deckel



Zutaten für 8 Portionen

150 g Quark

6 EL Bio Sonnenblumenöl

10 EL Milch

50 g Käse geraspelt, Ziege o Gauda Mittelalt

1 Prise Zucker

230 g Maiskörner kein Popkorn mahlen

70 g Naturreis mit mahlen

1 Tüte Backpulver

0,25 TI Kurkuma

0,5 TI Kräutersalz

8 Pfefferkörner gemörsert

Butter für die Bratpfanne

### Zubereitung

Zutaten von Quark bis Pfefferkörner in eine Rührschüssel geben, Mit der Küchenmaschine kräftig 4-5 min verkneten, lassen.

mit nassen Händen Brötchen formen, in die eingefettete Bratpfanne mit Zwischenraum legen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 –40 min backen, bewegen sich die Brötchen beim schütteln, diese Dinger umdrehen und nochmals ca 10-15 min backen, bei geschlossenem Deckel

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Donnerstag, 23. April 2009 eigenes Rezept

### Rohes Apfelmus M

Rohes Apfelmus beweist, wie köstlich einfache Speisen schmecken können, wenn ihre Zutaten frisch + unverfälscht sind. Dieses Apfelmus erst bereiten, kurz bevor der 1. Gang serviert wird, + zugedeckt stehen lassen.

4 mittelgroße Äpfel

2 El Zitronensaft

1 El Honig

½ Tasse Sahne

2 El geh. Haselnüsse

Zitronensaft mit dem Honig in eine Schüssel verrühren. Die ungeschälten Äpfel reiben, dazu geben, Sahne halbsteif schlagen + unterheben. Das Apfelmus mit den Haselnüsse bestreuen.

## Waffeln

### Apfelkompott Vegan

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

22.07.2004 Hans60

### 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 untermischen, 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

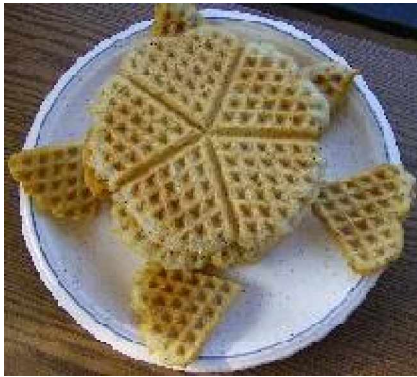
erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Rapsöl

Vom Reis bis Senfkörner zusammen mahlen, Salz + Zucker drunter vermischen, dann kohlensäurehaltiges 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 u Eifrei

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

2 gehäufte große El 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

## Rohes Apfelmus M

Rohes Apfelmus beweist, wie köstlich einfache Speisen schmecken können, wenn ihre Zutaten frisch + unverfälscht sind. Dieses Apfelmus erst bereiten, kurz bevor der 1. Gang serviert wird, + zugedeckt stehen lassen.

4 mittelgroße Äpfel

2 El Zitronensaft

1 El Honig

½ Tasse Sahne

2 El geh. Haselnüsse

Zitronensaft mit dem Honig in eine Schüssel verrühren. Die ungeschälten Äpfel reiben, dazu geben, Sahne halbsteif schlagen + unterheben. Das Apfelmus mit den Haselnüsse bestreuen.

## Waffeln Vegan

glutenfrei

das geht schnell, wenn man den Bogen raus hat.

Rezept: Waffeleisen Maismehl, Hirsemehl, Reismehl, Wasser, Salz, etwas Öl.

Backen nicht vergessen

Ach so etwas Backpulver noch

Ohne Ei und Milch, Du kannst auch Amaranth mit dran machen  
man kann auch Honig dran machen oder vor dem Zuklappen des Eisens  
Körner draufstreuen

von Lis

### 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 M

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

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

### Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotz-  
dem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei“ (Fa. Natura) lässt sich  
Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften

Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.

Ein Ei (und damit auch das Hühnereiweiß) lässt sich beim Backen auch so ersetzen:

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

Mittwoch, Mittwoch, 6. Juli 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans