

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

Eifrei u **Kuh Milchfrei** u Sojafrei u Buchweizenfrei

Index nicht aktiv

Bratlinge	2
Brot	7
Brot Sauerteig	12
Brötchen	17
Muffeins Pikant	19
Muffeins Süß	28
Pfanne	31
Waffeln	36

Inhaltsverzeichnis

Backwaren aller Art Glutenfrei u Vegan	1
Index nicht aktiv	1
Inhaltsverzeichnis	1
Bratlinge	2
Bratlinge IX F Vegan	2
Bratlinge VIII (Kartoffeln) F Vegan	3
Kartoffel Bratlinge F Vegan	4
Reisbratlinge VIII F Vegan	6
Brot	7
Brot Backpulver	7
Bananen Brot o Muffeins F Vegan	7
Maisbrot Ravnina F Vegan	8
Reisbrot + Varianten Vegan	9
Veränderung I Vegan	10
Veränderung II Vegan	10
Veränderung III Vegan	11
Brot Sauerteig	12
Maisbrot Federovka F Vegan	12
Maisbrot Novokijenka F Vegan	13
Maisbrot o Muffeins mit Sauerteig + Rosinen F Vegan	15
Sauerteigansatz II	17
Sauerteigherstellung ohne Hefe Vegan	17
Brötchen	17
Veränderung I Vegan	18

Muffeins Pikant	19
Muffins K scharf F Vegan.....	19
Muffins K u R Zwiebel F Vegan	20
Muffins Kämyärän F Vegan.....	21
Muffins XXXIV F Vegan Erdnüsse	22
Muffins, rote Linsen Vegan F.....	23
Paprika Muffins F Vegan.....	24
Vollkorn Muffeins I F Vegan	25
Vollkorn Muffeins II F Vegan.....	26
Vollkorn Muffeins IV F Vegan	27
Muffeins Süß	28
Bananen Brot o Muffeins F Vegan	28
Schokoladen Karotten Muffeins Vegan.....	30
Pfanne	31
Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan	31
Pfannkuchen VII (rote Linsen) F Vegan	32
Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan	32
Pfannkuchen XI Mais F Vegan	33
Reisbratlinge VIII F Vegan.....	34
Waffeln	36
Apfelkompott Vegan	36
Mähän Waffeln Vegan	36
Neyt Waffeln Vegan	37
Reis Waffeln Farimän F Vegan.....	37
Waffeln Vegan	38
Tipps fürs backen ohne Eier	39
Hinweis Curry	39
Hinweis, Zutaten.....	39
Hinweis Tomatenketchup.....	39
Hinweis F	40

Bratlinge

Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

13 Stück ca



160 g Hirsekörner (1 Tasse)
2 Tassen Wasser
100 g TK Paprikastreifen
100 g Zwiebel
1 Knoblauchzehe
10 g Ingwer fein gehackt
0,5 TI Paprikagranulat
300 g Maiskörner kein Popkorn mahlen
40 g Senfkörner mit mahlen
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
Salz zum abschmecken
300 ml Wasser ca
Öl zum braten

Hirsekörner heiß ausspülen um eventuelle Bitterstoffe zu entfernen, dann in 2 Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf 0,5 von drei möglichen Stufen, stellen, möglichst einen großen Löffel reinstellen, kocht dann nicht über, Deckel drauf, nach ca 7 min Hitze ausstellen, ausquellen (ca 10 min), TK Paprikastreifen ein wenig klein hacken, zur ausgequollenen Hirsekörner geben, oder umgekehrt, alles in eine große Schüssel, Zwiebeln u Knoblauch u Ingwer klein schneiden, dazu geben, und vermischen, Maiskörner kein Popkorn und Senf mahlen, mit Zucker und Kräutersalz vermischen, unter die Hirsemasse heben, mit bis zu 300 ml Wasser vermischen, ca 20 min ruhen lassen, mit nassen Händen kleine Bällchen formen, ins heiße Fett, Hitze 1 Stufe runter stellen, mit einem Pfannenwender die Bällchen plattdrücken, von beiden Seiten braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 20. November 2008 Hans60

[Bratlinge VIII \(Kartoffeln \)](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



Kartoffeln schälen und fein raspeln, lassen, +
Zwiebeln klein schneiden , +
150 g Kichererbsen mahlen
10 Pfefferkörner mit mahlen,
250 g Sauerkraut, ohne Saft
Muskatnuss frisch reiben
Salz , ca 2-3 TI
Öl zum braten

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

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 Pfef-
fer würzen,

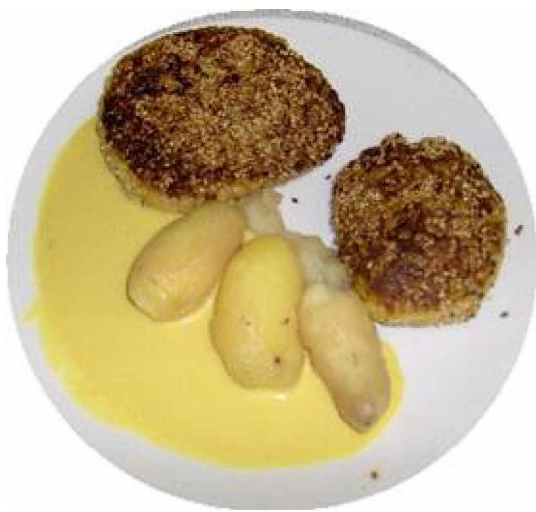
runter von der Hitze,
entweder jetzt zwei El Senf unterrühren, für die Senfsoße,
oder 1 Glas, abgeseiht, Kapern und den Zitronensaft.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

Reisbratlinge VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

Zutaten für 6 Portionen



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

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

Zubereitung

160 g Naturreis in zwei Tassen kochendes Wasser geben, Hitze auf kleinsten Stufe stellen, Deckel schließen, nach ca 38 min Hitze ausstellen, ausquellen lassen (10 min ca),

Kohlrabi fein raspeln, lassen, den fertigen Reis, gekörnte Gemüsebrühe, Kurkuma, Zucker, Pfeffer, 1-2 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

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 Muffins, 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

Maisbrot Ravnina F Vegan

glutenfrei / ei- + milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

450 g Maiskörner, gemahlen (kein Popkorn)

1 TL Kümmel, ganz +

1 TL Korianderkörner, ganz mit mahlen ODER

1 Pck. Gewürzmischung für Brot
1 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver) f. 500 g Mehl
1 TL Salz
1 EL Leinsamen
1 EL Sesam, ungeschält
1 EL Sonnenblumenkerne
500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl. mehr

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

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

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

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

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

09.02.06 Hans60

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 Kohlenensäurehaltiges 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 + Milchefrei



Sauerteig:

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

Vorteig:

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

Hauptteig:

300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
200 g Maiskörner kein Popkorn mahlen
1 TI Korianderkörner mit mahlen
1 TI Kümmel mit mahlen
1,5 TI Salz

Sauerteig:

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

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 200 g mahlen Maiskörner kein Popkorn + Erdnüsse mahlen mit vermengt.

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

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, , der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

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

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

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

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 30. November 2006 Hans60

Maisbrot Novokijenka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteig:

80 g Maiskörner kein Popkorn mahlen

1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Sauerteig:

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

Vorteig

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

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

Hauptteig

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

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

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.
Auf den gegangenen Teig noch ca 2 –3 El Mineralwasser draufstreichen.
In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.
Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 16. November 2006 Hans60

Maisbrot o Muffeins mit Sauerteig + Rosinen F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteigansatz

9 El Maiskörner kein Popkorn mahlen, ca 150 g

1 TI Vollrohrzucker

bisschen Hefe (0,5 TI)

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

Hauptteig

400 g Maiskörner kein Popkorn mahlen

100 g Kichererbsen mahlen

100 g Amaranthkörner mahlen

50 g Hirsekörner mahlen

50 g Naturreis mahlen

1 TI Vollrohrzucker /anderen

1- 2 TI Meersalz

250 g Rosinen

2 El Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 El Leinsamen o. mehr, ganz oder gemahlen.

2 El Sesam o. mehr , ganz oder gemahlen.

1 El Korianderkörner mahlen

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

700 - 900 ml) kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen, mit einem feuchten Tuch abdecken + bei Zimmertemperatur gehen lassen ca 2-3 h , man sieht es.

Nochmals durchrühren

und in

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

Nochmals 60 min gehen lassen

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

Abkühlen lassen, vor dem anschneiden, am besten über Nacht.

Oder

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

Nochmals 60 min gehen lassen

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. Juni 2007 Hans60

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 Mais-
mehl+ 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 Bla-
sen 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 TI Salz

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

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

2 Kastenformen mit Backpapier auslegen

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

Veränderung III Vegan

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

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

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

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

2 Kastenformen mit Backpapier auslegen

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

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

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

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

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

Muffeins Pikant

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 kohlenensäurehaltiges 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, Nadel-
probe, 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 EI Hefeflocken
3 EI Sonnenblumenkerne, ganz
3 EI 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 vermischen. 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 Ei Teig pro Mulde.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 30 –40 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

Muffins, rote Linsen Vegan F
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

12 Stück



350 g rote Linsen mahlen
0,5 TI Schwarzkümmel mit mahlen
10 Pfefferkörner mit mahlen
2 TI Backpulver
2 TI Salz
1 TI Zucker
500 –600 ml kohlsäurehaltiges Mineralwasser
100 g TK Paprikastreifen
50 g Zwiebel kleingeschnitten
1 Knoblauchzehe kleingeschnitten
Fett für 1 Muffinsblech

Die trocknen Zutaten vermischen, ebenso die Paprikastreifen, Zwiebel und Knoblauchzehe, beide Sorten gut miteinander verbinden, und nun das 500 – 550 ml evtl auch den Rest, Wasser langsam dazu geben, ca 3 min auf

Mittelstufe rühren lassen, in die mit Fett eingestrichenen Muffinsmulden, verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft ca 45-55 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Ein Brett drüber legen, mit dem Backblech zusammen umdrehen, Backblech entfernen, abkühlen lassen...

Eigenes Rezept Montag, 14. Juli 2008 Hans60

Paprika Muffins F Vegan

glutenfrei / milchfrei/ eifrei/ sojafrei / nussfrei



Zutaten für 12 Portionen

- 1 Tasse/n Kichererbsen, ca 150 g gemahlen
- 1 Tasse/n Maiskörner ca 150 g kein Popkorn, gemahlen
- 1 Tasse/n Linsen, ca 160 g rote, gemahlen
- 1 TL Senfkörner, gelbe, gemahlen
- 5 Körner Pfeffer, mahlen
- 1 TL Salz, eher 2 TI , Gewürzsalz
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Tüte/n Backpulver (17 g, Weinsteinbackpulver
- 3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
- 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 vorheizen backen.

Ca 10 min in der Form sich verfestigen lassen, vorsichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen, abkühlen. Oder nach ca. 20 min mit einem Sägemes-

ser vorsichtig quer oder längst aufschneiden + auf die noch warmen Muffins (wer darf) Butter drauf geben. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.06.2004

24.11.04 Hans60

Veränderung

An Stelle von 1 Zwiebel,
0,75 Tasse Lauch kleingewiegt

Sonntag, 4. März 2007 Hans60

Vollkorn Muffeins I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



1 Tasse Kichererbsen ca 150 g mahlen
1 Tasse Maiskörner kein Popkorn ca 150 g mahlen
1 Tasse Amaranthkörner ca 160 g mahlen
100 g Mandeln mahlen
je 3 Ei , leicht geröstet, + abgekühlt,
Alfalfa*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,
2-3 TI Gewürzsalz
2 Ei Hefeflocken
1 TI Kreuzkümmel mahlen
1 TI Bockshornkleesamen mahlen
2 TI Korianderkörner mahlen
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)
3 - 4 Tasse kohlenensäurehaltiges 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 El Hefeflocken
3 El Sonnenblumenkerne, ganz
3 El Sesamsaat, ganz
3 El Leinsaat, ganz
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 (eher 4)Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. Einfüllen.

Bei 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, 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

Vollkorn Muffeins IV F Vegan

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

17 Stück



150 g (1 Tasse) Kichererbsen mahlen
150 g (1 Tasse) Maiskörner kein Popkorn mahlen
150 g (1 Tasse) Amaranthkörner mahlen
100 g Erdnüsse blanchiert mahlen (oder Mandeln mahlen)
2 TI Meersalz
0,25 TI Vollrohrzucker
250 g Zuckerrübensirup
1 Zitrone, Abrieb u Saft u Fleisch
3 El Sonnenblumenkerne, ganz geröstet
3 El Sesamsaat, ganz geröstet,
3 El Leinsaat, ganz geröstet,
1,5 Tüte Backpulver
3 El Rum 54 %
3- 4 (eher 4)Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut ver-
rühren. Einfüllen.
Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.
Ca 10 -20 min in der Form lassen,
Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Man sollte warten bis die Dinger ganz abgekühlt, dann kleben sie nicht
mehr am Messer, wir konnten nicht warten...

Muffeins Süß

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

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 mahlen +
1 Tasse weiße Bohnen 150 g mahlen +
1 Tasse Maiskörner kein Popkorn mahlen 160 g +
100 g Mandeln / andere Nüsse mahlen +
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

Pfannkuchen IX grüne Erbsen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 g grüne Erbsen, ungeschälte mahlen

2 TL Salz

1 TI Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, (ohne Fett)

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

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

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

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. Juli 2008 Hans60

Pfannkuchen VII (rote Linsen) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 – 14 Stück je nach Größe



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

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

Eigenes Rezept, nach einer Idee von Dialog.

Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
300 g rote Bohnen mahlen
2 TL Salz
1 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 XI](#) [Mais](#) [F](#) [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

10 Stück



250 g Maiskörner kein Popkorn, mahlen
50 g Kichererbsen mahlen
1 TI Zucker
1 TI Salz
500 –600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2-4 cl Rum 54 %
Fett zum braten

Herdplatte an u Pfanne drauf ohne Fett

Trockne Zutaten zusammen vermischen, und langsam ins rührende Wasser geben, gut verrühren,

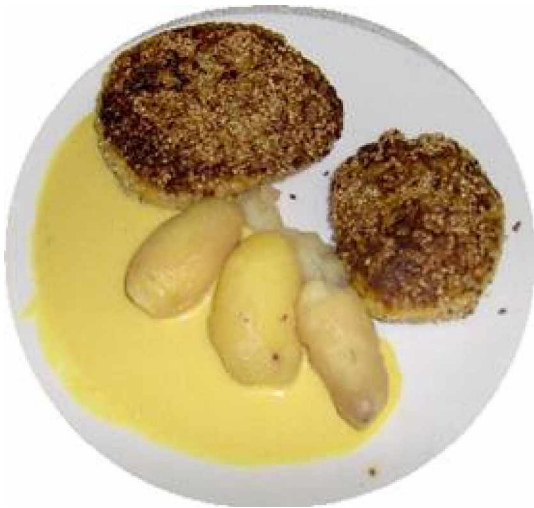
Hitze ein wenig reduzieren, Teig rein, sollte nur so groß, wie der Pfannwender sein, von beiden Seiten Gold braun, braten lassen

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 TI Kräutersalz vermischen abschmecken, nun noch die Kichererbsen dazu mischen,
Margarine und Öl zu gleichen Teilen heiß werden lassen,
mit nassen Händen Bratlinge formen und im Sesamsaat wälzen, Hitze reduzieren, und von beiden Seiten braten

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

Waffeln

Apfelkompott Vegan

3 Äpfel, den Griebisch entfernt, geachtelt, die Teile noch ein mal , durch,
3 Nelken
0.5 Zitrone , den Saft davon,
Wasser, das die Äpfel ca zur Hälfte bedeckt waren, auf kochen, da es kei-
ne 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 Mineral-
wasser

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

Fett für das Eisen.

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

Reis Waffeln Farimän F Vegan

8 Stück



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

Vom Reis bis Senfkörner zusammen mahlen, Salz + Zucker drunter vermischen, dann kohlenensäurehaltiges Mineralwasser , gut verrühren.

30 min ruhen lassen

Schöpflöffelweise den Teig in das heiße Waffeleisen, welches mit Rapsöl ein wenig bestrichen wurde.

Bei mir dauerte 1 Waffel 7 min.

Sehr gut geeignet als Brotersatz.

Lässt sich auch gut ergänzen , süß

Evtl mit Vollrohrzucker + Bourbon Vanille Zucker, sowie auch pikant .

Belegen ist auch ohne Probleme möglich.

Eigenes Rezept Montag, 29. August 2005

Waffeln Vegan

glutenfrei

das geht schnell, wenn man den Bogen raushat.

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.

Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotzdem 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

Mittwoch, Mittwoch, 6. Juli 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans