

Crepes o Pfannenkuchen **Glutenfrei**

Alle Rezepte sind getestet und meist auch selber erdacht.

Fisch und Fleisch separat am Ende der Sammlung

Index nicht aktiv

Vegetarisch..... 1

Inhaltsverzeichnis

Crepes o Pfannenkuchen Glutenfrei	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Vegetarisch	1
Crepe VI F Vegan	1
Crepes Rezept III oder Pfannkuchen M F.....	2
Hinweis I	4
Bitte bedenkt	4
Hinweis M	4
Hinweis Vegan	4
Hinweis F	4
Hinweis.....	5
Tipps fürs backen ohne Eier	5

Vegetarisch

Crepe VI F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Naturreis gem
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker
3 El zerlassene Margarine
300 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser / Wasser

erst die trockenen Zutaten verrühren,
die feuchten Zutaten gut zusammen vermischen,
+ unter die trockenen vermischen, + mit einem elektrischen Handrührer
auf höchster Stufe rühren lassen.

Den Teig für ca 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank.

Falls der Teig zu dick geworden ist mit Wasser verdünnen.

Ist gut geeignet für Crepe Gerät.

Lässt sich aber auch gut in eine Bratpfanne backen.

Die Pfanne schräg halten + den Teig reinlaufen lassen. Umdrehen ist
meist nicht nötig.

Sonntag, 17. September 2006 Hans60

[Crepes Rezept III oder Pfannkuchen](#) M F

Glutenfrei u Eifrei

Ca 17 Stück



2 Ei Butter (40 g)

150 g Bananen,

160 g Buchweizen mehlfein gem = 1 Tasse

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

320 g Milch = 2 Tassen

4 Ei Wasser

Bio Sonnenblumenöl zum braten, wenig

Butter zerlassen und abkühlen und

Bananen pürieren

alle anderen Zutaten bis einschließlich Wasser dazu, in eine Rührschüssel, mit dem Schneebesen auf Höchststufe (Küchenmaschine) gut 5 min rühren lassen, für 40 min in den (eingeschalteten) Kühlschrank, Ruhen lassen, nochmals durch rühren,

Crepes Eisen erhitzen und abbacken, oder

2 kleine 20 cm ca Bratpfannen mit Öl erhitzen, Öl entsorgen, Hitze eine Stufe reduzieren,

Bratpfannen schräg halten und ein wenig Teig einfüllen, verlaufen lassen, nicht ganz ausfüllen die Bratpfannen, sobald der Teigrand ein wenig bräunt, mit einem Pfannenwender drunter, die Crepes wenden, und nun

gleich die Pfanne schütteln, so dass sich der Crepes bewegen lässt, nach Gefühl, braten lassen, ist meist nicht mal eine min.

eigenes Rezept Mittwoch, 22. Juli 2009

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

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

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

2 Teelöffel Ei-Ersatz und 2-3 Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.

1 Esslöffel Sojamehl unters Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

Donnerstag, 13. August 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans