

Crepes o Pfannenkuchen **Glutenfrei Eifrei Milchfrei**

Alle Rezepte sind getestet und auch selber erdacht.

Index nicht aktiv

Vegetarisch..... 1

Inhaltsverzeichnis

Crepes o Pfannenkuchen Glutenfrei Eifrei Milchfrei	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Vegetarisch	1
Crepe VI F Vegan	1
Hinweis I	2
Bitte bedenkt	2
Hinweis Vegan	2
Hinweis F	3
Hinweis.....	3
Tipps fürs backen ohne Eier	3

Vegetarisch

Crepe VI F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Naturreis gem
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker
3 El zerlassene Margarine
300 ml kohlenstoffhaltiges 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

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 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 unter Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

Donnerstag, 13. August 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans