

## Fladen- oder Pfannenbrot **Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei**

Alle Rezepte sind getestet und meist auch selber erdacht.

Nur Vegetarisch

### Inhaltsverzeichnis

Fladen- oder Pfannenbrot <b>Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei</b> .....	1
<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	1
Amaranth Chapatis ( Fladenbrot) .....	1
Brotfladen o Pfannkuchen F.....	2
Brotfladen Vegan .....	3
Fladen- oder Pfannenbrot IV F Vegan .....	3
Fladen- oder Pfannenbrot V F Vegan.....	4
Fladen- oder Pfannenbrot VI ( Sauerkohl ) F Vegan.....	5
Fladen- oder Pfannenbrot VII ( Kokosnuss ) F Vegan .....	6
Fladen- oder Pfannenbrot aus Kichererbsenmehl F Vegan .....	7
Fladen- oder Pfannenbrot II F Vegan.....	9
Fladenbrot F Vegan.....	9
Fladen- oder Pfannenbrot III oder Pfannkuchen F Vegan.....	11
Mais Tortilla Vegan .....	12
Hinweis I .....	12
Bitte bedenkt .....	13
Hinweis Vegan .....	13
Hinweis F .....	13
Hinweis.....	13
Tipps fürs backen ohne Eier .....	13

### Amaranth Chapatis ( Fladenbrot)

1 Tasse Amaranthmehl,

1 Tasse Kartoffel – oder Maismehl,

0,5 TL Salz

– alles vermengen.

2 EL Öl und 2-3 Tassen heißes Wasser dazugeben.

Alles zu einem glatten Teig verarbeiten.

Eine Rolle formen und nach dem Abkühlen in fingerdicke Scheiben schneiden.

Auf bemehlten Arbeitsfläche zu dünnen Fladen ausrollen. In einer schweren, nicht gefetteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen.

Chapatis stapeln und mit einem Tuch abdecken. Sie können im Backofen wieder erhitzt werden, nachdem man sie vorher mit Wasser besprengt hat.

Donnerstag, 13. Februar 2003

### Brotfladen o Pfannkuchen F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 7 Stück



Zutaten:

350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

2 cl Rum 54 %

130 g Naturreis gem

70 g Kichererbsen gem

1 TL Salz

1 Prise Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

### Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, ( ohne Fett )

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser/Rum Gemisch 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

Hans60 , Freitag, 11. Juli 2008

## Brotfladen Vegan

Hallo Leute!

Vielleicht interessiert dieses Rezept hier ja vor allem die Allergiker:

Zutaten:

350 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

2 cl Rum 54 %

130 g Naturreis gem

70 g Kichererbsen gem

0,5 TL Salz

1 Prise Zucker

Fett zum braten

### Zubereitung:

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser/Rum Gemisch einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren

Im heißen Fett, Brotfladen ausbacken, nach der 2 bzw dritten Fuhre ist die Pfanne so heiß, dass das Fett wegfallen kann. `

Hans60 , Freitag, 11. Juli 2008

## Fladen- oder Pfannenbrot IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Leinsaat gem  
350 g Buchweizen gem  
2 TI Schwarzkümmel mit gem  
1,5 TI Salz  
1 Prise Zucker  
20 g Ingwer klein gehackt  
550 ml Wasser evtl mehr  
1 El Tamari  
3 El Bio Sonnenblumenöl  
evtl Wasser  
Öl zum braten,

Leinsaat bis einschließlich Tamari vermischen und gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, ausstellen, Bio Sonnenblumenöl dazu und weitere 2 min rühren lassen, 30 min Ruhen lassen, durchrühren evtl noch Wasser beifügen.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009

Fladen- oder Pfannbrot V F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 8 Stück



50 g Sesam, ungeschält, gem  
350 g Buchweizen gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
0,25 TI Paprikagranulat mit gem  
2 TI Kaffeebohnen mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
600 ml Wasser  
Öl

Sesam bis einschließlich Zucker gut vermischen, Wasser zufügen, und 6 min auf Mittelstufe verrühren lassen, den Teig 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren, Öl in zwei kleinen Bratpfannen heiß werden lassen, Öl entsorgen, Hitze 1 Stufe reduzieren, den fast zähen Teig, Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, diese ein wenig schräg halten, damit der Teig etwas verläuft, von beiden Seiten, braten, ohne Fett.

Eigenes Rezept Dienstag, 7. Juli 2009

Fladen- oder Pfannenbrot VI ( Sauerkohl ) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Sonnenblumenkerne gem  
350 g Buchweizen gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
0,5 TI Paprikagranulat mit gem  
2 Wacholderbeeren mit gem  
1 TI Kaffeebohnen mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
150 g Sauerkohl klein schneiden  
550 ml Wasser  
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Sauerkohl beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren.

Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren ( 1 Stufe ca ), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1,5-2 cm dick.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. Juli 2009

[Fladen- oder Pfannenbrot VII \( Kokosnuss \)](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Sesam ungeschält gem  
350 g Buchweizen gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
0,5 TI Paprikagranulat mit gem  
1 TI Kaffeebohnen mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
80 g Kokosnuss geraspelt  
700 ml Wasser  
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren  
Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren ( 1 Stufe ca ), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1-2 cm dick.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. Juli 2009

Fladen- oder Pfannenbrot aus Kichererbsenmehl F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



200 g Buchweizen gem  
200 g Kichererbsen gem  
1/2 Tl. Kreuzkümmelsamen mit gem  
0,5 Tl Koriander mit gem  
5 Pfefferkörner mit gem

1 Chilischote getrocknete mit gem  
1 Tl Salz  
1 Prise Zucker  
1 Ei Margarine  
200 ml Wasser; warm

Alle Zutaten bis auf Margarine und Wasser in Rührschüssel der Küchenmaschine vermengen, Margarine und Wasser dazu und gut kneten lassen, ca 2-4 min auf Mittelstufe.

Mit einem feuchten Tuch bedeckt stehen lassen.

Nach mindestens 30 Minuten eine schwere Pfanne auf mittlerer bis kleiner Flamme erhitzen.

Den Teig zu einer dicken Rolle gerollt, und davon dickere Scheiben abschneiden, und zwischen 2 Lagen Backpapier mit einer Nudelrolle hauchdünn ausgerollt, ( ist mir nicht klar geworden, aus welchem Grund diese zu falten und wieder flach rollen, die Hälfte tat ich es, die anderen nicht, haben keinen Unterschied bemerkt)

jeweils einen Fladen 2- 3 Minuten rösten.



Dann mit dem Rücken eines Löffels etwas Margarine auf eine Seite streichen. Das gleiche mit der anderen Seite wiederholen. Der Fladen ist fertig, wenn beide Seiten goldbraun und mit rötlichen Flecken besprenkelt sind.

## Fladen- oder Pfannbrot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



200 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis mit gem  
50 g Amaranth mit gem  
2 TI Schwarzkümmel mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
3 EI Bio Sonnenblumenöl

alle trocknen Zutaten vermischen, Wasser dazu und 6 min auf Höchststufe rühren lassen, ca nach 4 min kurz ausschalten, Bio Sonnenblumenöl beifügen.

30 min Ruhen lassen, durchrühren, die ersten zwei mit wenig Margarine braten, Hitze reduzieren, danach ist die Bratpfanne so heiß, dass es ohne Fett geht.

Eigenes Rezept Mittwoch, 1. Juli 2009

## Fladenbrot F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



#### Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
400 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
50 g Olivenöl  
1 TL Vollrohrzucker  
0,5- 1 TL Salz

Bio Sesam

Schwarzkümmel , ( teils gem )

1 Pck. Trockenhefe

Mehl, Wasser, Zucker, Salz, Hefe und Olivenöl in eine große Schüssel einwiegen und verkneten, lassen.

ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals mit dem durchkneten und weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.

Teig auf 1 Blech mit Backpapier verteilen, glattstreichen

Nicht erschrecken, er ist sehr weich. 1,5 cm platt drücken. Mit Wasser bespinseln, geht schlecht. habe es bespritzt, hätte etwas mehr sein können, den Schwarzkümmel und den Sesam großzügig auf den Teig verteilen.

Herd auf 250 Grad (220 Grad Heißluft) vorheizen. ( Solange, bis ich den Belag drauf hatte und dann ca. 25 -35 Minuten backen Umluft ), bis das Brot goldbraun ist.

### Veränderung

Anstelle Buchweizen, Reis, Amaranth gem,  
Mais gem genommen, hierbei musste ca 100 ml mehr Wasser genommen werden .

Beide Arten zusammen mit Umluft bei ca 200°C ohne vorheizen, es sei denn man rechnet die Zeit im Backofen bei 50 °C, zum „Gehen“ der Teige dazu.

### Fladen- oder Pfannenbrot III oder Pfannkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Fladenbrot III ca 8 Stück

Pfannkuchen ca 13 Stück



300 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth mit gem  
50 g Sonnenblumenkerne gem  
2 TI Schwarzkümmel mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
500 – 600 ml Wasser  
Margarine, ( laktosefrei ) wenig, zum braten

Bis auf die Margarine alle Zutaten vermischen und gut 4 min auf Höchststufe verrühren lassen, 30 min ruhen lassen. Durchrühren,

2 kleine Bratpfannen mit wenig Margarine heiß werden lassen, Margarine abgießen, etwas Hitze reduzieren, Teig einfüllen, Pfanne etwas schräg halten, damit der Teig etwas zerläuft, bei Brot ist es sehr wenig, bei Pfannkuchen natürlich mehr.

### Pfannkuchen

Das gleiche wie oben, nur nach dem Ruhen, noch ca 200 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser untermischen.

Eigenes Rezept Samstag, 4. Juli 2009

### Mais Tortilla Vegan

Zutaten für 12 Portionen

450 g Maismehl

300 ml Wasser

1 TL Salz

Öl

### Zubereitung

Alles gut vermischen, ordentlich durchkneten. In 12 Kugeln teilen und zu Tortillas formen. In heißes Öl in einer Pfanne geben und jede Tortilla nacheinander ausbacken.

Nach 30 - 60 Sekunden sind sie schön weich, nach 2 - 3 Minuten sind sie hart und knusprig.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

17.02.06 Gummibaerchen CK

### 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 unters Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

Freitag, 14. August 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans