

## Muffeins Brot Glutenfrei u Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Habe einige Brotrezepte als Muffeins gebacken, diese erscheinen hier unter „Brot“

### 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.

### Inhaltsverzeichnis aktiv

Muffeins Brot Glutenfrei u Kuh Milchfrei .....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Brot.....	2
Bananen Brot o Muffeins F Vegan .....	2
Bazman Mohn Muffins F Vegan.....	3
Brot fünf Korn F Vegan.....	4
Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan .....	6
Dehia – Muffins F Vegan.....	8
Muffeins, Brötchen F Vegan .....	10
Muffeins drei Korn, Sauerteig F Vegan .....	11
Muffeins Mal.Derbety F ( mit Sauerteig ) .....	12
Sauerteig F .....	13
Muffeins Malaja Bykovka F Vegan .....	14
Muffeins mit Schwarzkümmel F Vegan.....	15
Muffins, Brötchen Art oder...F Vegan .....	16
Muffins, Buchweizen F Vegan.....	17

Hinweis Ei .....	18
Hinweis Vegan .....	18
Hinweis Sojasaße.....	18
Hinweis Curry .....	19
Hinweis Tomatenketchup.....	19
Hinweis F .....	19

## Brot

### Bananen Brot o Muffeins F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



Zutaten:

Für eine Kastenform = etwa 15 Scheiben:

100 g Walnuss-Kerne,  
 300 g Mais mahlen ( Mehl )  
 40 g Rosinen,  
 1,5 TL Backpulver,  
 1/2 TL Salz,  
 geriebene Muskatnuss,  
 500 g reife Bananen,  
 120 g ungehärtete Margarine laktosefrei,

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  
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...

Dauer: 40 min.

Sehr süß

Bazman Mohn Muffins F Vegan

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen

1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten  
1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt  
1 Möhre(n), geraspelt  
40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben  
200 g Kidneybohnen +  
100 g Naturreis, ( Mittelkorn ) +  
60 g Buchweizen, ganz +  
1 TL Senfkörner, gelbe +  
1 TL Kreuzkümmel +  
5 Körner Pfeffer +  
50 g Mohn, alles zusammen mahlen  
1 Prise Rohrzucker  
1 Prise Salz  
1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlenensäurehaltiges  
3 EL Sojasauce (Tamari)  
Fett, für die Formen/ Muffinsblech

## Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmischung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig heben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech ) 1 guten EI geben. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend.

Dazu Salat der Saison, ein Bier oder Traubensaft macht es auch.

Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zusätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.06.05 Hans60

**Brot fünf Korn F Vegan**

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen  
9 EL Naturreis ( oder Mais mahlen.)  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
¼ TL Hefe (Trockenhefe)  
Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen  
250 g Naturreis , Langkorn  
100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen  
50 g Hirse, gemahlen  
100 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
2 TL Meersalz, (abschmecken)  
3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
3 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
1 TI Kümmel  
1 TI Koriander **ODER**  
1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben)  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Sauerteigansatz:

kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur, warm stellen,

### Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen in eine Rührschüssel.  
Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

2 Muffeinsbleche die Mulden einfetten, in jede Mulde 1-1,5 El Teig einfüllen, + nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen, habe einfachhalber auf jeden Teig 1 TL Wasser gegeben.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 min backen.

### ODER

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben glattstreichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

### Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis ( oder Mais mahlen.)

1 TL Rohrzucker, Zucker

¼ TL Hefe (Trockenhefe)  
Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für den Teig:

400 g Buchweizen, gemahlen  
100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen  
50 g Hirse, gemahlen  
50 g Naturreis, gemahlen  
100 g Amaranth, gemahlen  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
2 TL Meersalz, (abschmecken)  
2 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr  
2 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
2 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben) o dafür Kümmel, Koriander, Anis o Fenchel ganz o mahlen.  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
200 g Buchweizen, gemahlen +  
200 g Mais, gemahlen oder  
400 g Mais, gemahlen an Stelle von 400 g Buchweizen

### Zubereitung

Sauerteigansatz: kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr, ca. 2-4 h. Öfter mal nachsehen und riechen, wenn es genug sauer riecht, das Glas sollte aber 0,75 voll sein, ist der Sauerteigansatz fertig.

Teig: Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann 1 Flasche (700 ml ) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen, in eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte, Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete ) geben, glatt streichen.

In den Backofen, die Fettpfanne mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben. Bei 30- 40 °, Licht an + ein bisschen mehr. Ruhen lassen, bis der Teig sich deutlich gehoben hat.

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln. Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen. Ist innen noch ein wenig feucht, klebt aber nicht, tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
05.03.04 Hans60

Hallo Zusammen

Habe heute dieses Rezept, anstelle in einer Kastenbackform.

in Muffeinsblechformen gebacken. ( siehe Foto )

die Formen eingebuttert, bis zur Hälfte mit Teig gefüllt, ruhen lassen,  
+ vor dem abbacken noch mit Wasser besprenkelt ,  
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min,  
im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 18-23 min.

ohne Wasser in der Fettpfanne.

Den Sauerteig aus 9 Ei Naturreis über Nacht in ein verschlossenes Glas im  
Wohnzimmerschrank, hergestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans  
Donnerstag, 25. Januar 2007

### [Dehia – Muffins F Vegan](#)

glutenfrei / eifrei / milchfrei / nussfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 12 Portionen  
100 g Buchweizen, gemahlen  
100 g Mais, gemahlen  
100 g Naturreis, ( Mittelkorn)  
50 g Mohn, gemahlen  
½ TL Anis, gemahlen (kann weg bleiben )  
1 TL Koriander, gemahlen



½ TL Salz  
50 g Rohrzucker  
1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g )  
350 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Fett, fürs Blech ODER 12 Muffeinspapierförmchen

### Zubereitung

Erst die trockenen Zutaten miteinander vermischen, dann das Wasser dazu, verrühren.

1 Backblech = 12 Muffeins einfetten, Teigmasse verteilen. In den kalten Backofen, 160° C Umluft , 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180°- 190° C, + 14 - 18 Minuten backen.

Hinweis: Alle Zutaten sind unmittelbar frisch gemahlen. Wer mit gekauften Mehlen arbeitet, der sollte pflanzliches Bindemittel wie gewohnt, mit verwenden. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
24.05.05 Hans60

30.09.2005 23:02 Kommentar von Sunny33  
Hallöle,

klings sehr interessant das Rezept. Ich nehme am liebsten Silikonbackformen, die Muffins lösen sich im allgemeinen besser und es gibt auch keine Probleme mit Mehlrückständen falls man zwischendurch für Nichtallergiker backt.

Vielen dank für deine vielen Beiträge für die glutenfreie Küche!!!

Grüße von Sunny33 , -)))

Kann man auch Sojamilch verwenden statt Wasser?

01.10.2005 07:31 Kommentar von Hans60  
Hallo Sunny33

Da ich meine Küche/ Haushalt ganz auf Glutenfrei umgestellt habe, + falls mal Besuch kommt, die essen alles mit, war noch nie ein Problem.

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim backen den Teig in die Höhe.

Ob Sojamilch die gleiche Wirkung erzielt ?

Kann ich nicht beurteilen, verwende ich nicht.

Hans

## Muffeins, Brötchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



350 g Bananen Reismehl – Kuchenmehl  
50 g Kleberreismehl  
150 g Teffmehl  
1 El Vollrohrzucker  
2 TI Salinen Salz  
1 Tüte Trockenhefe ( f 500 g )  
1 Tasse ca 160 g rote Linsen mahlen  
2 El ungehärtete Margarine laktosefrei  
800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca  
Fett für die Muffeinsbleche

Alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, Wasser langsam zugießen und gut verrühren, zum Schluss die 2 El Margarine gut unterrühren, in die mit Fett eingestrichenen Muffeinsmulden ca zur Hälfte füllen, an einem warmen Ort gehen lassen, oder im Backofen Ober- und Unterhitze Licht an, bis sich der Teig gehoben hat, bei ca 140°C Umluft ohne vorheizen ca 30- 40 min backen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. Februar 2008 Hans60

## Muffeins drei Korn, Sauerteig F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteigansatz

150 g Mais mahlen  
1 TI Vollrohrzucker  
0,25 TI Trockenhefe  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas

### Hauptteig

500 g Mais, geschrotet oder feingemahlen  
150 g Naturreis geschrotet oder feingemahlen  
50 g Mandeln geschrotet oder feingemahlen  
150 g Buchweizen geschrotet oder feingemahlen  
0,5 TI Kümmel und Koriander geschrotet oder feingemahlen  
2 - 3 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
700 - 800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Zubereitung

in ein 720 ml Schraubglas, mahlen Getreide, Zucker und Hefe gut vermischen, soviel kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zufügen, das eine dicke Pampe entsteht, danach noch 2 El Wasser zugeben, verrühren, Deckel schließen, über Nacht bei warmer Zimmertemperatur in einem ( dunklen Schrank ) ruhen lassen, morgens ist es schön hoch gegangen + zeigt Blasen, riecht auch säuerlich.

Diesen Sauerteig in eine Rührschüssel geben, das Glas mit ein wenig kohlen-säurehaltiges Mineralwasser ausspülen, alle Zutaten vom Hauptteig da-zu geben, erst ein mal 700 ml kohlen-säurehaltiges Mineralwasser, gut ver-rühren lassen, reicht die Flüssigkeit noch nicht , dann eben noch kohlen-säurehaltiges Mineralwasser zugeben, der Teig sollte auf Mittelstufe ca 3-5 min gerührt werden,

Deckel auf die Rührschüssel + bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden ruhen, gehen lassen, man sieht es, der Teig hebt sich ein wenig.

Oder in den Backofen, bei 50°C , also Licht an + ein wenig mehr.

Den Teig nochmals durchrühren lassen, + in zwei\* eingefettete Muffeins-mulden von Blechen füllen, nochmals ca 60 min gehen lassen

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen, man sieht es, oder Nadelprobe,

ca 5-10 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, festhalten , um-drehen das ganze, die Formen abnehmen, + die Muffeins vom Brett auf ein Kuchenrost zum abkühlen, gleiten lassen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 11. September 2007, Hans60

### Muffeins Mal.Derbety F ( mit Sauerteig )

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





## Sauerteig F

9 El Naturreis mahlen  
0,25 TI Trockenhefe + Vollrohrzucker  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Schraubglas 720 ml

## Hauptteig

300 g Mais mahlen  
150 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
250 g Buchweizen mahlen  
120 g Sonnenblumenkerne mahlen  
3 TI Salz  
1 TI Kümmel + Koriander mahlen  
800 –850 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für 2 Muffeinsbleche.

## Zubereitung

9 El Naturreis mahlen, 0,25 TI Trockenhefe + Vollrohrzucker, und Kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, es soll eine dicke Pamppe entstehen. Deckel drauf, in einem Schrank bei warmer Zimmertemperatur stehen lassen, bis sich Blasen gebildet hat, siehe Foto.

Glas Sauerteig in die Rührschüssel geben, mit einer Flasche Kohlensäurehaltiges Mineralwasser 700 ml verrühren, die Trocknen Zutaten zusammen mahlen + mischen und dazu geben + verrühren lassen, es soll wie ein Rührteig werden, evt noch den Rest Wasser begeben, man sieht es, in eine weitere Schüssel geben, abdecken + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, man sieht es, und oder eine Fingerprobe machen, siehe Foto.

Nochmals durchrühren lassen + in die eingefetteten Mulden der Muffeinsbleche geben, nochmals ca 60 min gehen lassen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen, ca 10 min ruhen lassen, ein Brett drüber legen, festhalten, umdrehen, Muffeinsblech entfernen, Muffeins zum auskühlen auf ein Kuchenrost gleiten lassen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 15. August 2007 Hans60

Durch die warmen Temperaturen z.Z. gehen sie verhältnismäßig schnell. Habe gegen 9 h den ST angesetzt, gegen 18 h waren sie schon fertig gebacken.

Backe das „Brot“ lieber als Muffeins, die Backzeit ist bedeutend kürzer, und lassen sich zur Not auch besser Portionsweise einfrieren, was hier beim ST nicht nötig ist, sie halten sich lange frisch.

Einfach ein wenig mit Wasser besprenkeln, und auftoasten.

### Muffeins Malaja Bykovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



200 g Buchweizen ,geschrotet oder feingemahlen

50 g Mais mahlen

50 g. Haselnüsse mahlen

50 g Naturreis mahlen.

50 g Amaranth mahlen

0,25 TI Koriander mit mahlen

0,75 Tüte Backpulver

1 l Salz

1 Prise Vollrohrzucker

350 - 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Butter / ungehärtete Margarine laktosefrei zum einfetten

Es muss nur die gleiche Menge Flüssigkeit erhalten,  
wie Gewicht des Getreide 1 zu 1 eine Idee mehr

( z.Z ist der Buchweizen + Mais sehr trocken, daher wird es immer ein wenig mehr )

1 Blech mit 12 Muffeinsmulden, davon 9 mit Butter / ungehärtete Margarine laktosefrei ein- ausstreichen, den Teig verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen.

Ca 5 min in den Formen lassen zum verfestigen, ein Brett über alle legen, festhalten, umdrehen Blech + Brett, Blech entfernen, und auf ein Kuchengitter abkühlen lassen

Oder in Mufflinsformen mit Backpapier auslegen, + in jede Form 2- 3 Ei Teig einfüllen, gehen lassen ,

bei ca 160- 170 ° Umluft, 30 -50 min backen, je nach knusprig Bedarf.

### Veränderung

Als Brot die doppelte Menge der Zutaten nehmen, in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform geben, + ca 70-80 min backen,

### ODER

Anstelle Backpulver, Trockenhefe verwenden, dann bitte den Teig in der Backform gut 60 min gehen lassen bei warmer Zimmertemperatur, + vor dem abbacken die Oberfläche nochmals mit Flüssigkeit einpinseln

Donnerstag, 19. Juli 2007 Hans60

### Muffeins mit Schwarzkümmel F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteig

9 Ei Naturreis mahlen

1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
0,25 TI Trockenhefe  
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

## Hauptteig

300 g Buchweizen mahlen  
200 g Naturreis mahlen  
1 gehäufte TI Schwarzkümmel mit mahlen  
2 TI Salz  
400 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
ungehärtete Margarine laktosefrei zum ein-+ ausfetten der Muffeinsbleche

am Vorabend alle Zutaten für den Sauerteig in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut verrühren, soll eine dicke Pampe werden, Deckel schließen, in einen zimmerwarmen Schrank ins dunkle stellen.

## Morgens

Den Sauerteig umrühren und in eine Rührschüssel geben, das Glas mit ein wenig Selters ausspülen, 400 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu geben, leicht verrühren, die gemischten trockenen Zutaten dazu rieseln lassen und alles gut 4-6 min auf Mittelstufe rühren lassen.

In der Zwischenzeit die Muffeinsmulden in den Blechen gut einfetten, auch beschichtete, in jede Mulde ca 2 El Teig füllen, bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden gehen lassen, oder in den Backofen, Ober + Unterhitze bei 30°C ( Licht an und ein klein wenig mehr ) bis sich der Teig deutlich gehoben hat.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen. Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Ein paar min in den Formen lassen, ein Brett auf die Muffeins legen, alles zusammen umdrehen, das Backblech entfernen, lässt man sie rausrutschen, Plumpschen, können die evtl brechen, abkühlen lassen , vor dem anschneiden, ein Sägemesser ist von Vorteil.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 31. Januar 2008 Hans60

## Muffins, Brötchen Art oder...F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 Stück, nicht nur Muffins





250 g Mohn mahlen  
350 g Kichererbsen mahlen  
50 g Mandeln mahlen, (kann auch wegbleiben )  
1,5 TI Salz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
700 ml ( 1 Fl ) kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für 2 Bleche mit Mulden

Die Bleche gut einfetten, auch beschichtete.

Trocknen Zutaten gut vermischen, Wasser langsam zugießen, ist erstaunlich, aber die ganze Flasche ( Inhalt ) wird gebraucht, in jede eingefettete Mulde ein Ei Teig geben, den Rest noch aufteilen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen. Kurz in den Formen lassen, Brett drauf legen, umdrehen, Blech abheben, man kann die Muffeins schon vorsichtig mit einem Sägemesser aufschneiden, und belegen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 29. Juni 2008 Hans60

[Muffins, Buchweizen F Vegan](#)

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

12 Stück



50 g Amaranth mahlen  
50 g Bio Sesam ( ungeschält ) mit mahlen  
250 g Buchweizen mit mahlen  
0,5 Tüte Backpulver  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Margarine zum ausfetten

Trocknen Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut verrühren lassen,  
Esslöffelweise in die ein bzw ausgefetteten Mulden geben.  
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-45 min backen , Nadel-  
probe, aber man sieht es auch, ( zieht sich ein , löst sich vom Rand )

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. August 2008 Hans60

#### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

#### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

#### Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.  
Wasser +  
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

### 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 Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Montag, 28. Februar 2011

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)