

# Kichererbsen Muffeins **Glutenfrei** u **Vegan**

Eifrei u Milchfrei

Kichererbsen und Brot, ist je in separaten Sammlung

## 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.

## Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine.

## Inhaltsverzeichnis

Kichererbsen Muffeins <b>Glutenfrei</b> u <b>Vegan</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Muffeins</b> .....	2
<b>Muffeins</b> <b>Vegan</b> .....	2
<b>Muffins</b> <b>Vegan</b> .....	3
<b>Muffins</b> Veränderung zum Brot <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	3
<b>Muffins</b> , Brötchen Art oder <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	5
<b>Muffins</b> <b>K</b> scharf <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	6
<b>Muffins</b> <b>K</b> u <b>K</b> scharf <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	7
<b>Muffins</b> <b>K.</b> u <b>R.</b> Zwiebel <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	8
<b>Muffins</b> Kämyärän <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	9
<b>Muffins</b> XXXIII <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	10
<b>Muffins</b> XXXIV <b>F</b> <b>Vegan</b> Erdnüsse .....	11
<b>Muffins</b> , Kartoffeln <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	12
<b>Muffins</b> Mohn <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	13
<b>Paprika</b> <b>Muffins</b> <b>F</b> <b>Vegan</b> .....	15
<b>Schokoladen</b> <b>Karotten</b> <b>Muffeins</b> <b>Vegan</b> .....	16

Schokoladenmuffins F Vegan .....	17
Vollkorn Muffeins F Vegan.....	18
Vollkorn Muffeins II F Vegan.....	19
Vollkorn Muffeins IV F Vegan.....	21
Hinweis I .....	22
Bitte bedenkt .....	22
Hinweis Margarine .....	22
Hinweis Vegan .....	22
Hinweis F .....	22

## Muffeins

### Muffeins Vegan

Ergibt 2 Muffeinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse/n Kidneybohnen ca 160 g je  
1 Tasse/n Kichererbsen ca 150 g  
1 Tasse/n rote Linsen ca 160 g  
1 Tasse/n Buchweizen ca 160 g  
2 TI gelbe Senfkörner  
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel  
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz  
2 Tüten Weinsteinbackpulver  
1-2 TI Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen+  
3-4 Tasse/n kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffeinsformbleche

Die trockenen Zutaten , gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.  
+ in die gefetteten Muffeinsbleche, je 1 El , oder  $\frac{3}{4}$  voll, füllen.  
Beide Bleche in den Ofen + bei 160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen  
, ein wenig in der Form abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

## Muffins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Muffinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g mahlen  
1 Tasse Kichererbsen 160 g mahlen  
1 Tasse rote Linsen 160 g mahlen  
1 Tasse Buchweizen 160 g mahlen  
2 TI gelbe Senfkörner mahlen  
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mahlen  
8-10 Pfefferkörner alles zusammen mahlen

3 TI Gewürzsalz  
2 Tüten Weinsteinbackpulver  
1-2 TI Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen +  
3-4 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffinsformbleche

Die trockenen Zutaten, gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.  
+ in die gefetteten Muffinsbleche, je 1 El, oder 0,5 voll, füllen.  
Beide Bleche in den Ofen + Bei  
**160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen** , ein wenig in der Form  
abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

## Muffins Veränderung zum Brot F Vegan

Glutenfrei

**35 cm Kastenbackform mit Backpapier**



2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g mahlen  
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit mahlen  
1 Tasse rote Linsen 160 g mit mahlen  
1 Tasse Buchweizen 160 g mit mahlen  
2 Tl gelbe Senfkörner mit mahlen  
je 1 Tl Schwarz- + Kreuzkümmel mit mahlen  
8-10 Pfefferkörner mit mahlen  
3 Tl Gewürzsalz  
1-2 Tl Meersalz  
1 Tl Zucker  
1,5 Tüte Trockenhefe  
4 Bananen Leoparden Art  
5 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen  
500 ml Wasser zum backen ca  
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +  
4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, +  
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5  
Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber  
etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren las-  
sen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei  
warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das  
500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich ge-  
hoben hat, ca bis zum oberen Rand,  
nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadel-  
probe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf  
ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übr-

gen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

### 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 ) kohlenensäurehaltiges 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 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 ( Reformhaus )

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 K scharf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück



### Sauerteig

150 g Buchweizen mahlen  
1 Prise Zucker u Hefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen mahlen  
100 g Kokosnuss geraspelt  
2 TI Salz  
1 TI Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
2 EI Kurkuma  
2 TI Senfkörner mahlen  
1 TI Kreuzkümmel mahlen  
450 – 700 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 450 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, beides miteinander verbinden, alle trocknen Zutaten vermischen und leise rieselnd begeben, 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 Umluft ca 35-45 min backen ( 1 Blech auch bei 2 bzw drei Bleche, gleichzeitig )

Eigenes Rezept , Dienstag, 8. Juli 2008 Hans60

Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech mit 12 Mulden

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 Wassergemisch geben, gut verrühren, und das restliche Wasser zugeben, soll wie ein Rührteig sein, ziemlich dünn, sie gehen dann besser auf in die gut ein- ausgefetteten Muffinsmulden geben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadelprobe, kurz ruhen lassen. Ein Brett drüber legen, beides umdrehen, das Muffinsblech hochheben, beiseitestellen, 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 ) Mais mahlen  
150 g (1 Tasse ) Amaranth mahlen  
2 TI Koriander 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/n kohlensäurehaltiges 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 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 XXXIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



300 g Kichererbsen mahlen

100 g Erdnüsse blanchiert

3 El Zucker

1 Tüte Trockenhefe ( f 500 g Mehl)

1 Prise Salz

350 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

3 cl Rum 54 %

Margarine

300 ml Traubensaft rot  
3 cl Rum 54 %  
250 g Blaumohn mahlen  
50 g Kichererbsen mit mahlen  
1 Nelke mit mahlen  
1 Prise Salz

300 g Kichererbsen mahlen, in eine Rührschüssel,  
100 g Erdnüsse mahlen und kurz geröstet, so bilden sich beim abkühlen  
sehr kleine Kugeln, sollte man schon am Tag vorher bereiten, so mit kann  
man die Backwaren lockern, wie eben mit Nüsse, +  
Zucker , Salz und Trockenhefe gut vermischen, Wasser mit Rum dazu und  
gut 5-7 min auf Mittelstufe rühren lassen.

In der Zwischenzeit mit Margarine die Muffinsmulden ganz einfetten,  
ca 2 El Teig in jede Mulde geben,  
in den Backofen, bei ca 50°C, Licht an und ein wenig mehr, ca 20-30 min  
ruhen lassen.

In den mit Rum angereicherten Traubensaft, den Mohn , Kichererbsen und  
Nelke mahlen lassen, es quillt dann schön, so dass ich ihn nicht aufkochen  
muss, und diese Masse dann 1 El weise auf den Teig geben.

Und bei ca 140°C Umluft ca 30 – 40 min backen, Nadelprobe, aber man  
sieht es auch, ca 5 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, um-  
drehen, Blech entfernen, auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 2008 Hans60

### Muffins XXXIV F Vegan Erdnüsse

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



300 g Kichererbsen mahlen  
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u mahlen  
1,5 Tl Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
1 Ei Schabziegenkleesamen mahlen  
0,25 Tl 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 El 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, Kartoffeln F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech a 12 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  
Fett für die Muffinsmulden auch für beschichtete

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,  
und in die ausgefetteten Muffinsmulden geben.  
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadel-  
probe.

Sie sind sehr sättigend

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

[Muffins Mohn](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



### Füllung

250 g Mohn mahlen  
1 Ei Kaffeebohnen mit mahlen  
50 g Buchweizen mahlen  
1 Prise Salz  
2 Ei Zucker evtl mehr  
200 ml Sojadrink  
2 gehäufte El eingelegte Rosinen  
2 cl Rum 54 %

### Boden:

100 g Buchweizen mahlen  
100 g Kichererbsen mahlen  
1 TI Trockenhefe  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker  
200 ml Sojadrink naturell  
2 cl Rum 54 %

Fett für ein Muffinsblech, auch für beschichtete Mulden

### Füllung Zubereitung

Mohn , Kaffeebohnen sowie Buchweizen zusammen mahlen, mit Hefe und Zucker vermischen, und in kalte Sojadrink einrühren, kurz quellen lassen und Rührend wenigsten 2-3 min kochen lassen, ist fertig wenn der „Kaffee“ anfängt zu riechen, runter von der Hitze , eingelegte Rosinen und Rum zugeben, und kalt rühren.

### Boden Zubereitung

Alle Zutaten für den Boden zusammen verrühren, je 1 El Teig in jede gut eingefettete Muffinsmulden, geben, und da wiederum den lauen Mohn verteilen, alles zusammen für ca 30 min in den Backofen bei 30-40°C, Licht an und ein wenig mehr, ruhen/gehen lassen.

Im kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft, ca 40-50 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch , kurz in der Form lassen, und vorsichtig die Dinger raus nehmen,

eigenes Rezept, Dienstag, 29. Juli 2008 Hans60

### Paprika Muffins F Vegan

glutenfrei / milchfrei/ eifrei/ sojafrei / nussfrei



Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Kichererbsen ca 160 , gemahlen  
1 Tasse/n Mais ca 160, gemahlen  
1 Tasse/n Linsen, rote ca 160, gemahlen  
1 TL Senfkörner, gelbe, gemahlen  
5 Körner Pfeffer, mahlen  
1 TL Salz, eher 2 TL , 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 unterrühren + 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 Sägemesser 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

### Schokoladen Karotten Muffeins Vegan

Ca 12 Stück

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca 500 ml Brühe, ab gießen , ab kühlen , zu Mus fein raspeln und roh lassen



1 Tasse Kichererbsen ca 160 g mahlen +  
1 Tasse weiße Bohnen ca 160 g mahlen +  
1 Tasse Mais ca 160 g mahlen +  
100 g Mandeln / andere Nüsse mahlen + Kokosnuss  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver  
0,25 TI Meersalz  
5 El Kakao Pulver  
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Muffeinsformen

+ Puderzucker

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ 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

Schokoladenmuffins F Vegan  
glutenfrei



Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Kichererbsen ca 160 g, gemahlen  
1 Tasse/n Linsen, rote ca 160 g, gemahlen  
1 Tasse/n Mais ca 160 g, gemahlen  
1 TL Anis, mit gemahlen  
100 g Mandel(n), gemahlen / Nüsse  
0,25 TL Meersalz  
5 EL Kakaopulver  
1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g )  
150 g Rohrzucker, bis 200 g  
0,5 Zitrone(n), die Schale  
1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
100 g Rosinen, 24 h eingelegt in **Rum 54% + Rotwein**, oder in Wasser  
3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
Fett, für die Muffeinsform  
Puderzucker

### Zubereitung

Von Kichererbsen bis Vanillezucker alles zusammen vermischen. Wasser beifügen, gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen, unterheben + in die eingefetteten Formen füllen. 160 ° C Umluft ohne vorheizen, 30 – 40 min backen, Nadelprobe.

Kurze Zeit in den Formen, sich verfestigen lassen. Vorsichtig umkippen + auf einem Kuchenrost abkühlen. Mit Puderzucker bestreuen. Guten Appetit. Eigene Zusammenstellung.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.05.2004

16.11.04 Hans60

### Vollkorn Muffeins F Vegan



1 Tasse/n Kichererbsen ca 160 g mahlen  
1 Tasse/n Mais ca 160 g mahlen

1 Tasse/n Amaranth 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 Koriander mahlen  
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )  
4 Tasse/n kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Sesamsaat

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

[Vollkorn Muffeins II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



150 g ( 1 Tasse ) Kichererbsen mahlen  
150 g ( 1 Ts ) Mais mahlen  
150 g ( 1 Ts ) Amaranth mahlen  
2 TI Koriander 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 EI Leinsaat, ganz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 ( eher 4 )Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut ver-  
rühren. 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 ) Mais mahlen  
150 g ( 1 Tasse ) Amaranth 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 verrühren. 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...

## 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 Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine.

## Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 8. Januar 2011

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