

Waffeln Glutenfrei u Vegan

Eifrei u Kuh Milchfrei

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 Reformmargarine, das Original

Inhaltsverzeichnis

Waffeln Glutenfrei u Vegan	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Waffeln	2
Amaranthwaffeln Vegan	2
Gemüseauflauf Qadamgäh S F Vegan	3
Kartoffel Waffeln Veränderung F Vegan	4
Kerman Waffeln F Vegan	6
Veränderung	7
Mähän Waffeln Vegan	7
Neyt Waffeln Vegan	8
Reis Waffeln Farimän F Vegan	8
Tahrud Waffeln Vegan	9

Waffel einfach II S Vegan	10
Waffeln, einfach III Vegan S.....	10
Waffeln aus Möhren F Vegan.....	11
Hinweis S.....	12
Hinweis F.....	12
Hinweis.....	12

Waffeln

Amaranthwaffeln Vegan

glutenfrei/ Eifrei/ Milchfrei

100 g Hirse gem
 100 g Naturreis gem
 150 g Amaranth gem
 100 g Sonnenblumenkerne gem
 50 g Sesam oder Leinsamen gem
 100 g Kichererbsenmehl oder Maismehl
 0,5 TL Salz
 0,5 TL gem. Vanille
 50-100 g Rohrzucker oder Agavendicksaft
 0,5 l Reismilch / kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
 4 EL Olivenöl Sonnenblumenöl besser
 1 Pckg. Weinsteinbackpulver

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Hirse, Reis, Amaranth, Sonneblumenkerne und Sesam frisch mahlen und vermischen. Mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Der Teig muss recht zäh sein. Ist er zu dünn, teilen sich die Waffeln beim Backen. Im Waffelautomaten ausbacken. Lassen sich gut einfrieren und im Toaster auftauen.

18.11.2003 Hans60

hatte kein Glück, war nicht zu dünn, sondern gut, zäh, klappte aber trotzdem nicht, + das Olivenöl schmeckt vor , auch nicht jedermanns Sache, meine jedenfalls nicht, um es noch zu retten, habe ich zwei Eier rein getan, + dann mit 6 min Backzeit war es ok, aber mir zu süß, 100 g Vollrohrzucker, mit Selters, vielleicht mit Reismilch ,,

Hans60

Gemüseauflauf Qadamgäh S F Vegan



1 Portion Reis Waffeln

3 rote Bete ca 300 g
3 Möhren ca 300 g
ca 350 g Blumenkohl
ca 350 g Kohlrabi
ca 250 g Paprikaschote
10 g Ingwer klein gewürfelt
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
100 ml Wasser

Soße:

ca 200 g Paprikaschote
500 g Tomaten
10 g Ingwer klein gewürfelt
ca 200 g Apfel
100 ml Wasser
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
ca 4 El Balsamico Bianca

ca 3 El Tamari

ca 1,5 El Vollrohrzucker

ca 1- 2 Tl Gewürzsalz

Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste (runde) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.
Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

Hinweis: die Zutaten sind küchenfertig gewogen.
Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h

Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

[Kartoffel Waffeln Veränderung](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



4 Stück

800 g Kartoffeln
100 g Karotten
100 g TK Lauch
50 g Zwiebel
0,5 TI Maggi-Blatt (Liebstöckel) getrocknet
Salz
8 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
2 El Buchweizen (oder anderes Vollgetreide) gemahlen
1 Prise Zucker
Fett, Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Zwiebeln u Möhren fein geraspelt u TK Lauch dazu und mit elektr Pürierstab fein gerieben, durch ein Leinentuch Saft gedrückt, Maggiblatt, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Buchweizen gemahlen, untermischen.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln, bei jeder Waffel, Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Waffeln brauchen auf voller Hitze je 7-10 min, sollte die Waffel aufreißen, Deckel nochmals schließen, andrücken, meist reichen noch 2 min.

Mittwoch, 27. Januar 2010 Hans

Kerman Waffeln F Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei u Vegan



50 g Buchweizenkörner +
50 g Naturreis (Mittelkorn) +
50 g Hirse+
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
2 TI Vollrohrzucker ,
220 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker. Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

Veränderung

Vanille Zucker + Zucker entfiel, stattdessen
0,5 TL Salz
1 Prise Zucker ,

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

Mähän Waffeln Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei

50 g Mais +
50 g Naturreis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner +
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
Vollrohrzucker , vergessen
250 - 280 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,
mit/bei frisch gem Mais, dieser saugt eine Menge mehr Flüssigkeit auf, muss notfalls noch beim backen, Blöde ausgedrückt, bevor der Teig ins Eisen kommt, nach gefüllt werden.
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig.

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

Neyt Waffeln Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei

50 g Hirse +
50 g Naturreis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner +
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
3 TI Vollrohrzucker , (immer noch zuviel)
210 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

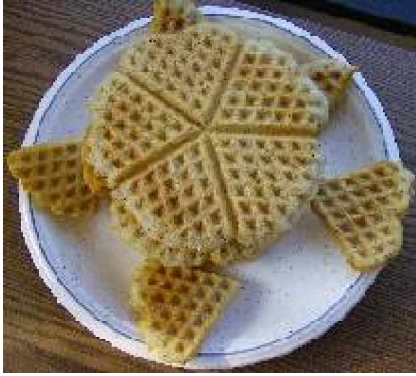
Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 4 - 6 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

Reis Waffeln Farimän F Vegan

8 Stück



200 g Natur Reis , Mittelkorn gem
50 g Sonnenblumenkerne gem
0,5 TI Korianderkörner gem
0,5 TI Senfkörner gem
0,5 TI Vollrohrzucker
0,5 TI Salz
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Rapsöl

Vom Reis bis Senfkörner zusammen mahlen, Salz + Zucker drunter vermischen, dann kohlenensäurehaltiges Mineralwasser , gut verrühren.

30 min ruhen lassen

Schöpflöffelweise den Teig in das heiße Waffeleisen, welches mit Rapsöl ein wenig bestrichen wurde.

Bei mir dauerte 1 Waffel 7 min.

Sehr gut geeignet als Brotersatz.

Lässt sich auch gut ergänzen , süß

Evtl mit Vollrohrzucker + Bourbon Vanille Zucker, sowie auch pikant .

Belegen ist auch ohne Probleme möglich.

Eigenes Rezept Montag, 29. August 2005

Tahrud Waffeln Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei

50 g Buchweizenkörner +
50 g Naturreis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner +
50 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

1 Prise Salz
4 TI Vollrohrzucker (zuviel)
ein wenig Backpulver *
230 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.

Fett für das Eisen.
Bei mir dauerte jede Waffel 7 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

Waffel einfach II S Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei u Nussfrei

100 g Margarine , zerlassen,

2 EI Vollrohrzucker
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
1 Tüte Weinsteinbackpulver

50 g Sojabohnen gem

100 g Buchweizenkörner gem
50 g Amaranth gem
100 g Natur Reis alles zusammen gemahlen

3/8 (375 ml) Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

alle Zutaten miteinander verrühren, Waffeleisen anstellen, einfetten, wenn nötig. Teig einfüllen + ca 6- 7 min backen, bis kein Dampf mehr aufsteigt,
22.07.2004

Waffeln, einfach III Vegan S

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

100 g Margarine , zerlassen,

50 g Vollrohrzucker

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
1 Tüte Weinsteinbackpulver

50 g Sojabohnen gem

50 g Buchweizen gem

50 g Amaranth gem

50 g Natur Reis gemahlen

50 g Mandeln gem

50 g Mais gem

3/8 (375 ml) Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

1 Schuss Rum 54 %, oder Saft 1 Zitrone

erst die trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann die Flüssigkeit
Waffeleisen anstellen, erhitzen.

einfetten, wenn nötig.

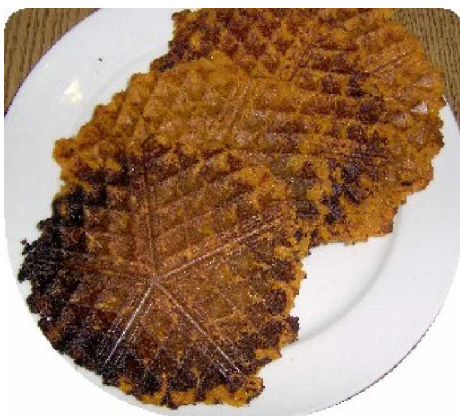
Teig einfüllen + ca 6- 7 min backen, bis kein Dampf mehr aufsteigt,

23.07.2004

Hans60

Waffeln aus Möhren F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



4 Stück

500 g Möhren

300 g Kartoffeln

30 g Ingwer fein gehackt
0,5 TL Salz
6 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben
2 EL Buchweizenkörner (oder anderes Vollgetreide) gemahlen
1 Prise Zucker
Fett, Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Möhren fein raspelt und mit elektr Pürierstab fein gerieben, durch ein Leinentuch Saft gedrückt, Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss und Buchweizen gemahlen, untermischen.

Die Masse müsste jetzt etwa die Konsistenz von festem Pfannkuchenteig haben. Wenn nicht, wird sie entweder mit etwas Mehl eingedickt oder mit etwas von dem aufgehobenen Kartoffelwasser verdünnt.

Waffeleisen vorheizen, beide Seiten mit Margarine bepinseln, bei jeder Waffel, Masse Portionsweise einfüllen und zu Waffeln ausbacken.

Waffeln brauchen auf nicht voller Hitze je 8-10 min, sollte die Waffel aufreißen, Deckel nochmals schließen, andrücken, meist reichen noch 2 min.

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

[Hinweis S](#)

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

[Hinweis F](#)

Bedeutet ein Foto, im Rezept

[Hinweis](#)

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 6. Juni 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de