

Amaranth Pfanne u Waffeln Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Brot und Kuchen je separat erfasst

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.

Amaranth Pfanne u Waffeln

Amaranth Pfanne u Waffeln Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei	1
u Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Amaranth Pfanne u Waffeln	1
Amaranth Pfanne Vegan	2
Pfanne Vegan.....	2
Pfannenkuchen F	3
Waffeln	3
Kerman Waffeln Vegan	3
Mähän Waffeln Vegan	4
Mais Pfannkuchen, für Armira F Vegan	5
Rezept II F Vegan	5

Rezept III F Vegan.....	6
gedeckter Maispfannenkuchen F.....	7
Neyt Waffeln Vegan	8
Tahrud Waffeln Vegan	8
Hinweis Vegan	9
Hinweis Curry	9
Hinweis, Zutaten.....	9
Hinweis Tomatenketchup.....	9
Hinweis F	9
Hinweis Margarine	10
Hinweis.....	10

Amaranth Pfanne Vegan

200 g Amaranth in
 1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen
 150 g Rosine in wenig Wasser einweichen
 50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten
 2 Zwiebeln fein hacken +
 500 g Möhren in Stifte schneiden + in
 2 El Öl anbraten +
 1 El Tomatenmark +
 0,5 Tl Curry +
 0,5 Tl Kurkuma +
 2 Tl Kreuzkümmel +
 1 Tl Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas
 Meersalz abschmecken

Pfanne Vegan

200 g Amaranth in
 1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen
 150 g Rosine in wenig Wasser einweichen
 50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten
 2 Zwiebeln fein hacken +
 500 g Möhren in Stifte schneiden + in
 2 El Öl anbraten +
 1 El Tomatenmark +
 0,5 Tl Curry +
 0,5 Tl Kurkuma +
 2 Tl Kreuzkümmel +
 1 Tl Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas

Meersalz abschmecken

Hans60 09.04.04

Pfannenkuchen F

Veränderung, ohne Ei



500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
500 ml Mineralwasser o Milch

200 g Buchweizen gem
100 g Naturreis (Mittelkorn) gem
100 g Amaranthkörner gem
100 g Kichererbsen gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
je 1 Prise Salz + Vollrohrrohrzucker

Rapsöl nur für die 1. Pfannen

Zutaten von Milch bis zu den Erbsen alle zusammen verrühren, 30 min ruhen lassen, evtl Wasser nach geben.

Waffeln

Kerman Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Buchweizenkörner +
50 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
50 g Hirse+
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

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

Backpulver ist nicht notwendig, bei Kohlensäurehaltiges 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.

Mir persönlich schmecken Tahrud + Neyt am besten, wenn sie auch zu süß waren., Vielleicht war ich bei den anderen schon zu satt !!!
Aß diese während der Wartezeit....

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005 Hans60

Mähän Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Mais +
50 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner +
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
Vollrohrzucker , vergessen

250 - 280 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser untermischen, 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.

Mais Pfannkuchen, für Armira F Vegan

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

Rezept I



250 g Mais gem
500 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
4 El Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept II F Vegan



200 g Mais gem
50 g Kichererbsen gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
4 El Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept III F Vegan



200 g Mais gem
50 g Sonnenblumenkerne gem
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Öl zum braten

Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein. Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zu-

rück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, ist der Teig zu dick, bricht es, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Wenn das Fett verbrennt, werden die Pfannkuchen dunkel bis schwarz.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sieben + fünf min pro Stück.

Fazit :

Als eine Art Enchiladas sind sie nicht zu gebrauchen, das heißt, füllen + dann zusammen rollen, ist nicht möglich weder im heißen noch im kalten Zustand, sie brechen + krümeln.

Entweder sie so wie Pfannkuchen weiter verwenden, oder

In Auflaufformen, Pfannkuchen – Schicht was anderes + wieder Pfannkuchen usw.

Oder , nur eine Idee

gedeckter Maispfannenkuchen F



1 Pfannkuchen +

eine dicke Scheibe frische Ananas,

+ in die Mitte 1 TI Preiselbeeren,

drüber in Scheiben oder **geraspelten Ziegenkäse** + kurz im Backofengrill bei 250°C überbacken

+ ein wenig Paprikagranulat drüber geben.

PS . es sind ca 6-8 Stück pro Rezept geworden

Gebe nur 1 Bild hier rein, denn sie sind alle was geworden, + sehen alle fast gleich aus

Lg

Hans

Donnerstag, 31. August 2006

Neyt Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Hirse +
50 g Natur- Reis (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

Tahrud Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Buchweizenkörner +
50 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner +
50 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

1 Prise Salz
4 TL 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

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis Margarine

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

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 9. Juni 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de