

Amaranth Muffeins **Glutenfrei** u **Sojafrei**

Diverses und Brot, je, separat erfasst

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier nichts,

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.

Inhaltsverzeichnis

Amaranth Muffeins Glutenfrei u Sojafrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Muffeins	2
Bananen Schoko Muffins 1 Ei M.....	2
Brot mit Veränderungen (M) F	3
Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan	5
Camembert Muffeins M F	7

Muffeins Mal.Derbety F (Sauerteig)	9
Muffeins Malaja Bykovka F Vegan	11
Muffeins Urmijeh (1 Ei , wer will) M.....	12
Muffeins z Kaffee F Vegan.....	13
Muffins Kämyärän F Vegan.....	14
Muffins XXXI F Vegan	15
Paprika Muffins 3 Ei M.....	16
Sauerkraut Muffins 3 Ei M.....	17
Vollkorn Muffeins I F Vegan	18
Vollkorn Muffeins II F Vegan.....	19
Vollkorn Muffeins IV F.....	20
Hinweis M	21
Hinweis Ei	22
Hinweis Vegan	22
Hinweis F	22
Hinweis Margarine	22
Hinweis.....	22

Muffeins

Bananen Schoko Muffins 1 Ei M

100 g Kartoffelmehl + 100 g Nüsse ODER
 70 g Buchweizenmehl +
 30 g Amaranth +
 100 g Nüsse / Mandeln gem

0,5 Pkg. Backpulver ,/ 1 Tüte Weinstein dann
 0,5 Tl. Natron (weglassen)
 1/4 Tl. Zimt
 3 El. Kakao

1 Ei trennen ,

Eiweiß mit Prise Salz steifschlagen
 ca 130 -180 g Vollrohrzucker
 100 ml Öl / Olivenöl

1/8 l Buttermilch / Kefir

3 Bananen

Das Eigelb mit Buttermilch, Zucker und Öl aufschlagen. Die Bananen zerdrücken, pürieren und unterrühren. Dann das mit Backpulver, (Natron), Zimt und Kakao vermischte Mehl untermengen. Steifgeschlagenes Eiweiß

vorsichtig unter ziehen. Den Teig in die gefettete Formen/ Blech füllen und bei 165 ° (Heißluft) ca. 30 Minuten backen. nicht vorgeheizt
Oder im vorgeheizten Backofen) ca. 20 Minuten backen. bei ca 180 ° C

Ergibt ca 24 St

04.02.2004

Brot mit Veränderungen (M) F

glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

400 g Maiskörner, (kein Popkorn) , gemahlen

200 g Buchweizen, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Koriander, gemahlen

2 TL Kümmel, gemahlen

1 TL Kümmel, ganz ODER

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

2 TL Salz

3 EL Sonnenblumenkerne

3 EL Sesam

2 Tüte/n Backpulver

350 g Buttermilch

350 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges oder

Veränderung I:

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

100 g Rum, 54 % oder

Veränderung II:

400 g Kefir +

400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges oder

Veränderung III:

1 Tüte/n Hefe (Trockenhefe für 1 kg)

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges +

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

100 g Rum, 54 %

1 TL Rohrzucker

Zubereitung

Mais-, Buchweizen-, Amaranth-, Koriander- + 2 TL Kümmelkörner zusammen mahlen. Kümmelkörner bis Backpulver dazu + verrühren. Buttermilch in kohlenensäurehaltiges Mineralwasser einfügen + zu der Mehlmischung geben + verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste den Rest Buttermilch + noch 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen. In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser, bei 160° Umluft ca. 90 min backen. Nadelprobe.

Veränderung I: anstelle Buttermilch 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse sowie 100 g Rum 54 % verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

Veränderung II: 400 g Kefir + 400 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu + verrühren. Reicht normalerweise, kam aber nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

Veränderung III: Backpulver durch 1 Tüte Trockenhefe ersetzen, Zucker zufügen. Trockene Zutaten verrühren, Flüssigkeiten zufügen, es muss wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr, geht besser auf.

Teig in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, zudecken mit einem feuchten Handtuch + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, ich stelle die Form in den Backofen bei 40° C, (Licht an + ein wenig mehr).

In die Fettpfanne, ganz unten, kommt ein halber Liter Wasser. Nach ca. 90 -100 min ist der Teig gegangen, bitte nicht mehr als 120 min, bringt nichts, stürzt nur ein. Tuch entfernen, die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser ein pinseln. Die Backzeit ist die gleiche wie mit Backpulver, ca. 90 min bei 160° C Umluft, bei Ober- + Unterhitze vorheizen ca. 180 -190° C.

Wasser mit der Fettpfanne entfernen, statt dessen 1 Tassentopf mit Wasser neben die Form stellen.

Alle Arten sollen wenigstens eine Nacht ruhen, dann mit einem Sägemesser von unten schneiden. Sie sind, bedingt durch den Amaranth, innen feucht /saftig, aber nicht klitschig. Brauchen nicht eingefroren werden, halten sich gut 6-8 Tage.

15.6.2005 ca

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
01.03.07 Hans60

Veränderung

Habe nur die Hälfte des Rezeptes, mit kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, + Backpulver anstatt Hefe, für schnelle Frühstücks Muffein genommen.

Lg
Hans60

Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen
9 EL Naturreis (oder Mais gem.)
1 TL Rohrzucker, Zucker
0,25 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, Kori-
ander, Anis o Fenchel ganz o gem.
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 Back-
ofen 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 El Naturreis über Nacht in ein verschlossenes Glas im Wohnzimmerschrank, hergestellt.

Hans

Donnerstag, 25. Januar 2007

Camembert Muffeins M F

Glutenfrei + Eifrei



Zutaten für 2 Portionen
50 g Amaranth gem
100 g Naturreis gem
150 g Buchweizen gem

0,5 TL Paprikagranulat
1 Tüte Backpulver
1 TL Vollrohrzucker
1 TL Salz

250 g Quark (Magerquark)

200 g Limburger

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Butter zum ausfetten des Muffeinsblech (12 Mulden)

Zubereitung

Amaranth, Reis, Buchweizen, Paprikagranulat, Salz, Backpulver + Zucker gut vermischen, Quark + den in Stücke geschnittenen Käse sowie das Wasser zugeben + alles zu einem geschmeidigen Rührteig verrühren lassen.

Den Teig Esslöffelweise in die ausgefetteten Muffeinsmulden geben. In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen, Nadelprobe, ca 10 min in den Formen lassen , zum verfestigen, ein Küchenbrett drauflegen, und alles zusammen umdrehen, dann fallen sie nicht raus, dabei können sie sonst schnell auseinander gehen, denn richtig fest sind diese erst wenn sie abgekühlt sind.

Eigenes Rezept Samstag, 19. Mai 2007 Hans60

Muffeins Mal.Derbety F (Sauerteig)

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteig:

9 Ei Naturreis gem
0,25 TI Trockenhefe + Vollrohrzucker
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
1 Schraubglas 720 ml

Hauptteig

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

Zubereitung

9 Ei Naturreis gem, 0,25 TI Trockenhefe + Vollrohrzucker, und Kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, es soll eine dicke Pampe 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 gem
50 g. Haselnüsse gem
50 g Naturreis gem.
50 g Amaranth gem
0,25 Tl Koriander mit gem
0,75 Tüte Backpulver
1 l Salz
1 Prise Vollrohrzucker
350 - 450 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Butter o ungehärtete Margarine 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 ein- austreichen, 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 Kuchen-
gitter abkühlen lassen

Oder in Mufflinsformen mit Backpapier auslegen, + in jede Form 2- 3 El
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 Urmijeh (1 Ei , wer will) M

50 g Lauch klein schneiden mit
1 TI Deli Reform Margarine ,2- 3 min andünsten
2 TI Curry ohne Salz dazu + auch noch 2 min dünsten,
runter von der Hitze

auf der noch heißen Hitze ,1 kleine Pfanne trocken

3 EI Kokosraspel, kurz rösten, auf 1 Teller damit,

dann

1 TI Senfkörner +
1 EI Koriander
3 EI Sesam ungeschält, Deckel drauf , Hitze aus , ca 3 min , bis es anfängt zu duften , runter von der Hitze, wird sehr schnell, na , schwarz.

Alles abkühlen lassen .

In der Zwischenzeit

2 Bananen a ca 100 g , geschält , brechen + mit
150 g geraspelten Gauda +
Kokosraspel + Lauch, mit Pürierstab, pürieren.

100 g Amaranth +
100 g Maiskörner +
80 g Buchweizen mit dem
Senf/Koriander/Sesam mahlen.

1 Prise Vollrohrzucker +

1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver
1 Ei Curry ohne Salz +
1 TI Kräutersalz +

2 Ei Schokostreusel

alle Zutaten mit
ca 2 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +
1 Ei, (wer will, muss aber nicht)
verrühren (sollte wie ein Rührteig sein) +

in ca 12-14 Papiermuffeinsförmchen verteilen +

bei 160° C ohne vorheizen 30 min backen ,
ca 10 -15 min abkühlen lassen , zum verfestigen + dann auf ein Kuchen-
rost stürzen , abkühlen lassen

eigenes Rezept 31.10.2004 Hans60

Muffeins z Kaffee F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



200 g Mais gem
100 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
10 Kaffeebohnen mit gem
1 Prise Vollrohrzucker
1 TI Salz
1 gehäufter TI Backpulver
60 g ungehärtete Margarine
300 – 350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für die Mulden (Blech)
Bio Sesam

Vom Mais bis 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser alles zusammen vermischen lassen, man sieht es ob noch 50 ml Wasser beigegeben werden muss,

In die eingefetteten Mulden des Muffeinsblech den Teig verteilen und ein wenig Sesam drüber geben.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen, ca 5 min in der Form lassen, ein Stullenbrett auf die Muffeins, festhalten , umdrehen, + runter rutschen lassen, wenn ohne Brett, können die Dinger auseinander platzen, da sie erst fest sind, wenn sie ganz erkaltet sind, nur, wir essen diese fast gleich auf...

Muffins Kämyärän F Vegan

Glutenfrei+ Eifrei + Milchfrei



150 g (1 Tasse) Kichererbsen gem

150 g (1 Tasse) Mais gem

150 g (1 Tasse) Amaranth gem

2 TI Koriander mit mahlen

100 g Mandeln gem

2 TI Meersalz

0,25 TI Vollrohrzucker

1 TI Bockshornkleesamen gem

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 XXXI F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

1 Muffinsblech mit 12 Mulden



Fett für die 12 Muffinsmulden

200 g Buchweizen gem

80 g weiße Bohnen gem

50 g Amaranth gem

50 g Naturreis gem

1 El Sonnenblumenkerne mit gem

1 El Sesamsaat ungeschält mit gem

1 Prise Zucker

1 TI Salz

0,75 Tüte Backpulver

2 El Tahin

380 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

1 Handvoll Frühlingszwiebellauch geschnitten

die trocknen Zutaten gut vermischen, Selters, Tahin unter Rühren zugeben, wer will, nun die 1 Handvoll Frühlingszwiebellauch geschnitten unterheben, soll wie ein dünner Rührteig werden
in die ausgefetteten Mulden den Teig verteilen.
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-50 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept , Montag, 18. August 2008 Hans60

Paprika Muffins 3 Ei M

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,
1 Paprikaschote +
1 rote Chilischote
1 TL Kreuzkümmel
0,25 TL Paprikagranulat oder
scharfes Paprikapulver
1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Eier,

1 EL Senf,

240 ml Milch,

125 g geriebener Käse, (Gauda)

150 g Buchweizen gem +
30 g Amaranth gem

60 g Maismehl (oder Speisestärke),/ Kartoffelmehl oder Mais gem.

1 Tüte Weinstein

Kräutersalz,

frischer Pfeffer,

Butter zum Einfetten

Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln, klein schneiden.

Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.

1 Paprikaschote +1 rote Chilischote fein würfeln zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz andünsten. Danach abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.

Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Drittel des Käses zum Gemüse geben. Buchweizen- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver

vermischen und esslöffelweise unter die Gemüsemasse mischen. Mit Kräut-
tersalz und Pfeffer + Paprika (Pulver) kräftig abschmecken. Das Eiweiß
vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinförmchen mit
Butter einfetten und zu jeweils zwei Drittel mit dem Teig füllen. Den restli-
chen Käse darüber streuen.

Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen
Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) circa 30- 40 min backen.
Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.

07.02.2004 Hans60

Sauerkraut Muffins 3 Ei M

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,
180 g Frischkost-Sauerkraut,
1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Eier,
1 EL Senf,

240 ml Milch,

125 g geriebener Käse,(Gauda)

150 g Buchweizen gem +
30 g Amaranth gem

60 g Maismehl (oder Speisestärke),/ Kartoffelmehl oder Mais gem.
2 gehäufte TL Weinstein-Backpulver, / 1 Tüte Weinstein
Kräutersalz,
frischer Pfeffer,
Butter zum Einfetten

Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln,
Sauerkraut klein schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin gla-
sig dünsten. Sauerkraut zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz
andünsten. Danach abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.
andünsten. Danach abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.
Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Drittel des Käses zum
Sauerkraut geben. Buchweizen- + Amaranth- mit Maismehl und Backpul-
ver vermischen und esslöffelweise unter die Sauerkrautmasse mischen.

Mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinförmchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Drittel mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) circa 30- 40 min backen. Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.

Reformkurier 2 /04
Textlich ein wenig geändert
4.2.04 Hans60

Vollkorn Muffeins I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



1 Tasse Kichererbsen gem
1 Tasse Mais gem
1 Tasse Amaranth gem
100 g Mandeln gem
je 3 Ei , leicht geröstet, + abgekühlt,
Alfalfa*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,
2-3 TI Gewürzsalz
2 Ei Hefeflocken
1 TI Kreuzkümmel gem
1 TI Bockshornkleesamen gem
2 TI Koriander gem
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)
3 - 4 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

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 gem., 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

Veränderung

Statt 100 g Mandeln, 100 g Erdnüsse blanchiert, gemahlen
Und 3 El Rum 54 % dazu

Sonntag, 21. Dezember 2008 Hans60

Vollkorn Muffeins II F Vegan

Glutenfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



150 g (1 Ts) Kichererbsen gem
150 g (1 Ts) Mais gem
150 g (1 Ts) Amaranth gem
2 TI Koriander mit mahlen

100 g Mandeln gem
2 TI Meersalz
0,25 TI Vollrohrzucker
1 TI Bockshornkleesamen gem
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, gem,

1 Schuss Rum 54 %

Samstag, 20. Dezember 2008 Hans60

Vollkorn Muffeins IV F

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

17 Stück



150 g (1 Tasse) Kichererbsen gem
150 g (1 Tasse) Mais gem
150 g (1 Tasse) Amaranth gem
100 g Erdnüsse blanchiert gem (oder Mandeln gem)
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 ver-
rühren. 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 M

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

Kuh Milch Produkte, befinden

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 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

Samstag, 11. Juni 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de