

Buchweizen Muffeins **Glutenfrei**

Diverses und Brot u Kuchen je, separat erfasst

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Ist bei Diverses

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 Original

Inhaltsverzeichnis

Buchweizen Muffeins Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Muffeins	2
Banane Kirsch Muffins II F Vegan	2
Bazman Mohn Muffins F Vegan.....	4
Borj-e Akram Muffeins F Vegan.....	5
Camembert Muffeins M F.....	7
Dehia – Muffins F Vegan.....	8

Gemüse Muffeins F Vegan	9
Käse - Erbsen Muffins M F	10
Muffeins Andimeshk F	12
Muffeins Bykovo (M) F	13
Muffeins Khoy M F	15
Muffeins Malaja Bykovka F Vegan	17
Muffeins mit Schwarzkümmel F Vegan	18
Muffeins Saqgez M	20
Muffins Jelowgir M F	21
Muffins K scharf F Vegan	22
Muffins K u K scharf F Vegan	24
Muffins pikant M F	25
Muffins Shoshtar F Vegan	26
Muffins XXXI F Vegan	27
Muffins XXXII Sauerkraut F Vegan	28
Muffins, Buchweizen F Vegan	29
Muffins Mohn F Vegan	30
Sauerkraut Muffeins F Vegan	31
Schoko Muffins F Vegan	32
Veränderung F	34
Zitronen Muffins F Vegan	34
Hinweis M	35
Hinweis Ei	36
Vegan = nichts vom Tier	36
Hinweis F	36
Hinweis	36

Muffeins

Banane Kirsch Muffins II F Vegan

Glutenfrei

Ergibt ca 3 Muffinsbleche ca 33 Stück



200 g Deli Margarine
3 Bananen oder mehr (reife) zermanschen,
260 g Buchweizen gemahlen
130 g rote Linsen gem.
130 g Kidneybohnen gem.
200 g Kokosnuss geraspelt
2 x Weinsteinbackpulver
¼ TI Meersalz
ca 1 TI Senfkörner gem.
1 geh TI Kakaopulver (zum färben)
300 g Zucker
700 –900 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g TK Kirschen
Fett zum einfetten der Muffinsmulden, auch Teflonbeschichtete

Margarine bis Bananen gut verrühren ,
sowie ca 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und
von Buchweizen bis einschließlich Zucker vermischen, + zu
Dem feuchten Gemisch ,dazugeben . gut verrühren, meist reicht es nicht,
deshalb noch ca 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, sollte wie ein
dünner Rührteig sein /werden).

Nun noch die TK Kirschen zugeben und nochmals 2 min auf Mittelstufe gut verrühren lassen,

In gut gefettete Muffinsbleche, ca 2 El Teig einfüllen ,

+ bei ca 150°- 160° C Umluft, ca 30 min backen , ich brauche nie mehr.

Ein wenig in den Formen lassen , + dann raus nehmen

(jeder hat so seine eigene Art entwickelt dazu)

Vorsicht , sie sind sehr weich , noch , das legt sich , wenn sie abgekühlt sind, falls man sie nicht schon vorher isst, aber bei 36 St, sollte es doch..

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

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. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
19.06.05 Hans60
Montag, 30. April 2007

Borj-e Akram Muffeins F Vegan
Glutenfrei + Milchfrei + Eifrei





12 Stück

50 g Sonnenblumenkerne gem + kurz geröstet
100 g Buchweizen gem
100 g Natur- Reis (Mittelkorn) gem
100 g Mais gem
1 TI Korianderkörner mit gemahlen
2 EI Vollrohrzucker
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
350 g = 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 - 3 EI Ananasstücke a d Dose , abgetropft TK Kirschen
ungehärtete Margarine für Muffeinsblech

alle trockenen Zutaten verrühren , Mineralwasser einrühren,
die klein geschnittenen Ananasstücke unter heben.
Teig in die gefetteten Muffeins verteilen.

In kalten Backofen, 30 min mit 160° Umluft backen.
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen , auf ca 180° - 190°C +
ca 15 min backen

eigenes Rezept Hans60, 17.02.2005

Veränderung

Anstatt Ananas Konserve,
nahm ich 200 g TK Kirschen, diese gleich mit verrührt.
Man sollte doch warten, bis die Dinger ein wenig abgekühlt sind,
wir waren zu gierig... ,
so klebten sie noch ein wenig, was sich aber nachher legte.

Sonntag, 4. März 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 Küchensieb 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

Dehia – Muffins F Vegan

glutenfrei u eifrei u milchfrei u nussfrei



Zutaten für 12 Portionen

100 g Buchweizen, gemahlen

100 g Mais, gemahlen

100 g Naturreis, (Mittelkorn)

50 g Mohn, gemahlen

0,5 TL Anis, gemahlen (kann weg bleiben)

1 TL Koriander, gemahlen

0,5 TL Salz

50 g Rohrzucker

1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g)

350 g Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

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, vorherheizen 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 Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
24.05.05 Hans60

30.09.2005 23:02 Kommentar von Sunny33
Hallöle,

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

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

Grüße von Sunny33 ,-)))

Gemüse Muffeins F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

12 Stück



100 g TK Mais

100 g TK Paprikastreifen
wenig Wasser
1 Knoblauchzehe geschnitten
20 g Zwiebeln gewürfelt
100 g Mais gem
100 g Buchweizen gem
150 g rote Linsen gem
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem
5 Pfefferkörner gemörsert
2 TI Kräutersalz
1 Prise Zucker
0,5 Tüte Backpulver
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
12 TK Sauerkirschen
Fett für 1 Muffeinsblech

TK Mais u TK Paprikastreifen mit ganz wenig Wasser auftauen bzw an-
dünsten,
man gebe es in eine Rührschüssel, sowie die Zwiebel u Knoblauch, darauf
den gem Mais, gem Buchweizen, gem rote Linsen , gem Kreuzkümmel,
Pfefferkörner gemörsert, Zucker, Kräutersalz und Backpulver und lasse
das ganze gut vermischen, erst dann das kohlenensäurehaltige Wasser zu-
gießen, verrühren lassen, es muss wie ein Rührteig sein, lieber etwas
mehr geht besser auf,
die Mulden im Muffeinsblech gut ein bzw ausfetten, mit einer Schöpfkelle
den Teig verteilen,
in bzw auf den Teig jetzt überall noch 1 Kirsche stecken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40-50 min backen, richtet
sich auch nach der Flüssigkeitsmenge im Teig, Nadelprobe.

Man sieht es auch.

Ca 10 –20 min in den Formen lassen, Stullenbrett drauflegen, das ganze
umdrehen, Backblech abziehen, ist besser als die Dinger nur raus zu kip-
pen, da sie sehr weich sind, noch.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Juni 2008 Hans60

[Käse - Erbsen Muffins](#) M F
glutenfrei / eifrei /eigenes Rezept



Zutaten für 18 Portionen

100 g Lauch, TK
1 EL Margarine (Deli)
100 g Erbsen, TK
30 g Sesam, (2 El), ungeschält mit
1 TL Senfkörner
1 TL Koriander, ganz
½ TL Kreuzkümmel
6 Körner Pfeffer
1 TL Kurkuma
1 Tasse/n Kichererbsen, (ca 150 g)
1 Tasse/n Maiskörner, (ca 150 g)
1 Tasse/n Buchweizen, (ca 150 g), ganz
1 Tüte/n Backpulver (17 g, Weinsteinbackpulver)
1 Prise Rohrzucker
2 TL Meersalz und Gewürzsalz

300 g Quark (Magerquark)

1 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
2 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

200 g Käse, grob geraspelten Gouda 48 %
Fett, für die Muffinsbleche

Zubereitung

Lauch in 1 El Deli Margarine angedünstet + TK Erbsen dazu, ein wenig abkühlen lassen.

Sesam ungeschält mit Senfkörner + Korianderkörner + Kreuzkümmel + Kurkuma + 6 Pfefferkörner geröstet, bis es duftet + der Sesam springt. Deckel drauf, ausschalten + 2-3 min auf der Hitze noch lassen. Ein wenig abkühlen lassen, mit Kichererbsen + Maiskörner + Buchweizenkörner zusammen mahlen.

Weinsteinbackpulver + Vollrohrzucker + Meersalz + Gewürzsalz dazu. 300 g Magerquark mit 1 Ts kohlenensäurehaltigem Mineralwasser verrühren + dazu.

2 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser auch dazu, gut vermischen, evtl. ein wenig mehr, muss wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr, geht besser auf.

Grob geraspelten Gouda 48 % + Lauch + Porree + Erbsengemüse untermischen. In ausgefettete + oder in Papierförmchen geben. Bei 160°C Umluft, ohne vorheizen, 30 min backen. Ohne Umluft, mit vorheizen, ca. 180 - 190 °C ca. 15 - 20 min backen.

Ca. 10 min in der Form abkühlen, dann raus kippen. Warm schmecken diese Dinger mir am besten, wer will, kann noch Butter drauf tun. Dazu Kaffee oder auch Rotwein.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

13.03.05 Hans60

Muffeins Andimeshk F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



1 Tasse Erdnüsse leicht geröstet + gem

1 Tasse Kichererbsen gem

1 Tasse rote Linsen gem

1 Tasse Buchweizen gem

2 TI Senfkörner gem
6 Pfefferkörner gem
3 TI Koriander gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver
1 TI Salz

250 g Ziegenkäse geraspelt

1 Pfund Petersilienwurzel fein geraspelt
700 –800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
3 EI TK gemischte Kräuter
Fett für 2 Muffeinsbleche

Von Erdnüsse bis Salz gut vermischen, Ziegenkäse + Petersilienwurzel + TK gemischte Kräuter dazu geben + nach + nach ca 700 ml Wasser dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 100 ml Wasser dazu, das sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit, die Muffeins gehen besser auf.

Die Muffeinsbleche mit Margarine gut einfetten, auch bei beschichteten Mulden, überall einen großen EI Teig rein.

Beide Bleche in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-45 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 30-40 min backen.

Ca 10 min in den Formen zum sich verfestigen lassen, dann raus kippen.

Eigenes Rezept, Montag, 26. Februar 2007 Hans60

Muffeins Bykovo (M) F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





Sauerteigansatz

7 El Mais gem
0,5 TI Vollrohrzucker
0,25 TI Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

400 g Mais, geschrotet oder feingemahlen
100 g Naturreis geschrotet oder feingemahlen
50 g Mandeln geschrotet oder feingemahlen
3 El Sonnenblumenkerne geschrotet oder feingemahlen
150 g Buchweizen geschrotet oder feingemahlen
0,5 TI Kümmel und Koriander geschrotet oder feingemahlen
1,5 -2 Teel. Meersalz
1 Prise Vollrohrzucker
700 - 800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Zubereitung

in ein 720 ml Schraubglas, gem Getreide, Zucker und Hefe gut vermischen, soviel kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zufügen, das eine dicke

Pampe entsteht, danach noch 2 Ei 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen, alle Zutaten vom Hauptteig dazu geben, erst ein mal 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, gut verrühren lassen, reicht die Flüssigkeit noch nicht , dann eben noch kohlenensäurehaltiges 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 Muffeinsmulden von Blechen füllen, nochmals ca 60 min gehen lassen

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

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

*Veränderung

in jede Mulde 2 Ei Teig von einem Blech,

in dem anderen Blech je Mulde 1 Ei Teig, und darüber noch Käse geraspelt.

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. August 2007 Hans60

Muffeins Khoy M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Stange (300 g) Lauch kleingewiegt + in
2 El Deli Reformmargarine angedünstet, abkühlen

1 TI Senfkörner +
1 El Sonnenblumenkerne +
3 TI Sesam ungeschält +
2 TI Korianderkörner +
1 TI Schwarzkümmel +
6 Pfefferkörner in einer trockenen Pfanne geröstet, Deckel drauf

abkühlen

dann mit

1 Tasse Kichererbsen +
100 g rote Linsen +
1 Tasse Maiskörner (kein Popkorn) +
100 g Buchweizen mahlen

1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver +
1 TI Kurkuma +
2 TI Kräutersalz
1-2 TI Salz alles zusammen vermischen

250 g Magerquark mit
1 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + mit

2- 3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

den trockenen Teig vermischen,

dann noch

Lauch +

Ca 200 g grob geraspelten Gauda unter mischen

+ in 2 Bleche a 12 mit Papierförmchen ausgelegte Muffeinsformen geben

.

bei 160° C Umluft ohne vorheizen , ca 30 min backen .

ohne Umluft . dann vorheizen bei ca 180°, ca 18-20 min

PS durch den Quark werden die Muffeins saftiger, man kann den Quark auch weg lassen

31.10.2004 eigenes Rezept, Hans60

Sonntag, 18. Februar 2007 Foto

Muffeins Malaja Bykovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Buchweizen ,geschrotet oder feingemahlen
50 g Mais gem
50 g. Haselnüsse gem
50 g Naturreis gem.
50 g Amaranth gem
0,25 TI Koriander mit gem
0,75 Tüte Backpulver
1 l Salz
1 Prise Vollrohrzucker
350 - 450 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
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 ungehärtete Margarine 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 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 mit Schwarzkümmel F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei

1 Muffeinsblech a 12 Mulden





Sauerteig

9 Ei Naturreis gem
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
0,25 TI Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

300 g Buchweizen gem
200 g Naturreis gem
1 gehäufte TI Schwarzkümmel mit gem
2 TI Salz
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
ungehärtete Margarine 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 kohlenensäurehaltiges 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 Ei 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 rausrut-

schen, Plumpsen, können die evtl brechen, abkühlen lassen , vor dem anschneiden, ein Sägemesser ist von Vorteil.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 31. Januar 2008 Hans60

Muffeins Saqqez M

24 Stück

2 TI Senfkörner +
1 EI Korianderkörner +
1 TI Kreuzkümmel +
1 Chilischote (trocken) +
1 EI Kurkuma +
2 EI Sesamsaat ungeschält zusammen rösten, bis sie springen, Deckel drauf + 1- 2 min , dann runter von der Hitze.

1 Handvoll Lauch/Porree kleingewiegt in
1 TI Deli Margarine auf der Hitze angedünstet. , ausschalten , runter nehmen , auf der Rest Hitze 1 trockene Pfanne stellen + da rein
1 Tasse TK Erbsen, ab + zu schütteln, die Pfanne

die angerösteten Körner mit

1 Tasse Sojabohnen +
1 Tasse Maiskörner (keinen Popkorn) +
1 Tasse Kidney Bohnen +
100 g Buchweizen mahlen + mit

1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver +
1 TI Vollrohrzucker +
2 TI Kräutersalz +
1 TI Meersalz verrühren +

4 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen +

20 schwarze kernlose Oliven (Lake) +
1 Piri Piri (scharfe Chilischote eingelegt) kleingewiegt , dazu

dann die Erbsen + Lauch dazu

200 g frisch geraspelten Gauda 48 % alles zusammen verrühren, wahrscheinlich muss noch

1 Tasse kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu gegeben werden, es dickt sehr nach , die Bohnen brauchen viel.

In ausgefettete , oder mit Papierförmchen ausgelegte 2 Muffeins Bleche a 12 Stück füllen

Bei 160°C Umluft ohne vorheizen , 30 min backen .

Ohne Umluft, mit vorheizen ca 170 - 190°C , 15-20 min backen

Eigenes Rezept 05.11.2004, Hans60

Muffins Jelowgir M F

Glutenfrei u Eifrei

1 Muffeinsblech mit 12 Mulden



1 Handvoll in Scheiben geschnittenen Lauch
1 Ei Margarine

1 Tasse ca 160 g Maiskörner +
1 Tasse/n ca 160 g rote Linsen +
100 g Buchweizen + mit
0,5 TI Kreuzkümmel +
1 TI gelben Senfkörner +

1 TI Korianderkörner +
6 Pfefferkörner gem
1 Prise Zucker
1 guten TI Kräutersalz
1 TI Salz
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)

180 g Magerquark mit
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischt.
Ca 200 g Gauda 48 % , oder Mittelalten Gauda grob geraspelt,
Fett für 12 Muffeinsmulden

Lauch mit 1 Ei Margarine andünstet.
Magerquark mit 3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser verrühren,
Trockne Zutaten vermischen, dann den Lauch und Wasser-Quark Mi-
schung zugeben, zum Schluss noch den geraspelten Käse, alles gut 5 min
auf Mittelstufe verrühren lassen, in der Zwischenzeit die 12 Muffeinsmul-
den gut einfetten.
Den Teig in das Muffeinsblech gut verteilen.
in den kalten Backofen bei ca 160° ca 30 min backen.
ca 15 min in den Formen noch belassen, damit sie sich verfestigen, vor-
sichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen und abkühlen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. Oktober 2004 Hans60

Donnerstag, 15. Januar 2009 Hans60

Muffins K scharf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan
12 Stück = 1 Blech





Sauerteig

150 g Kichererbsen gem
1 Prise Zucker u Hefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen gem
2 TI Salz
1 TI Curry ohne Salz
2 EI Kurkuma
2 TI Senfkörner gem
1 TI Kreuzkümmel gem
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 gem
1 Prise Zucker u Hefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen gem
100 g Kokosnuss geraspelt
2 TI Salz
1 TI Curry ohne Salz
2 EI Kurkuma
2 TI Senfkörner gem
1 TI Kreuzkümmel gem
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 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 auch bei 2 bzw drei Bleche, gleichzeitig)

Eigenes Rezept , Dienstag, 8. Juli 2008 Hans60

Muffins pikant M F

glutenfrei, Eifrei



Zutaten für 24 Portionen

- 1 kleine Zwiebel(n), klein schneiden
- 1 Chicoree, klein schneiden
- Olivenöl
- 2 Tasse/n Kidneybohnen ca 320 g, gemahlen
- 1 Tasse rote Linsen ca 160 g
- 0,25 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Tasse/n Buchweizen ca 160 g, alles zusammen mahlen
- 6 Körner Pfeffer, mit mahlen
- 1 TL Senfkörner, gelbe, mit mahlen
- 1 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (17 g)
- 1 TL Salz, Gewürzsalz
- 200 g Käse, (Gouda 48%), anderen, grob geraspelt oder gerieben
- 500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
- 1 Tasse/n Olivenöl, oder anderes

Fett, zum Ausfetten der Muffeinsbleche a 12

Zubereitung

Zwiebel anbraten + Chicoree dazu, leicht bräunen lassen. Abkühlen lassen.

Die trockenen Zutaten vermischen, ebenso mit den feuchten Zutaten verfahren. Alles zusammen mit Gouda untermischen + in gut gefettete, auch Teflon, Muffeinsformen geben. 1 Ei Teig.

Schmecken warm sehr gut, ersetzen mein Mittagessen. Eigenes Rezept

09.04.2004 Hans60 (eigene Zusammenstellung)

7.10.04 Hans60

Veränderung,

Sonntag, 25. Februar 2007

1 Tasse Olivenöl „vergessen“, statt dessen Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
gebacken in den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 35 min beide Bleche zusammen.

Hans

Muffins Shoshtar F Vegan

glutenfrei - eifrei – milchfrei



Zutaten für 16 Portionen

1 Handvoll Lauch sehr kleingeschnitten

1 Ei Margarine

2 Tasse/n Kidneybohnen gem a 160 g ca
100 g Erdnüsse blanchiert, gem
1 Tasse/n Linsen, rote gem 160 g ca
100 g Buchweizen gem
1 TL Meersalz
1 Prise Zucker
2 Tüte/n Backpulver,
600 – 700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen,
Lauch kurz in Margarine rösten dazu,
sowie Wasser, es soll ein geschmeidiger Teig werden.

Muffinsformen gut einfetten, 2 El Teig pro Loch reichen, oder eben nicht
mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min
bei 150 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

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 kohlenstoffhaltiges 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

Muffins XXXII Sauerkraut F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech

12 Stück



200 g Tofu naturell
50 g Zwiebel klein geschnitten
1 El Margarine
250 g Sauerkraut klein geschnitten
0,5 Tl Gemüsebrühe
250 g Buchweizen gem
0,5 Tl Kümmel mit gem
10 Pfefferkörner mit gem
1 Prise Zucker
0,5 Tüte Backpulver
1-2 Tl Kräutersalz
250 bis 350 ml Kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
Fett für die Mulden des Muffinsblech

Kleingeschnittene Zwiebel in ein Ei Margarine anbraten, und Tofu mit einem Kartoffelstampfer zerkleinern dazu geben und braten bis der Tofu etwas trocken und die Farbe ein wenig geändert hat, in eine Rührschüssel geben, kleingewiegten Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Buchweizen gem, Pfefferkörner, Zucker und 1,5 TI Kräutersalz, alles zu einem Teig mischen, wie ein Rührteig in etwa, abschmecken mit Kräutersalz, Esslöffelweise (2) den Teig in die ausgefetteten Muffinsmulden geben. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-45 min backen, Nadelprobe. Möglichst ein Brett drauf legen, festhalten, umdrehen, Backblech entfernen, da die Muffins noch sehr weich sind, könnten sie sonst auseinanderbrechen,

Eigenes Rezept , Samstag, 23. August 2008 Hans60

Muffins, Buchweizen F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

12 Stück



50 g Amaranth gem
50 g Bio Sesam (ungeschält) mit gem
250 g Buchweizen mit gem
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 , Nadelprobe, aber man sieht es auch, (zieht sich ein , löst sich vom Rand)

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. August 2008 Hans60

Muffins Mohn F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



Füllung

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

Boden:

100 g Buchweizen gem
100 g Kichererbsen gem
1 TI Trockenhefe
1 Prise Salz

1 Tl 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 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

Sauerkraut Muffeins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffeinsblech





200 g Buchweizen gem
160 g Mais gem
1 TL Salz
20 Pfefferkörner gemörsert ca
1 Tüte Backpulver
10 g Zucker
450 –550 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

0,5 rote Zwiebel fein geschnitten
250 g Sauerkraut fein geschnitten
Fett für die Muffeinsmulden

Trocknen Zutaten vermischen,
mit ca gut die Hälfte vom kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen,
Sauerkraut + Zwiebel fein geschnitten, den Saft vorher ein wenig raus
gedrückt, aufheben oder gleich trinken so wie mit in den Teig, alles gut
verrühren lassen, das restliche Wasser langsam dazu geben, es soll wie
ein Rührteig, lieber etwas mehr gehen sie besser auf,
in die ein- ausgefetteten Muffeinsmulden geben,
in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen, Nadel-
probe, aber meist sieht man es auch so.

eignes Rezept Donnerstag, 5. Juni 2008 Hans60

[Schoko Muffins](#) F [Vegan](#)
glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 12 Portionen
1 Tasse/n Rosinen, in Wasser/[Wein](#)/[Rum](#) einweichen
1 Zitrone(n), Saft + Schale
2 Tasse/n Kidneybohnen

1 Tasse/n Linsen, rote
100 g Buchweizen
½ TL Anis, alles zusammen mahlen
½ TL Meersalz
2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (a 17 g)
6 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)
100 g Mandel(n), oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)
200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack
600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
400 ml Olivenöl
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffinsformen gut einfetten, 1 El Teig pro Loch reichen, sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 160 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
15.10.04 Hans60

02.04.2006 21:53 Kommentar von igel-123
Hallo an Alle und an Hans



von Igelin

Muffins soll man ja frischgebacken essen. Das Ergebnis dieses Rezeptvorschlags ist sehr gut, ach ich meine natürlich super gut! Frisch gebacken kann man sich kaum bremsen. Für alle die sich glutenfrei ernähren eine echte Freude, für die anderen allerdings auch.

Meine Mühle verarbeitet keine Kidneybohnen und so habe ich die kleineren Mungbohnen genommen. Ich habe die halbe Menge für 1 x 12 Formen gemacht. Ich habe 2 EL Kakao Pulver und 1 EL Carob Pulver verwendet. Aber eigentlich nur, weil ich das Carob Pulver auch verbrauchen möchte. Den fertigen Muffins habe ich einen Zitronen-Puderzucker-Guss verpasst. Der Guss war zu dünn, deshalb ist er kaum zu sehen.

Das Ergebnis war am selben Tag umwerfend, am anderen Tag auch noch sehr gut.

Danke Hans, dass Du uns dieses Rezept mitgeteilt hast.
Viele Grüße Igelin

Veränderung F



Mandeln entfielen, dafür 100 g Erdnüsse blanchiert,
250 g Zucker statt 200 g
Olivenöl entfiel ganz,
ich nahm die Einweichflüssigkeit , Rum 54 und Rotwein zu gleichen Teilen,
die 600 ml Mineralwasser reichte damit.

Donnerstag, 18. Dezember 2008 Hans60

Zitronen Muffins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück a 60-80 g





200 g Buchweizen fein Grieß gem
150 g Mais fein Grieß gem
0,5 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
2 Zitronen Abrieb u Saft u Fleisch
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,
200 bis 220 g Ahornsirup
Fett für 2 Muffinsbleche (15 St)
12 TK Kirschen oder mehr

Buchweizen und Mais NICHT Mehlfine mahlen, in eine Rührschüssel geben, Backpulver u Salz sowie alles von der Zitrone, gut vermischen, dann das Wasser dazu, wird schön dünn, erst jetzt den Ahornsirup langsam, zwischenzeitlich abschmecken, bis es eben die „richtige“ Süße erreicht hat. Normalerweise reicht diese Menge für ein Muffinsblech, hatte mich vertan , die Flüssigkeit von Zitrone und den Sirup und Wasser hätte nicht 400 ml übersteigen dürfen, so wurden eben 15 Stück. Muffinsbleche ein bzw ausfetten, den Teig mit einer Schöpfkelle verteilen, in jede noch ein oder mehr TK Kirschen geben. in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40 - 50 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch. . ein wenig abkühlen lassen, in den Formen, ein Stullenbrett drauf, das ganze umdrehen, Bleche nach oben abheben.

Die Zitrone kommt gut hervor , der Ahornsirup im Hintergrund gibt eine herrliche Geschmacksnote.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Juni 2008 Hans60

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

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans