

Naturreis Muffeins u Plaetzchen **Glutenfrei** u **Vegan**

Eifrei u 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

Naturreis Muffeins u Plaetzchen Glutenfrei u Vegan	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Muffeins u Plaetzchen	2
Bazman Mohn Muffins F Vegan.....	2
Kokoscreme Muffeins o -Kuchen IX F Vegan	3
Muffeins Mal.Derbety F (Sauerteig) Vegan.....	4
Muffeins mit Schwarzkümmel F Vegan.....	6
Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan	7
Muffins XXXI F Vegan	8
Orange Mandel Plätzchen F Vegan	9
Plätzchen pikant II F Vegan	11
Plätzchen pikant III F Vegan	12
Plätzchen, süß F Vegan	13
Bitte bedenkt	14

Hinweis Sojasoße.....	14
Hinweis Curry.....	14
Hinweis F.....	14
Hinweis.....	15
Hinweis M.....	15
Hinweis Vegan.....	15

Muffeins u Plaetzchen

Bazman Mohn Muffins F Vegan

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei

1 Muffeinsblech a 12 Mulden



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 , kohlensäurehaltiges
- 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 Wein 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.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.06.05 Hans60

Montag, 30. April 2007

Kokoscreme Muffeins o -Kuchen I X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

24 Stück

oder

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



800 g Tofu naturell

750 ml trockenen Rotwein (13,5 %), teilen

200 g Kokosnuss geraspelt

180 g Naturreis gem

2 Nelken mit gem

1 Prise Salz

250 g Zucker

1 Tüte Backpulver
5 El Kakao
Fett für 2 Bleche Muffeins
24 TK Sauerkirschen oder frische

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g, in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in der Zwischenzeit die Muffeinsbleche (Mulden) gut ein bzw ausfetten, in jede Mulde eine knappe Schöpfkelle (ca 100 ml) einfüllen, kann bis kurz unterm Rand gehen.

In jede Mulde noch eine TK Kirschen geben, evtl ein wenig reindrücken. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 45 – 60 min evtl mehr, backen, Nadelprobe, aber meist sieht man es auch, wenigstens 20 min abkühlen lassen, ein Brettchen drüberlegen, umdrehen , Formen abziehen, sollte sie noch warm sein, bitte ganz vorsichtig damit umgehen, sind sehr weich...

ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

ODER

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g, in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, ein wenig hin und her schieben, damit sich der Teig überall hin verteilt

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 120 – 140 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept

Samstag, 21. Juni 2008 Hans60

[Muffeins Mal.Derbety](#) F (Sauerteig) Vegan

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 mit Schwarzkümmel F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Mulden



Sauerteig

9 El Naturreis gem

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

0,25 TI Trockenhefe

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

300 g Buchweizen gem

200 g Naturreis gem
1 gehäufte TL Schwarzkümmel mit gem
2 TL Salz
400 ml kohlenstoffhaltiges 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 kohlenstoffhaltiges 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 El 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 rausrutschen, Plumpschen, können die evtl brechen, abkühlen lassen , vor dem anschneiden, ein Sägemesser ist von Vorteil.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 31. Januar 2008 Hans60

Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffeinsblech 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 gem
150 g Naturreis gem
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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser und Rum geben,
trocknen Zutaten miteinander vermischen, und zum Zwiebel Rum Wasser-
gemisch geben, gut verrühren, und das restliche Wasser zugeben, soll wie
ein Rührteig sein, ziemlich dünn, sie gehe dann besser auf
in die gut ein- ausgefetteten Muffinsmulden geben.
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadel-
probe, kurz ruhen lassen. Ein Brett drüber legen, beides umdrehen, das
Muffinsblech hochheben, beiseitestellen, auskühlen lassen.

Eigenes Rezept Samstag, 12. Juli 2008 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 Ei Sonnenblumenkerne mit gem
1 Ei Sesamsaat ungeschält mit gem
1 Prise Zucker
1 TI Salz
0,75 Tüte Backpulver
2 Ei 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

[Orange Mandel Plätzchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Backbleche mit 4 Backpapier



150 g Mais gem
50 g Naturreis gem
50 g Mandeln gem
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
geriebene Schale 1 Apfelsine
100 g Margarine, Laktosefrei
150 g Ahornsirup

50 g gehobelte Mandeln

von Mais bis einschließlich Ahornsirup gut verrühren, jeweils zwischen 2
Lagen Backpapier, ca. die Hälfte des Teiges geben, mit einem Nudelholz
den Teig verteilen, mit der anderen Hälfte des Teiges ebenso verfahren,
beide Bleche für ca 35 min in den Kühlschrank,
dann die oberste Lage des Backpapier abziehen, gehobelte Mandeln auf
den Teig verteilen,
und beide Bleche im vorgeheizten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 10
min backen,
die Kuchen in Rechtecke oder Rauten schneiden, auf ein Kuchenrost ziehe,
und abkühlen lassen.

Sie sind hauchdünn und sehr zart,
wer sie nicht so dünn haben will, nehme nur 1 Backblech

Hinweis

Im Originalrezept wurde mit Polenta und Reismehl unter anderem gear-
beitet, dazu wird dann aber 2 Eigelb, Butter statt Margarine, und Puderzu-
cker statt Ahornsirup, genommen,
somit ist es NICHT mehr Vegan.

Freitag, 6. November 2009 Hans60

Plätzchen pikant II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal

1 Spritzbeutel



200 g Naturreis gem
100 g Buchweizen gem
7 Pfefferkörner mit gem
1 Prise Zucker
2 TI Kräutersalz
3 gehäufte El Gewürzhefe
1 TI Schabzigerklee gem
20 g Ingwer ca feingehackt
1 Knoblauchzehe mit fein gehackt
200 g Deli Reform Margarine
10 El Wasser

Alle trocknen Zutaten sowie Ingwer u Knoblauch vermischen, den Rührhaken laufen lassen nun die Margarine dazu, wenn alles gebunden ist nach und nach Esslöffelweise Wasser zugeben, sollte eine feine Homogene Masse sein, diese nun in den Spritzbeutel füllen, und Häufchen aufs Backblech mit Backpapier spritzen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 20 - 25 min backen.
Wird nur ganz wenig leicht gebräunt.

oder,

dann aber ca 2- 10 El Wasser weniger nehmen,
Teig zwischen 2 Lagen Backpapier (Größe des Backbleches) und mit dem Nudelholz den Teig ausrollen in den Backofen für ca 30 min stellen.
Das oberste Backpapier lässt sich nun Problemlos entfernen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 15-25 min backen,
gleich in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen,

eigenes Rezept Sonntag, 15. November 2009 Hans

Plätzchen pikant III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal

1 Spritzbeutel



300 g Naturreis gem
7 Pfefferkörner mit gem
1 Prise Zucker
2 TI Kräutersalz
1 TI Paprikagranulat
20 g Ingwer ca feingehackt
1 Knoblauchzehe mit fein gehackt
200 g Deli Reform Margarine
10 El Wasser

Alle trocknen Zutaten sowie Ingwer u Knoblauch vermischen, den Rührhaken laufen lassen nun die Margarine dazu, wenn alles gebunden ist nach und nach Esslöffelweise Wasser zugeben, sollte eine feine Homogene Masse sein, diese nun in den Spritzbeutel füllen, und Häufchen aufs Backblech mit Backpapier spritzen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 20 - 25 min backen.
Wird nur ganz wenig leicht gebräunt, wird erst nach völligen erkalten fest,
schön scharf und sehr locker

oder,
dann aber ca 2- 10 El Wasser weniger nehmen,
Teig zwischen 2 Lagen Backpapier (Größe des Backbleches) und mit dem Nudelholz den Teig ausrollen in den Backofen für ca 30 min stellen.
Das oberste Backpapier lässt sich nun Problemlos entfernen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 15-25 min backen,
gleich in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen,

eigenes Rezept Sonntag, 15. November 2009 Hans

Plätzchen, süß F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan u Nussfrei



300 g Mais gem
200 g Naturreis gem
3 Kardamom mit gem
1 Piment mit gem
1 Prise Salz
0,5 TI Vanillepulver
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem (Mandelmühle)
1 Tüte Backpulver
200 g Zuckerrübensirup
200 g Margarine, Laktosefrei
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, Margarine dazu und Zuckerrübensirup reinlaufen lassen, gut verrühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser.

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen , Teig drauf verteilen, Backpapier drüber, + mit Nudelholz, aus walzen, praktischer ist es , dies auf dem Tisch zu machen, + dann mit dem Backpapier auf das Blech ziehen,

beide Bleche in den Kühlschrank für ca 35 min Ruhen lassen,
ERST dann die obere Lage Backpapier abziehen,
in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 30 min backen, in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen

eigenes Rezept Sonntag, 8. November 2009 Hans

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 Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.
Wasser +
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Sonntag, 11. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de