

Lauch Glutenfrei Backwaren

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier nur Vegetarisch

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

Lauch Glutenfrei Backwaren	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Bazman Mohn Muffins F Vegan.....	2
Kartoffel Bratlinge III F Vegan	3
Kascha Pikante Plätzchen M F	4
Kartoffel Waffeln mit Apfelkompott 1 Eigelb.....	5
Kartoffel Waffeln Veränderung F Vegan	7
Käse Erbsen Muffins M F	8
Kuchen Mahabad 2 Ei M F	9

Lauchtorte 5 Ei M (F).....	11
Veränderung auf Glutenfrei M.....	12
Veränderung 5 Ei M F.....	12
Muffeins Khoy M F.....	14
Muffeins Saqgez M.....	15
Muffeins Urmiyeh (1 Ei , wer will) M.....	16
Muffins Shoshtar F Vegan.....	18
Paprika Muffins F Vegan.....	18
Hinweis I.....	20
Bitte bedenkt.....	20
Hinweis M.....	20
Hinweis Ei.....	20
Hinweis Vegan.....	21
Hinweis F.....	21

Backwaren

Bazman Mohn Muffins F Vegan

glutenfrei u kuhmilchfrei u 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.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.06.05 Hans60

Montag, 30. April 2007

Kartoffel Bratlinge III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchefrei u Sojafrei u Vegan

8 Stück



100 g Erdnüsse blanchiert
150 g Pellkartoffel, kalt
1 El Margarine, laktosefrei
50 g TK Lauch
100 g TK Paprikastreifen
1 TI Kurkuma
2 El Sonnenblumenkerne, ganz
100 g Buchweizen gemahlen
1 Prise Zucker
1 TI Salz evtl mehr
10 Pfefferkörner gemörsert
trockner Weißwein
Buchweizen gemahlen evtl
Margarine, laktosefrei, zum braten

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen (Mandelmühle), in eine Schüssel geben, und
Pellkartoffel fein quetschen, und
1 El Margarine erhitzen, Lauch anbraten, Paprikastreifen und Sonnenblumenkerne dazu, kurz mit braten, nun noch Kurkuma und den gemörserten Pfeffer und 100 g gemahlene Buchweizen und Zucker und 1 TI Salz, alles vermischen, soviel Wein dazu geben, dass ein formbarer Teig entsteht, nun abschmecken, evtl noch Salz zugeben.
Mit feuchten Händen Bratlinge formen (Vorsicht ist sehr weich), wer will kann die Bratlinge noch in Buchweizen gemahlen, wenden,
Margarine erhitzen, Hitze reduzieren, Bratlinge von beiden Seiten, braten.

sehr sättigend

Eigenes Rezept Dienstag, 29. Dezember 2009 Hans

[Kascha Pikante Plätzchen](#) M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



2 Tassen Wasser
160 g Buchweizen
10 Pfefferkörner mörsern
250 g Möhren fein geraspelt
100 g TK Lauch fein geschnitten
0,5 El Kräutersalz
1 Prise Zucker
4 El Kichererbsen (100 g) gem

110 g Gauda geraspelt

(50 g Gorgonzola)

Buchweizen in einer trocknen Pfanne rösten,
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, Pfeffer und Buchweizen rein, Hitze reduzieren, ca 10-15 min, wenn der Wasserspiegel den Buchweizen erreicht hat, ausschalten, Deckel drauf, ausquellen lassen.

in eine Schüssel alle Zutaten zusammen bringen, da der Gauda nicht mehr ganz reichte, nahm ich Gorgonzola dazu,
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, mit nassen Händen eine Art Boulettes drauf legen (ich kam mit einem Blech hin 9 Stück)

+ bei 170° C Umluft, ohne vorheizen, ca 30 min ab backen.

13.03.2004

Sonntag, 8. November 2009 Hans

Kartoffel Waffeln mit Apfelkompott 1 Eigelb

Glutenfrei u Milchfrei

700 g Kartoffeln
100 g Karotten
100 g Lauch
50 g Zwiebel

1 Eigelb

1 Maggi-Blatt
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
Fett (Margarine)

Kartoffeln schälen, waschen und zu einem feinen Brei zerreiben. Mehrere Stunden kühl und dunkel - ab Besten mit einem sauberen Tuch zugedeckt - ruhen lassen, damit sich die Kartoffelmasse vom Wasser absetzt. Durch ein Tuch seihen. Dabei gründlich das Wasser rausdrücken. Das Wasser erst mal aufheben - wir brauchen vielleicht noch was davon.

Karotten, Lauch und Zwiebel zu ganz so fein wie die Kartoffeln reiben. Unter die Kartoffelmasse mischen. Das Eigelb ebenfalls unter die Masse rühren.

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.

Mit etwas Maggi-Blatt, Salz, Pfeffer und frisch geraspelter Muskatnuss abschmecken.

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

Dazu schmeckt - wie bei Kartoffelpuffern - natürlich Apfelkompott, aber auch jedes andere Kompott aus leicht säuerlichen Früchten. Ebenfalls ganz lecker dazu ist eine Suppe aus jungen, grünen Bohnen.

(Rezept aus meinen gesammelten Werken, die in der Warteschlange sind)

Hatte keinen Porree, fiel weg, an Stelle vom Eigelb, nahm ich 1 Ei Sojabohnen gemahlen.

(habe sie ca 6 min im Eisen drin gehabt, dann ließ sich der Deckel ohne Probleme an heben, wenn nicht, habe ich eben noch gewartet)

Dazu gab es frischen
Apfelkompott

3 Äpfel, den Griebsch entfernt, geachtelt, die Teile noch ein mal , durch,
3 Nelken
0.5 Zitrone , den Saft davon,

Wasser, das die Äpfel ca zur Hälfte bedeckt waren, auf kochen, da es keine Mürben , waren, so lange gekocht, bis sie halbwegs, weich waren , ausschalten , auf der Platten, auskühlen lassen, evtl nach zuckern.

Guten Appetit

Hans

22.7.04

[Kartoffel Waffeln Veränderung](#) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



1321 emf

1322 CK

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
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

[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 kohlensäurehaltigem Mineralwasser verrühren + dazu.

2 Ts kohlensäurehaltiges 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

Kuchen Mahabad 2 Ei M F

Glutenfrei



0,5 Stange Lauch geschnitten + in
1 Ei Deli Reform Margarine angedünstet, abkühlen

2 El Sesam ungeschält +
0,5 TI Kreuzkümmel +
1 TI Senfkörner +
5 Pfefferkörner +
3 bittere Mandeln in einer trockenen Pfanne angeröstet. Abkühlen + mit

100 g rote Linsen +
100 g Maiskörner (kein Popkorn) +
100 g Buchweizen mahlen.

1 Tüte 17 g Weinsteinbackpulver +
1.5 TI Kräutersalz +
1 Prise Vollrohrzucker alles vermischen .

2 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +

ca 150 g grob geraspelten Gauda +
2 Ei unter rühren +

500 g TK Gemüse , (z B Blumenkohl, Brokkoli + Möhren)
+ den Lauch .

alles in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgelegte Springform geben,
glatt streichen, + mit geraspelten Gauda bedecken, darauf

Paprikagranulat

Wer keinen Käse nimmt , dann Deckel drauf oder mit Alufolie abdecken,
trocknet aus.

Mit 160°C Umluft ca 70 min ohne vorheizen, backen
Oder ohne Umluft , ca 180 -190°C , mit vorheizen ca 50- 60 min

Eigenes Rezept , 02.11.2004 Hans60

Veränderung Mittwoch, 21. Februar 2007

30 g Ingwer fein gewiegt
obendrauf anstatt Gauda, fein geräucherten Käse

Lauchtorte 5 Ei M (F)

Veränderung auf Glutenfrei am Ende

4 Portionen

250 g Dinkel gem, Mais gem
125 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker

1 Ei

2 Ei

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
0,5 Tassen Wasser
1 kg Lauch
1 EI ungehärtete Margarine / Butter

200 g Kefir

100 g Schmand

5 Pfefferkörner gemörsert
Muskatnuss frisch gerieben (Gefühl)
1 TI Gewürzsalz

2 Ei

4 TI Mondamin

ca 100 g Gauda gerieben Menge nach Bedarf

Margarine fürs Blech
28 cm Ø Tortenbodenblech

Mehl, Margarine + Salz mit Knethaken verrühren, 1 Ei schnell unterkneten + Teig 1- 2 h kalt stellen. Teig danach rund auswallen + rundes Kuchenblech damit auslegen.

2 Ei hart kochen.

Lauch längs halbieren, grüne Blätter weg schneiden.

In Butter/ ungehärtete Margarine gekörnte Gemüsebrühe + 0,5 Tasse Wasser 5 min dünsten, + abtropfen lassen.

Kefir, Schmand, gemörserte Pfefferkörner, Muskatnuss, Mondamin + 2 rohe Ei verrühren + unter den abgekühlten Lauch mischen.

In den Tortenboden füllen, mit den halbierten Eiern belegen + mit dem grob geraspelten Gauda bestreuen.

In den Backofen ganz unten die Fettpfanne, rein schieben, (Überlaufen)

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 50 min backen.

Donnerstag, 10. November 2005 Hans60

Veränderung auf Glutenfrei M

Habe nur
Dinkel ersetzt durch Mais u Reis,
Lauchmenge halbiert

Kefir durch Jogurt,
Speisestärke durch Mais gem
In 2 Bratpfannen a 20 cm

Veränderung 5 Ei M F
Glutenfrei u Vegetarisch

2 a 20 cm Bratpfannen mit Deckel
2- 4 Portionen



150 g Mais gem
100 g Naturreis mit gem
150 g Margarine
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

5 Ei

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe
0,5 Tasse ca 80 g Wasser
500 g Lauch
1 Ei Margarine

200 ml Schmand

150 g Jogurt

5 Pfefferkörner gemörsert
Muskat frisch gerieben (Gefühl)
1 TI Kräutersalz
2 Ei Mais gem

ca 100 g Gauda gerieben Menge nach Bedarf

2 Prisen Paprikagranulat teilen

Mehl, Margarine + Salz + Zucker mit Knethaken verrühren, 1 Ei schnell unterkneten + Teig 30 min kalt stellen. Teig danach teilen und in zwei 20 cm ausgefettete Bratpfannen auswallen, mit einen feuchten Handrücken oder mit einem nassen Esslöffelrücken.

2 Ei hart kochen.

Lauch in Ringe schneiden.

In Butter/ ungehärtete Margarine gekörnte Gemüsebrühe + 0,5 Tasse Wasser 5 min dünsten, + abtropfen lassen.

Jogurt, Schmand, gemörserte Pfefferkörner, Muskatnuss, 2 Ei Mais gem + 2 rohe Ei verrühren + unter den abgekühlten Lauch mischen.

Auf den Teigboden der Bratpfannen füllen, mit den halbierten Eiern belegen + mit dem grob geraspelten Gauda und da wiederum je 1 Prise Paprikagranulat, bestreuen.

Deckel schließen auf zwei kalte Kochplatten stellen, mit Stufe Zwei von sechs möglichen Stufen ca 45-60 min backen, die Kuchen sollten sich in der Bratpfanne gut bewegen lassen.

Heiß servieren

Sonntag, 29. März 2009

Muffeins Khoy M F

Glutenfrei + Eifrei



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

1 TI Senfkörner +

1 Ei 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 Fotos

Muffeins Saqqez M

24 Stück

2 TI Senfkörner +
1 El Korianderkörner +
1 TI Kreuzkümmel +
1 Chilischote (trocken) +
1 El Kurkuma +

2 El 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 kohlenensäurehaltiges 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

Muffeins Urmiyeh (1 Ei , wer will) M

50 g Lauch klein schneiden mit
1 TI Deli Reform Margarine ,2- 3 min andünsten

2 Tl Curry ohne Salz dazu + auch noch 2 min dünsten,
runter von der Hitze

auf der noch heißen Hitze ,1 kleine Pfanne trocken

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

dann

1 Tl Senfkörner +

1 El Koriander

3 El 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 El Curry ohne Salz (Reformhaus)+

1 Tl Kräutersalz +

2 El 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

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 Ei 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

Paprika Muffins F Vegan

glutenfrei / milchfrei/ eifrei/ sojafrei / nussfrei



Zutaten für 12 Portionen

- 1 Tasse/n Kichererbsen, gemahlen
- 1 Tasse/n Mais, gemahlen
- 1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen
- 1 TL Senfkörner, gelbe, gemahlen
- 5 Körner Pfeffer, mahlen
- 1 TL Salz, eher 2 TL , Gewürzsalz
- 1 Prise Rohrzucker
- 1 Tüte/n Backpulver (17 g, Weinsteinbackpulver
- 3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
Fett, für 1 Muffinsblech
- 1 große Zwiebel(n), fein gewiegt in
- 1 EL Olivenöl, bis 2 EL , leicht andünsten
- 1 große Paprikaschote(n), rote, fein gewiegt

Zubereitung

Die trockenen Zutaten, Zwiebel + die rohe Paprika, gut vermischen, dann das Wasser unterrühren + in die eingefetteten Muffinsmulden geben. 30-35 min bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen backen.

Ca 10 min in der Form sich verfestigen lassen, vorsichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen, abkühlen. Oder nach ca. 20 min mit einem Sägemesser vorsichtig quer oder längst aufschneiden + auf die noch warmen Muffins (wer darf) Butter drauf geben. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.06.2004
24.11.04 Hans60

Veränderung

An Stelle von 1 Zwiebel,
0,75 Tasse Lauch kleingewiegt

Sonntag, 4. März 2007 Hans60

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 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

Sonntag, 25. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de