

# Muffeins Pikant 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.

## Inhaltsverzeichnis

Muffeins Pikant Glutenfrei u Vegan.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Pikant .....	2
Bazman Mohn Muffins F Vegan.....	2
Borj-e Akram Muffeins F Vegan.....	3
Brot fünf Korn F Vegan.....	5
Gemüse Muffeins F Vegan.....	6
Muffeins Bykovo F Vegan .....	8
Muffeins Malaja Bykovka F Vegan .....	9
Muffins Vegan .....	10
Muffins Veränderung zum Brot F Vegan .....	11
Muffins K scharf F Vegan.....	13
Muffins K u K scharf F Vegan.....	14
Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan .....	15
Muffins Kämyärän F Vegan.....	16
Muffins Kevmanshah Vegan.....	17
Muffins Shoshtar F Vegan .....	18
Muffins XXXI F Vegan .....	19
Muffins XXXII Sauerkraut F Vegan.....	20

Muffins XXXIV F Vegan Erdnüsse .....	21
Muffins Buchweizen F Vegan.....	22
Muffins, Kartoffeln F Vegan.....	22
Muffins, Mohn F Vegan.....	24
Muffins, rote Linsen Vegan F.....	25
Muffins Vegan .....	26
Paprika Muffins F Vegan.....	27
Sauerkraut Muffeins II F Vegan .....	28
Sen Muffins F Vegan.....	30
Hinweis I .....	31
Bitte bedenkt .....	31
Hinweis Vegan .....	31
Hinweis Sojasoße.....	31
Hinweis Curry .....	31

## Pikant

### 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

### Borj-e Akram Muffeins F Vegan

Glutenfrei + Milchfrei + Eifrei





12 Stück

50 g Sonnenblumenkerne mahlen + kurz geröstet  
100 g Buchweizen mahlen  
100 g Natur- Reis ( Mittelkorn) mahlen  
100 g Mais mahlen  
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 laktosefrei 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

## Brot fünf Korn F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis ( oder Mais mahlen.)

1 TL Rohrzucker, Zucker / Honig

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

¼ TL Hefe (Trockenhefe)

### Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen

250 g Naturreis , Langkorn

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker/Honig

2 TL Meersalz, (abschmecken)

3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr

3 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

3 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr

1 TI Kümmel

1 TI Koriander ODER

1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben)

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Sauerteigansatz:

kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur, warm stellen,

### Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen in eine Rührschüssel.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

2 Muffeinsbleche die Mulden einfetten, in jede Mulde 1-1,5 El Teig einfüllen, + nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen, habe einfachhalber auf jeden Teig 1 Tl Wasser gegeben.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 min backen.

## ODER

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben glattstreichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

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.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

## 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 mahlen  
100 g Buchweizen mahlen  
150 g rote Linsen mahlen  
0,5 TI Kreuzkümmel mit mahlen  
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 andünsten,  
man gebe es in eine Rührschüssel, sowie die Zwiebel u Knoblauch, darauf den mahlen Mais, mahlen Buchweizen, mahlen rote Linsen , mahlen Kreuzkümmel, Pfefferkörner gemörsert, Zucker, Kräutersalz und Backpulver und lasse das ganze gut vermischen, erst dann das kohlenensäurehaltige Wasser zugießen, 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 kippen, da sie sehr weich sind, noch.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Juni 2008 Hans60

## Muffeins Bykovo F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteigansatz

7 El Mais mahlen  
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 TI. Meersalz  
1 Prise Vollrohrzucker  
700 - 800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Zubereitung

in ein 720 ml Schraubglas, mahlen Getreide, Zucker und Hefe gut vermischen, soviel kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zufügen, das eine dicke Pampe entsteht, danach noch 2 El 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.

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. August 2007 Hans60

### Muffeins Malaja Bykovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + milchfrei



200 g Buchweizen ,geschrotet oder feingemahlen  
50 g Mais mahlen  
50 g. Haselnüsse mahlen  
50 g Naturreis mahlen.  
50 g Amaranth mahlen  
0,25 TI Koriander mit mahlen

0,75 Tüte Backpulver  
1 l Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
350 - 450 ml kohlenensäurehaltiges 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 Butter / ungehärtete Margarine laktosefrei 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

### Muffins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Muffeinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g  
1 Tasse Kichererbsen 160 g  
1 Tasse rote Linsen 160 g  
1 Tasse Buchweizen 160 g  
2 TI gelbe Senfkörner  
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel  
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz  
2 Tüten Weinsteinbackpulver  
1-2 TI Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen+  
3-4 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffeinsformbleche

Die trockenen Zutaten, gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.  
+ in die gefetteten Muffeinsbleche, je 1 El, oder 0,5 voll, füllen.  
Beide Bleche in den Ofen + Bei  
**160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen** , ein wenig in der Form  
abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

Muffins Veränderung zum Brot F Vegan  
Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



482

2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g gem  
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit gem  
1 Tasse rote Linsen 160 g mit gem  
1 Tasse Buchweizen 160 g mit gem  
2 TI gelbe Senfkörner mit gem  
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit gem  
8-10 Pfefferkörner mit gem  
3 TI Gewürzsalz  
1-2 TI Meersalz  
1 TI Zucker  
1,5 Tüte Trockenhefe  
4 Bananen Leoparden Art  
5 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen  
500 ml Wasser zum backen ca  
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +  
4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, +  
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5  
Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber  
etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren las-  
sen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei  
warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das  
500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich ge-  
hoben hat, ca bis zum oberen Rand,  
nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadel-  
probe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf  
ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übr-

gen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

### Muffins K scharf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

12 Stück = 1 Blech



### Sauerteig

150 g Kichererbsen mahlen

1 Prise Zucker u Hefe

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen mahlen

2 TI Salz

1 TI Curry ohne Salz

2 EI Kurkuma

2 TI Senfkörner mahlen

1 TI Kreuzkümmel mahlen

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 begeben, 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 mahlen  
1 Prise Zucker u Hefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen mahlen  
100 g Kokosnuss geraspelt  
2 TI Salz  
1 TI Curry ohne Salz  
2 EI Kurkuma  
2 TI Senfkörner mahlen

1 Tl Kreuzkümmel mahlen  
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 K. u R. Zwiebel F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech mit 12 Mulden  
11 Stück



60 g Zwiebel klein würfeln  
1 Ei Margarine

400-500 ml kohlenensäurehaltiges 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 kohlenensäurehaltiges 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 Kämyärän F Vegan

Glutenfrei+ Eifrei + Milchfrei



150 g (1 Tasse ) Kichererbsen mahlen

150 g (1 Tasse ) Mais mahlen

150 g (1 Tasse ) Amaranth mahlen

2 TI Koriander mit mahlen

100 g Mandeln mahlen

2 TI Meersalz

0,25 TI Vollrohrzucker

1 TI Bockshornkleesamen mahlen  
2 EI Hefeflocken  
3 EI Sonnenblumenkerne, ganz  
3 EI Sesamsaat, ganz  
3 EI Leinsaat, ganz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 ( eher 4 )Tasse/n 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 oder ein Brett drauflegen, festhalten  
umdrehen, langsam abgleiten lassen abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen  
weg lassen

31.05.2004 Hans

Montag, 29. Oktober 2007 Hans60

### Muffins Kevmanshah Vegan

1 Tasse/n ca 160 g Kichererbsen mahlen  
1 Tasse/n Mais mahlen ( 150 g )  
1 Tasse/n Amaranth mahlen ca 170 g  
100 g Mandeln mahlen  
je 3 EI , leicht geröstet, + abgekühlt,  
Alfalfa\*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,  
2-3 TI Gewürzsalz  
2 EI Hefeflocken  
1 TI Kreuzkümmel mahlen  
1 TI Bockshornkleesamen mahlen  
2 TI Koriander mahlen  
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )  
4 Tasse/n kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Sesamsaat

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 mahlen., aber man kann ihn auch weg lassen habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, sind die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

### Muffins Shoshtar F Vegan

glutenfrei - eifrei – milchfrei



Zutaten für 16 Portionen

- 1 Handvoll Lauch sehr kleingeschnitten
- 1 El 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, kohlenstoffhaltiges  
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 mahlen  
80 g weiße Bohnen mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
1 El Sonnenblumenkerne mit mahlen  
1 El Sesamsaat ungeschält mit mahlen  
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 Ei Margarine  
250 g Sauerkraut klein geschnitten  
0,5 TI Gemüsebrühe  
250 g Buchweizen mahlen  
0,5 TI Kümmel mit mahlen  
10 Pfefferkörner mit mahlen  
1 Prise Zucker  
0,5 Tüte Backpulver  
1-2 TI Kräutersalz  
250 bis 350 ml Kohlensäurehaltiges 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 mahlen, Pfefferkörner, Zucker und 1,5 Tl 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 XXXIV F Vegan Erdnüsse

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



300 g Kichererbsen mahlen  
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u mahlen  
1,5 Tl Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 Tüte Backpulver  
1 Ei Schabziegenkleesamen mahlen  
0,25 Tl Kurkuma mahlen  
500 –550 ml kohlsäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Muffinsmulden

Erdnüsse in einer heißen trocknen Bratpfanne kurz rösten, dann mahlen, erst die trocknen Zutaten gut vermischen, nach und nach Wasser zugeben, und ca 5-7 min auf Mittelstufe verrühren lassen. In der Zwischenzeit die Muffinsmulden ganz einfetten, ca 2 El Teig pro Mulde.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 30 –40 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. November 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, Kartoffeln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech a 12 Stück



750 g Kartoffeln  
500 g Möhren  
300 g Kichererbsen mahlen  
12 Pfefferkörner mit mahlen  
2 rote Chilischoten mit mahlen  
1,5 El Kräutersalz  
1 TI Zucker  
1 TI Backpulver  
Muskatnuss frisch gerieben  
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen  
Fett für die Muffinsmulden auch für beschichtete

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch, auspres-  
sen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen,  
Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Tro-  
ckene Zutaten dazu und vermischen,  
Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten alles gut  
Vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich die  
Stärke ( ausgepresste ) zu der masse geben, gut vermischen,  
und in die ausgefetteten Muffinsmulden geben.  
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadel-  
probe.

Sie sind sehr sättigend

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

## Muffins, Mohn F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



### Füllung

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

### Boden:

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

### Muffins, rote Linsen Vegan F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

12 Stück



350 g rote Linsen mahlen

0,5 TI Schwarzkümmel mit mahlen  
10 Pfefferkörner mit mahlen  
2 TI Backpulver  
2 TI Salz  
1 TI Zucker  
500 –600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g TK Paprikastreifen  
50 g Zwiebel kleingeschnitten  
1 Knoblauchzehe kleingeschnitten  
Fett für 1 Muffinsblech

Die trocknen Zutaten vermischen, ebenso die Paprikastreifen, Zwiebel und Knoblauchzehe, beide Sorten gut miteinander verbinden, und nun das 500 – 550 ml evtl auch den Rest, Wasser langsam dazu geben, ca 3 min auf Mittelstufe rühren lassen, in die mit Fett eingestrichenen Muffinsmulden, verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft ca 45-55 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Ein Brett drüber legen, mit dem Backblech zusammen umdrehen, Backblech entfernen, abkühlen lassen...

Eigenes Rezept Montag, 14. Juli 2008 Hans60

## Muffins Vegan

glutenfrei

Ergibt 2 Muffinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit  
1 Paprika klein schneiden +  
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse/n ca 320 g Kidneybohnen  
1 Tasse/n ca 160 g Kichererbsen  
1 Tasse/n ca 160 g rote Linsen  
1 Tasse/n ca 160 g Buchweizen  
2 TI gelbe Senfkörner  
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel  
8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz  
2 Tüten Weinsteinbackpulver  
1-2 TI Meersalz  
2- 4 TI Schabziersamen mahlen

3-4 Bananen zu Mus quetschen+  
3-4 Tasse/n kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffeinsformbleche

Die trockenen Zutaten , gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.  
+ in die gefetteten Muffeinsbleche, je 1 Ei , oder  $\frac{3}{4}$  voll, füllen.

Beide Bleche in den Ofen + bei

160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen , ein wenig in der Form abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 eigenes Rezept

PS

1 Tasse = ca 160 g

### Paprika Muffins F Vegan

glutenfrei / milchfrei/ eifrei/ sojafrei / nussfrei



Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n ca 160 g Kichererbsen, gemahlen

1 Tasse/n Mais, ca 160 g gemahlen  
1 Tasse/n Linsen, ca 160 g 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, kohlensäurehaltiges  
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

Sauerkraut Muffeins II F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffeinsblech



200 g Buchweizen mahlen  
160 g Mais mahlen  
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

Sen Muffins F Vegan  
glutenfrei



Gertraud ( Foto )

Zutaten für 12 Portionen

50 g Sesam, geröstet + gemahlen

100 g Mais, gemahlen

100 g Buchweizen, gemahlen

100 g Naturreis, (Mittelkorn ), gemahlen

7 Pfeffer - Körner, gemahlen

1 TL Koriander, gemahlen

1 TL Senfkörner, gelbe, gemahlen

1 TL Kurkuma, ( der Farbe wegen)

1 TL Salz, evtl mehr , (abschmecken )

½ TL Rohrzucker

1 Tüte/n Backpulver /Weinsteinbackpulver)

350 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl mehr

100 g Paprika, TK, in Streifen

Fett für die Formchen oder Papierförmchen

Sesam rösten, Paprikastreifen antauen + wiegen ( klein würfeln).

Trockene Zutaten vermischen, dann das Wasser unterrühren, zum Schluss den Paprika unterheben. Das Muffinsblech gut einfetten, oder Papierförmchen einlegen. Den Teig verteilen. in den kalten Backofen, mit 160° C Umluft, 30 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen, ca. 180° - 190° C ca. 14 –18 min backen.

Hinweis : Alle Zutaten sind unmittelbar, frisch gemahlen, wer mit gekauften Mehlen arbeitet, der sollte pflanzliches Bindemittel, wie gewohnt, mit verwenden. Gutes Gelingen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

25.05.05 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 Vegan

Vegan = nichts vom Tier

## 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.

Mittwoch, 9. März 2011

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)