

## Muffeins Glutenfrei

Muffeins Glutenfrei .....	1
Englische Muffins 2 Ei .....	1
Käse- Maismehl- Muffins 1 Ei GF .....	2
Mais-Muffeins Mexikanische 1 Ei GF .....	2
Maisgrießmuffeins 2 Ei .....	3
Muffeins Dokhaty GF .....	4
Muffeins Estarn .....	5
Muffeins Jelowgir GF .....	6
Muffeins Khoy GF .....	6
Muffeins Santeh GF .....	7
Muffeins Saqqez GF .....	8
Muffeins Urmieh (1 Ei , wer will) .....	10
Muffins Kämyärän .....	11
Muffins Kevmanshah .....	11
Muffins Maku 3 Ei .....	12
Muffins Andimeshk GF .....	13
Orangenkuchen /Muffins 3 Ei .....	14
Sauerkraut Muffins 3 Ei GF .....	14
Muffins Shoshtar GF .....	15

## Mein Tipp

anstelle von Backpulver + Natron,  
kann man auch nur  
Weinsteinbackpulver verwenden

Hans60  
21. Oktober 2004

## Englische Muffins 2 Ei Glutenfrei

200 g Maismehl  
250 ml Milch  
1 TL Salz  
1 TL Zucker  
1 EL Butter  
2 Eier

Milch aufkochen. Das Maismehl damit übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Die Butter dazugeben, so dass sie schmilzt.  
Ein Muffinblech gründlich einfetten.

Eier trennen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Das Eigelb mit den restlichen Zutaten unter das Maismehl rühren. Zum Schluss den Eischnee unterheben. Die Masse in die Muffinformen füllen und im vorgeheizten Ofen 20-30 Minuten bei 200°C backen.

Warm mit Butter als Vorspeise servieren... eine Alternative zu Baguette

## Rezepte Friesinger Mühle

### Käse- Maismehl- Muffins 1 Ei GF

#### Trockene Zutaten

60 g Reismehl  
70 g Buchweizenmehl  
75 g Maismehl  
2 TL Backpulver  
1/2 TL Salz  
1 Prise Cayennepfeffer  
150 g Geriebener Käse

#### Feuchte Zutaten

.

#### 1 Ei

60 ml Öl  
250 ml Milch

#### zum überbacken

50 g Geriebener Käse

Trockene Zutaten in einer Schüssel vermischen. Feuchte Zutaten in einer anderen Schüssel vermischen.

Die feuchten Zutaten zu den trockenen geben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zügig verrühren.

In eine Muffeinsform mit Papierformchen füllen und bei 180\_C backen.

### Mais-Muffeins Mexikanische 1 Ei GF

Für 12 Stück

100 g Mehl / Buchweizen gem  
175 g Maismehl (aus dem Reformhaus) (Mais gem)  
2 TL Backpulver / Weinsteinbackpulver  
1/2 TL Salz

50 g Butter oder Margarine  
1 Ei  
1 rote Paprikaschote  
100 g TK- Maiskörner  
250 g Butter oder Margarinemilch/, ein bisschen blöde ausgedrückt  
1/2 Bund Petersilie

PS bei glutenfrei, empfiehlt es sich , die Flüssigkeitsmenge, gleich zu setzen, wie Mehl + Maismehl, lieber ein wenig mehr, sie gehen besser auf.  
( ich heize bei Umluft, nicht vor , sie brauchen dann ca 30 min bei ca 170°C , ist bei jedem Ofen anders ) sonst wie unten angegeben , bereiten.  
Hans60

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Muffeinblech fetten oder Papierförmchen hineinsetzen. In einer großen Schüssel beide Mehlsorten, Backpulver und Salz gut vermischen.
2. Die Butter oder Margarine und das Ei in einer Schüssel cremig rühren, dann die Butter oder Margarinemilch zugeben. Petersilie waschen und ohne grobe Stängel fein hacken. Paprika putzen, waschen und klein würfeln. Mais, Petersilie und Paprika unter die Butter oder Margarinemilchmischung rühren. Dann diese nach und nach zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verrühren.
3. Die Muffeinquappen zu jeweils 2/3 mit Teig füllen. Im Backofen etwa 15-20 Minuten backen (Mitte; Gas 3-4; Umluft 180 °C), bis die Muffeins leicht gebräunt sind. Das Muffeinblech aus dem Backofen nehmen, die Muffeins darin etwas abkühlen lassen, dann aus den Förmchen nehmen und vollständig auskühlen lassen.  
( kann ich nur empfehlen, nehme allerdings Weinsteinbackpulver + Buchweizenmehl , damit ist es GF , Hans60, 02.10.2004 )

## Maisgrießmuffeins 2 Ei

50 g Weizenmehl / Buchweizen  
220 g Maisgrieß

### 2 Eier

3/4 TL Anis  
250 ml Milch  
50 g Butter oder Margarine  
1 EL Zucker  
1 TL Salz

Muffeinförmchen oder kleine Aluschalen mit Butter oder Margarine ausstreichen.

Etwas Paniermehl hineingeben. Den Grieß in Milch zu einem Brei kochen. Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig kneten und ruhen lassen. In die Förmchen füllen. Im auf 200 ° vorgeheizten Backofen 20 bis 30 Minuten backen.

## Muffeins Dokhaty GF

18 Stück

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

30 g ( 2 El) Sesam ungeschält mit  
1 TI Senfkörner +  
1 TI Korianderkörner +  
0,5 TI Kreuzkümmel +  
1 TI 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

1 Tasse (ca 150 g) Kichererbsen +  
1 Tasse (ca 150 g) Maiskörner +  
1 Tasse (ca 150 g) Buchweizenkörner zusammen mahlen.

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
1 Prise Vollrohrzucker  
1- 2 TI Meersalz  
1- 2 TI Gewürzsalz dazu

300 g Magerquark mit  
1 Ts kohlensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + dazu

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

200 g grob geraspelten Gauda 48 % +  
Lauch- Porree + Erbsengemüse untermischen.

In ausgefettete + oder in Papierförmchen , Muffeinsformen 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

Eigenes Rezept, Dienstag, 26. Oktober 2004 Hans60

## Muffeins Estartn

glutenfrei

Ca 12 Stück

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen , ab kühlen , zu Mus

1 Tasse Kichererbsen gem +  
1 Tasse weiße Bohnen gem +  
1 Tasse Mais gem +  
100 g Mandeln / andere Nüsse gem +  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver  
¼ l Meersalz  
5 El Kakao Pulver  
3 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Muffeinsformen

+ Puderzucker

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen , zu Mus + ab kühlen .

Von den Kichererbsen bis Kakao alles vermischen,  
Wasser begeben , verrühren.

Ebenso mit dem Karottenmus verfahren.

Die Muffeinsformen einfetten, den Teig einfüllen

Bei 160 °C Umluft ohne vorheizen, 35- 45 min ab backen , Nadelprobe

Kurz in den Formen ruhen lassen, dann auf ein Kuchenrost, +  
Nach dem ab kühlen , noch mit Puderzucker bestäuben.

Eigenes Rezept, 29.05.2004 Hans60

### Muffeins Jelowgir GF

1 Handvoll in Scheiben geschnittenen Lauch in  
1 El Deli Margarine angedünstet, abgekühlt

1 Tasse Maiskörner +  
1 Ts 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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischt.

Alles verrühren , Lauch untermischen , dann noch  
Ca 200 g Gauda 48 % , grob geraspelt, dazu .

In 1eingefettetes Blech ( 12 St ) einfüllen +

Bei 160° C Umluft ohne vorheizen 30 min backen  
Ohne Umluft , ca 180 -190 °C , vorheizen , ca 20 min

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. Oktober 2004  
Hans60

### Muffeins Khoy GF

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 Ts 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 Ts kohlensäurehaltiges Mineralwasser verrühren + mit

2- 3 Ts kohlensäurehaltiges Mineralwasser

den trockenen Teig vermischen,

dann noch

Lauch +

Ca 200 g grob geraspelten Gauda unter mischen

+ in 2 Bleche a 12 mit Papierförmchen aus gelegte 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

### Muffeins Santeh GF

1 Tasse Kichererbsen gem  
1 Tasse rote Linsen gem  
1 Tasse Mais gem  
1 TI Anis gem  
100 g Mandeln / Nüsse gem  
5 El Kakao Pulver  
0,5 TI Meersalz

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Tüte Weinsteinbackpulver ( 17 g )  
150 - 200 g Vollrohrzucker  
evtl abgeriebene Schale, von 1/2 Zitrone

3 Tasse kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Rosinen , eingelegt in Rum 54 % + Rotwein 25 h

Fett für die Muffeinsblechform  
Puderzucker

Von Kichererbsen bis Zitronenschale alles zusammen vermischen.  
Wasser beifügen , gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen,  
unterheben.  
+ in die eingefetteten Formen , füllen.

160° C Umluft ohne vorheizen, 30 - 40 min , backen , Nadelprobe.  
Kurze Zeit in den Formen, zum verfestigen lassen.  
Vorsichtig umkippen, + auf ein Kuchenrost abkühlen.  
Mit Puderzucker bestreuen

Eigenes Rezept 29.05.2004

Hans60

## Muffeins Saqqez GF

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 neh-  
men , 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 Ts Maiskörner ( keinen Popkorn) +  
1 Ts Kidney Bohnen +  
100 g Buchweizen mahlen + mit

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

4 Tassen kohlensäurehaltiges 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 Ts kohlensäurehaltiges 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

## PS

Da wir „alle“ die Gewohnheit haben , gleich, wenn die aus dem Ofen  
kommen, eines zu versuchen, dies sollte man bei diesen bei diesen lieber  
lassen, auch wenn wir die üblichen 10 min gewartet haben, damit sie sich  
ein wenig verfestigen.

Sie sind dann immer noch, klitsch, oder feucht der Teig , + schmeckt noch  
nach „Hülsenfrucht, den Geschmack wird jeder/jede kennen, denn wir  
„müssen“ ja immer abschmecken.

+ sind natürlich, dann enttäuscht,  
aber es bringt nichts , die länger zu backen, als gewöhnlich.

Bitte habt etwas Geduld , wenn diese nur noch lau , fast abgekühlt sind,  
sind sie innen trocken, (Teig) , + der Hülsengeschmack ist weg ,  
neutral.

es kann auch Zwiebel sein,

nur meine „Madam“ verträgt keine Zwiebel.  
Knoblauch kann auch mit rein , wer es verträgt

### Muffeins Urmiyeh (1 Ei , wer will)

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

auf der noch heißen Hitze ,1 kleine Pfanne trocken

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

dann

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

Alles abkühlen lassen .

In der Zwischenzeit

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

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

1 Prise Vollrohrzucker +  
1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
1 EI Curry ohne Salz +  
1 TI Kräutersalz +  
2 EI Schokostreusel

alle Zutaten mit  
ca 2 Tassen kohlensäurehaltiges 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 Kämyärän

150 g (1 Ts ) Kichererbsen gem  
150 g (1 Ts ) Mais gem  
150 g (1 Ts ) Amaranth gem  
2 TI Koriander mit mahlen  
100 g Mandeln gem  
2 TI Meersalz  
0,25 TI Vollrohrzucker  
1 TI Bockshornkleesamen gem  
2 El Hefeflocken  
3 El Sonnenblumenkerne, ganz  
3 El Sesamsaat, ganz  
3 El Leinsaat, ganz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 ( eher 4 )Ts kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut ver-  
rühren. Einfüllen.

Bei 160° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen  
weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

### Muffins Kevmanshah

1 Ts Kichererbsen gem  
1 Ts Mais gem  
1 Ts Amaranth gem  
100 g Mandeln gem  
je 3 Ei , leicht geröstet, + abgekühlt,  
Alfalfa\*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,  
2-3 TI Gewürzsalz  
2 Ei Hefeflocken  
1 TI Kreuzkümmel gem  
1 TI Bockshornkleesamen gem  
2 TI Koriander gem  
0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g )  
4 Ts 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 gem., aber man kann ihn auch weg lassen  
habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, ist die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

Muffins Maku      3 Ei

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,  
1 Paprikaschote +  
1 rote Chilischote  
1 TI Kreuzkümmel  
0,25 TI Paprikagranulat oder

scharfes Paprikapulver  
1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Eier,

1 EL Senf,  
240 ml Milch,  
125 g geriebener Käse, ( Gauda)

150 g Buchweizen gem +  
30 g Amaranth gem

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

### Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln, klein schneiden.  
Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten.  
1 Paprikaschote + 1 rote Chilischote fein würfeln zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz andünsten. Danach abkühlen lassen.  
Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.  
Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Drittel des Käses zum Gemüse geben. Buchweizen- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Gemüsemasse mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer + Paprika (Pulver ) kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinförmchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Drittel mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse darüber streuen.  
Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen  
Nicht vorgeheizten Backofen (Heißluft 165°C) ca 30- 40 min backen. Sie schmecken warm und kalt. Dazu passt ein frischer Salat.

07.02.2004 Hans60

### Muffins Andimeshk GF

glutenfrei, eifrei

Zutaten für Portionen  
1 kleine Zwiebel(n), klein schneiden  
1 Chicoree, klein schneiden  
Olivenöl  
2 Tasse/n Kidneybohnen, gemahlen  
1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen

¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen  
1 Tasse/n Buchweizen, 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, kohlensäurehaltiges  
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

7.10.04 Hans60 CK

#### Orangenkuchen /Muffins 3 Ei

100 g Zucker  
125 g geriebene Mandeln, gem  
60 g Kartoffelstärke  
1 gestrichener TL Weinstein-Backpulver,  
1 Prise Salz

#### 3 Eier

30 g Butter / Margarine  
1 ungespritzte Orange / Zitrone

Butter, Zucker und Eigelb cremig schlagen. Stärke, Mandeln und Backpulver vermischen und hineinrühren. Saft und geriebene Schale einer Orange hinzufügen. Eiweiß zu festem Schnee schlagen und vorsichtig mit den anderen Zutaten vermischen. In Kastenform füllen und bei 180° etwa 50 Minuten backen (40 Minuten bei Muffinförmchen, gibt 12 Stück).  
Guten Appetit! von Lis

#### Sauerkraut Muffins 3 Ei GF

Zutaten für 12 Stück:

1 Zwiebel,  
180 g Frischkost-Sauerkraut,

1 EL kaltgepresstes Olivenöl,

3 Eier,

1 EL Senf,

240 ml Milch,

125 g geriebener Käse, ( Gauda)

(180 g Weizen-Vollkornmehl,) ----- ODER

150 g Buchweizen gem +

30 g Amaranth gem

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

2 gehäufte TL Weinstein-Backpulver, / 1 Tüte Weinstein

Kräutersalz,

frischer Pfeffer,

Butter zum Einfetten

### Zubereitung:

Zwiebel abziehen und fein würfeln,

Sauerkraut klein schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Sauerkraut zugeben und bei mittlerer Hitze zugedeckt kurz andünsten. Danach abkühlen lassen.

Eier trennen und das Eiweiß mit Prise Salz steif schlagen.

Eigelb mit Senf und Milch verquirlen und mit zwei Drittel des Käses zum Sauerkraut geben. Buchweizen- + Amaranth- mit Maismehl und Backpulver vermischen und esslöffelweise unter die Sauerkrautmasse mischen.

Mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig abschmecken. Das Eiweiß vorsichtig mit einer Gabel unter die Masse heben. 12 Muffinförmchen mit Butter einfetten und zu jeweils zwei Drittel mit dem Teig füllen. Den restlichen Käse darüber streuen.

Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180°C circa 30 Minuten backen

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

Reformkurier 2 /04

Textlich ein wenig geändert

04.02.2004 Hans60

### Muffins Shoshtar GF

glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 4 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 Mandeln, oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)  
200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack  
600 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges  
400 ml Olivenöl  
Fett, für die Muffeinsbleche 1 a 12 St.

#### ZUBEREITUNG

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffeinsformen 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.

29.9.04 Hans60 CK