

# Waffeln Glutenfrei u Kuh 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

Waffeln Glutenfrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Waffeln</b> .....	<b>2</b>
Amaranthwaffeln Vegan .....	2
Gemüseauflauf Qadamgäh S F.....	3
Kartoffel Waffeln mit Apfelkompott 1 Eigelb.....	4
Kartoffel Waffeln Veränderung F Vegan.....	6
Kerman Waffeln F Vegan.....	7
Veränderung.....	8
Mähän Waffeln Vegan .....	8
Neyt Waffeln Vegan .....	9
Reis Waffeln Farimän F Vegan.....	10
Robot Waffeln 3 Ei F.....	10
Tahrud Waffeln Vegan .....	11

Waffel einfach II S.....	12
Waffeln, einfach III Vegan S.....	12
Waffeln aus Möhren F Vegan.....	13
Hinweis Ei.....	14
Hinweis S.....	14
Hinweis F.....	15
Hinweis.....	15

## Waffeln

### Amaranthwaffeln Vegan

glutenfrei/ Eifrei/ Milchfrei

100 g Hirse gem  
 100 g Naturreis gem  
 150 g Amaranth gem  
 100 g Sonnenblumenkerne gem  
 50 g Sesam oder Leinsamen gem  
 100 g Kichererbsenmehl oder Maismehl  
 0,5 TL Salz  
 0,5 TL gem. Vanille  
 50-100 g Rohrzucker oder Agavendicksaft  
 0,5 l Reismilch / kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
 4 EL Olivenöl Sonnenblumenöl besser  
 1 Pckg. Weinsteinbackpulver

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Hirse, Reis, Amaranth, Sonneblumenkerne und Sesam frisch mahlen und vermischen. Mit den restlichen Zutaten gut verrühren. Der Teig muss recht zäh sein. Ist er zu dünn, teilen sich die Waffeln beim Backen. Im Waffelautomaten ausbacken. Lassen sich gut einfrieren und im Toaster auftauen.

18.11.2003 Hans60

hatte kein Glück, war nicht zu dünn, sondern gut, zäh, klappte aber trotzdem nicht, + das Olivenöl schmeckt vor , auch nicht jedermanns Sache, meine jedenfalls nicht, um es noch zu retten, habe ich zwei Eier rein getan, + dann mit 6 min Backzeit war es ok, aber mir zu süß, 100 g Vollrohrzucker, mit Selters, vielleicht mit Reismilch ,,

Hans60

## Gemüseauflauf Qadamgäh S F



1 Portion Reis Waffeln Farimän mit  
1 TI Gewürzsalz

3 rote Bete ca 300 g  
3 Möhren ca 300 g  
ca 350 g Blumenkohl  
ca 350 g Kohlrabi  
ca 250 g Paprikaschote  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
100 ml Wasser

### Soße:

ca 200 g Paprikaschote  
500 g Tomaten  
10 g Ingwer klein gewürfelt  
ca 200 g Apfel  
100 ml Wasser  
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe  
ca 4 El Balsamico Bianca

ca 3 El Tamari  
ca 1,5 El Vollrohrzucker  
ca 1- 2 TI Gewürzsalz

## Zubereitung

Rote Bete bis Paprika würfeln oder stifteln, in Wasser ca 20 min bissfest dünsten.

## Für die Soße

Von Paprika bis Apfel nur vierteln , in gekörnte Brühe 5 min kochen, + mit elektrischen Pürierstab sämig pürieren, + von Essig bis Gewürzsalz süß sauer abschmecken.

In vier 0,75 l feuerfeste ( runde ) Formen, je 1 Reiswaffel legen, Gemüse darauf verteilen, als Abschluss wieder eine Reiswaffel, und darüber die Soße geben.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 30 min backen.  
Bei Ober- + Unterhitze ca 190°C vorheizen + ca 15 - 20 min backen.  
Wenn die Zutaten noch heiß - warm sind .

**Hinweis:** die Zutaten sind küchenfertig gewogen.  
Setze voraus , das jeder weiß, das Obst + Gemüse gereinigt werden muss.

Zubereitungszeit ca 1 h  
Ruhezeit des Waffelteiges 30 min

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. September 2005

## 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,  
( 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 Griebesch 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 ( Liebstockel ) getrocknet

Salz

8 Pfefferkörner gemörsert

Muskatnuss frisch gerieben

2 EI Buchweizen ( oder anderes Vollgetreide ) gemahlen

1 Prise Zucker

Fett, 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

### Kerman Waffeln F Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei u Vegan



50 g Buchweizenkörner +  
50 g Naturreis (Mittelkorn ) +  
50 g Hirse+  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
2 TI Vollrohrzucker ,  
220 - 250 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,  
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker.  
Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

## Veränderung

Vanille Zucker + Zucker entfiel, stattdessen  
0,5 TL Salz  
1 Prise Zucker ,

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

## Mähän Waffeln Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei

50 g Mais +  
50 g Naturreis (Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
Vollrohrzucker , vergessen



250 - 280 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,  
mit/bei frisch gem Mais, dieser saugt eine Menge mehr Flüssigkeit auf, muss notfalls noch beim backen, Blöde ausgedrückt, bevor der Teig ins Eisen kommt, nach gefüllt werden.  
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig.

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

Neyt Waffeln Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei

50 g Hirse +  
50 g Naturreis (Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
3 TI Vollrohrzucker , (immer noch zuviel )  
210 - 250 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 4 - 6 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

### Reis Waffeln Farimän F Vegan

8 Stück



200 g Natur Reis , Mittelkorn gem  
50 g Sonnenblumenkerne gem  
0,5 TI Korianderkörner gem  
0,5 TI Senfkörner gem  
0,5 TI Vollrohrzucker  
0,5 TI Salz  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Rapsöl

Vom Reis bis Senfkörner zusammen mahlen, Salz + Zucker drunter vermischen, dann kohlenensäurehaltiges Mineralwasser , gut verrühren.  
30 min ruhen lassen  
Schöpflöffelweise den Teig in das heiße Waffeleisen, welches mit Rapsöl ein wenig bestrichen wurde.  
Bei mir dauerte 1 Waffel 7 min.

Sehr gut geeignet als Brotersatz.  
Lässt sich auch gut ergänzen , süß  
Evtl mit Vollrohrzucker + Bourbon Vanille Zucker,  
sowie auch pikant .  
Belegen ist auch ohne Probleme möglich.

Eigenes Rezept Montag, 29. August 2005

### Robat Waffeln 3 Ei F



glutenfrei / kuhmilchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

### Für den Teig: ( Waffeln )

3 EL Maiskörner, ( kein Popkorn) +  
3 EL Amaranth, ganz +  
200 g Buchweizen, ganz +  
8 Mandel(n), bittere +  
32 Mandel(n), süße +  
5 Körner Pfeffer +  
3 EL Naturreis, ( Mittelkorn ) zusammen mahlen  
1 TL Kurkuma +  
2 TL Salz, (Gewürzsalz) +  
1 Prise Rohrzucker +  
1 Prise Salz, dazu  
400 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### 3 Ei(er)

3 EL Balsamico, dunklen

Teig: erst die trockenen Zutaten vermischen, dann die Flüssigkeiten dazu.  
( bei Waffeln beträgt die Backzeit, auf höchste Hitze 4- 5 min )

### Tahrud Waffeln Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei

50 g Buchweizenkörner +  
50 g Naturreis (Mittelkorn ) +  
50 g Amaranthkörner +  
50 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz

4 Tl Vollrohrzucker ( zuviel)  
ein wenig Backpulver \*  
230 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.

Fett für das Eisen.  
Bei mir dauerte jede Waffel 7 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

### Waffel einfach II S

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei u Nussfrei

100 g Margarine , zerlassen,

2 El Vollrohrzucker  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

### 50 g Sojabohnen gem

100 g Buchweizenkörner gem  
50 g Amaranth gem  
100 g Natur Reis alles zusammen gemahlen

3/8 (375 ml) Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

alle Zutaten miteinander verrühren, Waffeleisen anstellen, einfetten, wenn nötig. Teig einfüllen + ca 6- 7 min backen, bis kein Dampf mehr aufsteigt,  
22.07.2004

### Waffeln, einfach III Vegan S

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

100 g Margarine , zerlassen,

50 g Vollrohrzucker  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

1 Prise Salz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

50 g Sojabohnen gem  
50 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
50 g Natur Reis gemahlen  
50 g Mandeln gem  
50 g Mais gem

3/8 (375 ml) Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Schuss Rum 54 %, oder Saft 1 Zitrone

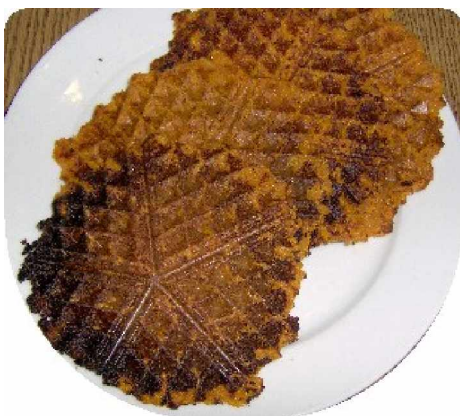
erst die trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann die Flüssigkeit  
Waffeleisen anstellen, erhitzen.  
einfetten, wenn nötig.  
Teig einfüllen + ca 6- 7 min backen, bis kein Dampf mehr aufsteigt,

23.07.2004

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Waffeln aus Möhren F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



4 Stück

500 g Möhren  
300 g Kartoffeln

30 g Ingwer fein gehackt  
0,5 TI Salz  
6 Pfefferkörner gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
2 Ei Buchweizen ( oder anderes Vollgetreide ) gemahlen  
1 Prise Zucker  
Fett, Margarine laktosefrei

Kartoffeln u Möhren fein raspelt und mit elektr Pürierstab fein gerieben, durch ein Leinentuch Saft gedrückt, 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 nicht voller Hitze je 8-10 min, sollte die Waffel aufreißen, Deckel nochmals schließen, andrücken, meist reichen noch 2 min.

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

Hinweis **Ei**

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

**Ei** Produkte + deren Anzahl, befinden

Hinweis **S**

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 6. Juni 2011

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