



2026 Glutenfrei backen mit Hefe

Liebe Backfreunde,

Die Rezepte in diesem Kalender sind unter anderem sehr anspruchsvoll und sollen Dich inspirieren, selbst wieder zu backen und mit den Rezepten zu experimentieren. Ich gebe Dir Ideen und Anregungen mit auf den Weg und ermutige Dich zu eigenen Kreationen.

Mein Herz hüpft, wenn Du vieles selbst ausprobierst und ich freue mich über Anregungen, Geschichten und Wünsche jeglicher Art.

Sabine Pilz

praxis(at)sabia-via.de

Telefon: 0170 38 18 563

<https://www.sabiavita-shop.de/shop/>

Wer sich für weitere glutenfreie Rezepte interessiert, kann gerne in meinem Shop vorbeischaun.

Hier findest Du vier Bücher von mir. Das fünfte ist in Vorbereitung. In dieser Buchreihe gibt es ein ganzes Buch mit nachtschattengewächsfreien Rezepten, ein Buch wie man Süßspeisen ohne Zucker zubereitet bis hin zu meinen Lieblingsrohkostrezepten.

Themen: **laktosefrei - glutenfrei - nachtschattengewächsfrei**

Zur Zeit bin ich fleißig am Rezepte kreieren. Weitere Backbücher und Rezepte zur nachtschattengewächsfreien Ernährung sowie viele meiner Spezialrezepte sind auf dem Weg in die Bücher und auf die Webseite.

Wer sich meine Rezepte anschaut, wird sehen, dass ich mit ganz wenigen Zutaten und vor allem immer wieder mit den gleichen Grundzutaten, viele der Rezepte entwickelt habe.

Mir ist es auch ein Anliegen, in jedem Buch vegane Rezepte vorzustellen.

Jetzt wünsche ich Dir viel Spaß beim Ausprobieren und genieße das, was Du Dir selbst gebacken hast - mit Freude.

Sabine.



Mini Mohn Gugelhupf zuckerfrei

Februar

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5							1
6	2	3	4	5	6	7	8
7	9	10	11	12	13	14	15
8	16	17	18	19	20	21	22
9	23	24	25	26	27	28	



Mini-Mohn-Gugelhupf-zuckerfrei

Für 12 Mini-Gugelhupfförmchen.

- 100 ml Kokosmilch
- 1 PK Trockenhefe
- 20 Datteln
- 50 ml Wasser
- 1 Prise Salz
- 20 ml Rum (optional)
- 30 ml MCT Öl
- 1 Ei (optional)
- 200 g Saure Sahne oder einen veganen Joghurt
- 45 g Tapioka
- 150 g Haferkleie mit Keim oder Hirseflocken
- 250 g Mohn, gemahlen (bis 350 g)

Die Hefe in der Kokosmilch gehen lassen. Datteln und Wasser mixen.

Wenn die Hefe Blasen schlägt, alle Zutaten langsam vermengen und mindestens 1 Stunde in den 50 °C warmen Ofen stellen zum Gehen. Die Mohnmenge richtet sich danach, ob Du ein Ei und/oder Rum benutzt. Du kannst anstelle der Datteln auch Dattelmus verwenden und mit dem Mohn die fertige Konsistenz des Teiges steuern. Die Teigmasse soll weich aber nicht zu flüssig sein.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen.

Die Silikonförmchen mit Öl einpinseln, den Teig einfüllen und 30-35 Minuten mit 180 °C Ober- und Unterhitze backen.

Die Törtchen sind nicht süß.



Hirsesemeln

März

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					



Hirsesemmeln

2 kleine Brote und 18 Semmeln.

9 g Trockenhefe in 4–5 EL Kokosmilch einrühren und angären
100 g Kokosbutter schmelzen und abkühlen
120 g Tapioka
70 g Flohsamenschalen
50 g Zucker
1 EL Salz
200 g gemahlene Mandeln
900 ml Wasser

Alle Zutaten vermengen, den Hefeansatz mit einkneten und die Masse einige Stunden gehen lassen.

800 g Hirse mahlen und
800 ml Wasser dazu geben, noch einmal gehen lassen.

Ich habe runde und eckige Silikonförmchen sowie zwei kleine 16 cm Backformen, in die ich den Teig gebe und wiederum gehen lasse.

Du kannst auch mit leicht feuchten Händen kleine Kugeln formen, sie mit Abstand auf ein Blech geben und nach circa einer Stunde backen.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Die Semmeln werden 20 Minuten bei 170–180 °C Ober- und Unterhitze gebacken, dann aus den Formen genommen und umgedreht und weiter 10 Minuten bei 180–190 °C Umluft gebacken.

2026

Glutenfrei backen mit Hefe

