

Sabine Pilz

Glutenfrei backen mit Hefe

Backen mit Geschichte

Ratgeber verknüpft mit meiner persönlichen Lebensgeschichte



LAKTOSEFREI - GLUTENFREI - NACHTSCHATTENGEWÄCHSFREI

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|---|-------|----|
| Vorwort | Seite | 5 |
| Inhaltsverzeichnis | Seite | 6 |
| Einführung | Seite | 9 |
| Meine Geschichte geht weiter | Seite | 10 |
| Allgemeine Hinweise | Seite | 11 |
| Zutatenliste | Seite | 12 |
| Glutenfrei | Seite | 13 |
| Meine Geschichte geht weiter | Seite | 15 |
| Dattelmus..... | Seite | 16 |
| Vorteig - Hefeboden ohne Hirse oder Buchweizen | Seite | 17 |
| Heferezept mit Reis für Pizza..... | Seite | 18 |
| Buchweizen Hefe Boden..... | Seite | 19 |
| Apfelkuchen mit Buchweizen-Hefe-Boden und Quittengelee..... | Seite | 20 |
| Meine Geschichte geht weiter | Seite | 22 |
| Apfelkuchen mit Hirse-Hefe-Boden | Seite | 23 |
| Apfelkuchen mit Quittengelee..... | Seite | 24 |
| Erdbeer-Rhabarber-Kuchen vom Blech | Seite | 27 |
| Meine Geschichte geht weiter | Seite | 31 |
| Hefe-Schoko-Kirsch-Kuchen vom Blech | Seite | 33 |
| Gedeckter Apfelmuskuchen..... | Seite | 34 |
| Hirseteig ohne Zucker und Ei - für Kuchenboden & Semmeln..... | Seite | 36 |

| | | |
|---|-------|----|
| 2. Variante Hirseteig für vegane Menschen..... | Seite | 38 |
| Butterkuchen | Seite | 40 |
| Hirse Brötchen | Seite | 42 |
| Hirsebrot mit Hefe und Dattelmus | Seite | 45 |
| Hirse-Hefeboden mit Ei..... | Seite | 46 |
| Meine Geschichte geht weiter | Seite | 48 |
| Hirse-Hefe-Boden..... | Seite | 49 |
| Hirsesemmeln..... | Seite | 51 |
| Meine Geschichte geht weiter | Seite | 52 |
| Osterbrot mit Hefe und gekochter Hirse | Seite | 53 |
| Osterbrot mit Hirse und Hefe..... | Seite | 55 |
| Osterbrot mit Rosinen | Seite | 56 |
| Hirsebrote | Seite | 57 |
| Quittenkuchen in der Springform..... | Seite | 59 |
| Mini-Mohn-Gugelhupf-zuckerfrei | Seite | 61 |
| Meine Geschichte geht weiter | Seite | 62 |
| Quittenkuchen mit Hefeboden auf dem Blech | Seite | 63 |
| Pizza | Seite | 65 |
| Index | Seite | 66 |
| Licht in allem Schwingungsresonanzen | Seite | 67 |
| Notizen..... | Seite | 68 |
| Impressum | Seite | 70 |

Einführung

In diesem Buch gibt es eine Auswahl meiner glutenfreien Heferezepte.

Mein größter Wunsch ist es, Euch Tipps und Anregungen zu geben, selbst wieder zu backen. Wenn dem einen oder der anderen bewusst wird, wie viel Zusatzstoffe, Füllstoffe und unnützes Zeug in unserer sogenannten Nahrung enthalten ist, freue ich mich sehr, meinen Beitrag geleistet zu haben. Ich meine damit die Produkte, die es im Supermarkt gibt. Wir werden immer mehr getäuscht und desinformiert.

Für die vegan interessierten Menschen habe ich auch wieder ein paar Rezepte mit im Gepäck.

Ihr könnt die Rezepte nach belieben verändern und sie Euren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen anpassen.

Mein Motto: „Ich bin so gesund, wie das, was ich zu mir nehme.“ begleitet mich seit meiner Kindheit. Die Summe der Lebensmittel oder Nahrungsmittel entscheidet dann, wie gesund ich und mein Körper sind. Damit schließe ich Gedanken, Gefühle und vieles weitere mit ein. Ich finde ein absolutes „muss“ und „Du darfst nicht“ nicht gut. Für mich ist ein gesundes Mittelmaß mit Ausnahmen ein guter Weg. Wir sind soziale Wesen und die kommenden Jahre werden uns zeigen, wohin die gemeinsame Reise vieler Menschen gehen wird. Zusammengehörigkeit, verbunden mit Individualismus und gesundem Menschenverstand wird ein Schritt in neue Gemeinschaften sein. Im Außen etwas ändern zu wollen wird anstrengend werden. Wenn jeder einzelne in seinem Inneren schaut, was kann ich mir GUTES tun, sind wir alle die Veränderung.

Auf **Seite 17** findest Du den Hefevorteig für alle Rezepte. Der Buchweizenboden ist auf **Seite 19** und ein Hirseteig ohne Zucker auf **Seite 36**. Auf **Seite 46** findest Du einen Hirsehefepoden mit Ei, ein weiterer Hirseboden ist auf **Seite 49**. Den Boden für eine Pizza wählst Du nach Deinem Geschmack und wie Du sie belegen möchtest.

Meine Geschichte geht weiter ...

Schilfgürtel mit doppeltem Boden

Auf dem zugefrorenen Karpfenteich bin ich im Winter oft und viel unterwegs gewesen. Schlittschuhlaufen hat mir einfach Spaß gemacht. Der Teich war relativ groß. Er hatte einen Zufluss, der auch im Winter nicht ganz zugefroren war. Um den ganzen Teich war ein relativ breiter Schilfgürtel von einem Meter und breiter. Dieser Schilfgürtel schloss sich in Richtung des Zuflusses. Hier mussten wir immer aufpassen, dass wir nicht durchs Eis brechen. Vorn am Überlauf war das Eis meist stabiler. In einem Winter war das Eis gefroren, als das Wasser abgelassen wurde.

So entstand eine zweite Eisebene.

Am Rand, im Schilfgürtel, war es spannend für mich. Dieses Phänomen musste ich erkunden. Ich habe mich also auf die untere Eisebene mit meinen Schlittschuhen begeben und vorsichtig das Eis geprüft, ob es mich auch trägt. Mir war bewusst, dass durch das Schilf das Eis instabil ist. Aber es war faszinierend, unter mir Eis und über mir Eis und vor mir ganz viele Schilfstengel, um die drum herum das Eis hing. Die Schilfstiele sind durch das Eis gewachsen. Ich war



in einer „Eishöhle“ am Rand des Teiches. Über mir hörte ich andere Kinder Schlittschuh laufen. In diesem Winter muss es richtig kalt gewesen sein, denn beide Eisdecken waren stabil.

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.



Index

| | |
|------------------------|--|
| Buchweizen | Seite 9, 11, 12, 17, 18, 19, 20, 65 |
| Flohsamenschalen | Seite 11, 12, 18, 19, 27, 28, 36, 38, 40, 45, 46, 49, 51, 53, 55, 56, 57, 59 |
| Gluten | Seite 5, 9, 11, 13, 14 |
| Hafer..... | Seite 12, 13, 61 |
| Haselnüsse | Seite 34 |
| Hirse | Seite 9, 11, 12, 16, 17, 18, 23, 27, 28, 33, 36, 38, 40, 42, 45, 46, 47, 49, 51, 53, 55, 56, 57, 60, 61, 65 |
| Histamin..... | Seite 14 |
| Kichererbsenmehl..... | Seite 14 |
| Laktosefrei | Seite 5, 13, 14 |
| Mais | Seite 13 |
| Soja..... | Seite 13 |
| Süßkartoffel..... | Seite 14 |
| Tapioka..... | Seite 11, 12, 18, 19, 20, 24, 27, 28, 30, 34, 36, 38, 40, 45, 46, 49, 51, 55, 57, 59, 61 |



Sabine Pilz
SABIA VITA COACHING - I am different
Für alle, die gesünder & bewusster leben wollen
www.sabia-vita.de