

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