

GLUTENFREIE REZEPTE

Glutenfreies Joghurtbrot

Zutaten

2	Eier
650 g	Joghurt
560 g	Mehl, glutenfreies
2 Pck.	Backpulver
2 TL, gestr.	Salz
1 TL, gestr.	Zucker
2 EL	Samen, (Flohsamenschalen)
2 EL	Öl

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 50 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel

Dies ist ein sehr leckeres, glutenfreies Brot, schnell gemacht und ohne Hefe. Den Backofen auf 190° Ober- Unterhitze vorheizen. Mehl, Salz, Flohsamenschalen und Zucker in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben. Dann das Backpulver darauf geben und zum Schluss den Joghurt. Das sollte jetzt etwa 5 Minuten "blubbern". In der Zwischenzeit die Eier aufschlagen und an dem Rand hinzugeben. Anschließend den Teig etwa 5 Minuten auf höchster Stufe rühren. Diesen sehr zähen Teig in eine Kastenform streichen und etwa 45- 50 Minuten backen. Dann muss das Brot 45 Minuten mit geschlossenem Deckel und 15 Minuten mit offenem Deckel backen. So wird das Brot am besten.



Glutenfreie Vanille Cupcakes

Zutaten

1/4 Tasse Rohrzucker oder Honig
1/4 Tasse + 3 Esslöffel Sojamilch
1/2 Tasse Olivenöl
3 Eier
2 Teelöffel Vanille-Extrakt
1/2 Tasse Mandel Mehl
1/2 Tasse Kokosnuss Mehl
1/2 Teelöffel Backpulver

Der Zuckerguss

120 g fettarmer Frischkäse
2 Esslöffel Butter
1/3 Tasse Puderzucker

Zubereitung

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / Backzeit: ca. 50 Min. / Schwierigkeitsgrad: simpel

Den Ofen vorheizen auf 180 °C. Rohrzucker, Sojamilch, Olivenöl und Eier in eine Schüssel geben und gut verrühren. Anschließend alle anderen Zutaten hinzugeben und gut vermengen. Den Teig bis zum Rand in die Muffinformen füllen, denn der Teig wird nicht weiter aufgehen. Für ca. 20 Minuten den Teig in den Ofen backen lassen, heraus nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen. Mischen Sie alle Zutaten für den Zuckerguss zusammen und dekorieren Sie den Guss auf den Muffins zum Beispiel mit einem Spritzbeutel. Mit frischen Beeren verzieren.



Blumenkohl Pizza

Zutaten

½ Kopf Blumenkohl
1 rote Zwiebel, gewürfelt
2 große Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL Olivenöl
1 Tasse Mozzarella-Käse gerieben
3 Eier, verquirlt
1 EL Knoblauch Kräuter Gewürz
1 EL Oregano
1 EL Basilikum
Lieblingszutaten für den Belag nicht vergessen.

Zubereitung

Den Ofen vorheizen auf 200 °C und den Backstein oder das Backblech im Ofen platzieren. Entfernen Sie die die Stengel und Blätter des Blumenkohls und hacken Sie die Röschen klein. Braten Sie anschließend den Blumenkohl, Zwiebeln, und den Knoblauch mit Olivenöl bei mittlerer Hitze an, bis der Blumenkohl weich sind. Mischen Sie nun alle Zutaten in einer Schüssel zusammen und verrühren. Den Teig gleichmäßig und dünn auf dem Backstein oder Backblech verteilen. Backen Sie den Teig circa 25-30 Minuten, bis die Kruste goldbraun ist. Die Lieblingszutaten und den Käse auf der Pizza verteilen und weitere 10 Minuten in den Ofen geben, bis der Käse schmilzt. Servieren und warm genießen.

