



Glutenfrei, ohne tierisches Eiweiß, fettarm / fettfrei: Backlinge, Süßspeisen & Gebäck

Zum Backen

Die Temperatur- / Zeitangaben gelten für einen vorgeheizten Backofen mit Ober-/Unterhitze. Ziehen Sie 20° C ab, wenn Sie mit Umluft backen. Nutzen Sie es aus, wenn der Ofen einmal an ist und backen Sie noch Kartoffelscheiben oder Tomaten/Gemüse vor. Viele Rezepte kommen ohne Backpulver aus. Mir ist aufgefallen, dass es meist keinen Unterschied beim Backergebnis macht, daher habe ich es dann weggelassen.

*glutenfreies Mehl / über Getreide

Die „gesündesten“ **glutenfreien Getreidearten sind Hirse und Hafer**. Weitere glutenfreie Getreide sind Reis und Mais. **Mais** gehört zu den No-Foods, da es zu stark gentechnisch bearbeitet ist. **Reis** kann man gelegentlich essen, aber da es sauer verstoffwechselt wird, trägt es zu einem ungesunden Millieu bei. Von **Quinoa und Amaranth** rät Anthony William ab; sie sind glutenfrei und werden alkalisch verstoffwechselt, sind aber sehr schwer verdaulich. – Es bleiben also **(Braun-)Hirse und Hafer als optimales Backgetreide**, wobei Hafer etwas schwerer verdaulich ist als Hirse. Da ich eine Mühle habe, kann ich das Getreide jeweils frisch mahlen. Braunhirse- und Hafermehl gibt es auch zu kaufen und Haferflocken lassen sich in der Küchenmaschine einfach mit den Messern zu Mehl verarbeiten. Beide Getreide kann man auch mischen. Damit glutenfreies Brot / Kuchen nicht so schnell trocken wird, fügen Sie pro 500 g Mehl 1 – 2 geh. EL **Flohsamenschalen** hinzu.

Buchweizen empfiehlt Anthony William nicht, sagte er zum Schluss seiner Radiosendung „Die Wahrheit über Getreide“, warum sagt er nicht.

Generell können Sie also bestimmte Getreide in Maßen in Ihre Ernährung einbauen, aber Getreide bringt Sie nicht gerade weiter. Deshalb sollten wir uns möglichst mit den „heiligen Vier“ Obst, Gemüse, Salat und Wildfrüchten sattessen und Getreide nur gelegentlich als Beilage verwenden.

Es gibt auch Menschen, die eine Zeitlang **völlig auf Getreide verzichten** sollten, um gesund werden zu können. Das betrifft z. B. die chronischen Darmerkrankungen, aber ggf. auch andere chronisch von Streptokokken verursachte

Symptome. Nehmen Sie die Signale von Ihrem Körper wahr und entscheiden Sie selbst.

Verwandeln Sie Ihr Lieblingsrezept !

Mehl ersetzen Sie z. B. durch ca.

$\frac{3}{4}$ **glutenfreies Mehl** oder gedünstete, gemuste Süßkartoffeln, Kartoffeln, Zucchini, Banane, Kürbis, Kartoffeln (letzteres nur deftig)

1/8 **Kartoffelstärke** / Pfeilwurzstärke

1/8 **Eiweißmehl**, z. B. Süßlupinenmehl, Kastanien- (Maronen), Mandel-, Kokos-, Hanf-, Kichererbsenmehl, Erbsen-, Kürbisprotein ...

+ 1–2EL Flohsamenschalen („Feuchthaltemittel“)

Fette, Nüsse, Mandeln, Samen-Menge

mindestens halbieren. Nüsse / Mandeln schmeckt man intensiver heraus, wenn man sie nicht ganz fein mahlt, so dass man auch kleine Stücke zerkaut. Das beste **Backfett** ist **Kokosöl**, aber Öl ist generell ungünstig und muss stark eingeschränkt werden bei überlasteter Leber. Versuchen Sie statt dem Fett gemuste Banane.

Ahornsirup u/o Kokosblütenzucker statt Zucker

2 geh. TL Kokosblütenzucker kristallin lässt eine Idee von konventionellem Zucker im Endergebnis aufkommen. Das vergeht allerdings manchmal beim Lagern. Probieren Sie es aus! Wenn Sie eine rohe Speise anfertigen und Honig dazu passt, können Sie auch **kaltgeschleuderten Imker-Honig** verwenden oder guten Akazienhonig, der ist sehr neutral im Geschmack. Zum Backen verwende ich keinen Honig, weil ich es schade finde, ihn zu erhitzen (Vitalstoffverlust).

1 Ei ersetzen Sie durch (Alternativen)

1 kleine **Banane**

ca. 80 g **Apfelmus** (frisch oder Konserve, z. B. von Alnatura aus dem Glas – wichtig: Achten Sie darauf, dass keine künstlichen Zusatzstoffe wie Zitronensäure in dem Apfelmus enthalten sind).

Ca. 25 g **Eiweißmehl** (s.o.) oder gem. **Leinsaat** oder **Chia** in ca. 50 ml Wasser einige Minuten zu einer Paste eingeweicht: Als erstes bei Backbeginn erledigt, kann man das „Lein-Ei“ unter den Teig rühren, wenn die anderen Zutaten alle bereitgestellt / eingefüllt sind. Anthony William sagt, Chia sei Lein nicht überlegen. Wenn der Teig möglichst hell bleiben soll, können Sie **goldene Leinsaat bzw. weiße Chiasaat** verwenden.

Milch ersetzen Sie durch Mandelmilch oder eine andere vegane „Pflanzenmilch“ oder einfach durch (Kokos-)Wasser. Achten Sie auch hier auf die



Zutaten. Die ungesüßte Mandelmilch von Allos und Alnatura ist aktuell „rein“, Kokoswasser von Alnatura und Aqua Verde ebenfalls.

Schlagsahne - Ist nicht ganz einfach, aber mit etwas Liebe und Geduld kann man aus dem festen Teil einer Dose Kokosmilch „Sahne“ schlagen. Ich würde das Rezept so abwandeln, dass die Sahne zu einer Creme wird und diese mit Agar Agar oder Apfelpektin ähnlich einem Pudding herrichten und sahnähnlich verwenden. Denn Kokosmilch ist sehr fett. Auch Eiweißmehl, Chia, Leinsaat sind sehr wasserziehend und können zu Pudding verarbeitet werden. Gemahlene oder auch ganze Chia-/Leinsamen können z. B. über Nacht einen Pudding zaubern.

Bindemittel / Feuchthaltemittel

Pro ca. 250 g Mehl 1 gestr. EL Apfelpektin oder 1 – 2 geh. EL Flohsamenschalen dazugeben

Folgende Rezepte sind von Anthony William, ggf. etwas abgewandelt:

Blaubeer-Muffins

Zutaten für ca. 12 Muffins:

50 g (goldene) Leinsaat od. Chiasamen gemahlen, in ca. 250 ml Wasser quellen lassen
150 g glutenfreies Mehl (s.o.)
2 geh. TL Kartoffelstärke
2 gestr. TL Backpulver
150 g Ahornsirup
1 EL Zitronensaft (frisch)
3 mittlere Bananen (ca. 300 g ohne Schale) mit der Gabel zerdrücken

Alles zu einem Teig verrühren.
ca. 150 g TK wilde Blaubeeren als letztes noch tiefgefroren kurz unter den Teig heben.
Bei 180° C ca. 15 – 20 Min. backen

Variation: Anderes Obst, z. B. Apfelstücke, Kirschen, Rosinen, oder deftig?

Bananen-Eis „Nicecream“

3 große Bananen, in Scheiben, (an)gefroren
ca. 100 ml Kokos- oder Mandeldrink
Gewürze, z. B. Zimt, Vanille...
Im Mixer / Küchenmaschine cremig mixen, sofort servieren oder noch 1 – 2 h tiefkühlen für eine festere Konsistenz. Wenn man weitere frische Bananen oder anderes Obst frisch oder gefroren dazugibt, erhält man leckeres Fruchteis!
Topping ggf. Walnüsse, Beeren, Kokosraspel ...

Hafer-Rosinen-Kekse (1 Blech)

2 geh. TL gem. goldene Leinsaat mit
50 ml Wasser ca. 15 Min. ziehen lassen
125 g Haferflocken
75 g Hafermehl
2 TL Kokoszucker (dann knuspert es etwas...)
½ TL Backpulver
(1/2 TL Backsoda/Natron – nicht unbedingt nötig)
1 TL Zimt, etwas Vanille
50 g Kokosöl oder Avocadoöl – ggf. durch kl. 1 Banane ersetzen
60 – 100 g Ahornsirup je nach Geschmack
100 g Rosinen (oder mehr...)
Bei 180° C ca. 10 – 12 Min. backen – nicht zu lange backen, die Rosinen nicht verbrennen!

Maple-Fudge

200 g Datteln (entsteint)
80 g Mandelmus
60 g Ahornsirup
1 gestr. TL reine gem. Vanille
In der Küchenmaschine so gut es geht zerkleinern. Feiner wird es, wenn Sie die Datteln möglichst fein vorschneiden, denn es wird jedenfalls in meiner Küchenmaschine ziemlich schnell ein Klumpen, der nur noch gerollt, aber nicht mehr geschnitten werden kann. Schmeckt aber dennoch köstlich!
Masse in eine Glaslockdose geben, ein paar Stunden im Kühlschrank ruhen lassen und dort lagern. Nach Bedarf Scheiben oder Würfel herausschneiden. Hält sich sicherlich länger, ist aber bei mir immer schon nach 3 – 4 Tagen aufgegessen.

Eigene „Experimente“

Möhrenkuchen

75 g Haselnüsse grob gemahlen / gehackt
350 g Möhren fein geraffelt
150 g Hafer- u/o. Hirsemehl (ggf durch je 1 geh. EL Flohsamenschalen, Eiweißmehl ersetzen)
250 g Apfelmus
150 g Ahornsirup
150 g Rosinen
Saft von ½ - 1 Zitrone + etwas geriebene Schale
30 g Stärke
2 gestr. TL Apfelpektin
(kein Backpulver nötig)
In kleiner Kastenform bei 180° C ca. 40 Minuten oder ca. 30 Min. in 26 cm Springform backen



In der Springform lässt es sich schöner servieren, weil der Kuchen sehr saftig ist. Bei der Kastenform in dickere Scheiben schneiden.

Kekse zum Ausstechen

200 g Hafer- u/o. Hirsemehl
30 g Eiweißmehl, z. B. Kokosmehl
30 g Kartoffelstärke
75 g geschmolzenes Kokosöl
25 g Kokosblütenzucker (für das Knuspern)
100 g Ahornsirup
Ggf. Gewürze wie Zimt, Vanille, Wintergewürze...
Bei 180° C ca. 10 – 12 Min. backen

Müsli-Riegel oder Müsli-Muffins

300 g „Müsli“ oder Haferflocken (fein)
150 g Apfelmus (ggf. frische Äpfel musen)
150 g Ahornsirup
50 – 100 g Kartoffelstärke
100 - 150 g Trockenfrüchte / Nüsse / Samen
(kein Backpulver nötig)
Für Riegel ca. 2 cm dick in einer Form oder auf einem Blech backen und noch warm in Stücke schneiden oder als flache Muffins ca. 20 Min. bei ca. 180° C backen

Müslischnitten, roh (ungebacken)

25 g gemahlene Leinsaat oder Chia in
Ca. 100 ml Wasser ca. 5 Min. quellen lassen
300 g „Müsli“ oder Haferflocken (fein)
150 – 200 g Rosinen oder gehackte Trockenfrüchte
Option: 50–100 g geh. Nüsse oder Samen, Gewürz
In eine Glaslockform drücken, ein paar Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Scheiben oder Würfel ausschneiden und genießen

Müslischnitten, roh (ungebacken) Variante

1 kleine Handvoll (knapp 50 g) Nüsse / Mandeln / Kokosraspel (braucht nicht zerkleinert zu werden) in Küchenmaschine grob zerkleinern, dazu geben: ca. 200 g (2 – 3) rotschalige entkernte Äpfel, ungeschält, vorgeschnitten und ebenfalls in der Küchenmaschine zerkleinern (oder anderes Obst)
250 g Haferflocken
ca. 100 g Honig / Ahornsirup, Gewürze
200 – 250 g Rosinen oder andere Trockenfrüchte, diese ggf. etwas zerkleinert, auf kleiner Stufe verrühren

Das ergibt einen dicken Teig, In eine Glaslockform geben und verschließen. Nach wenigen Stunden im Kühlschrank sind Hafer und Rosinen aufgequollen und der „Kuchen“ kann in der Form geschnitten und in Scheiben oder Würfeln

herausgeholt werden. Hält sich einige Tage im Kühlschrank.

Bananen-Hafer-Keks

300 g reife Bananen musen
250 g Haferflocken oder -mehl
150 – 200 g Rosinen oder anderes Trockenobst, ggf. zerkleinert
ggf. ca. 60 g Ahornsirup
Gewürze z. B. Zimt, Vanille, Kardamom ...
Option: 2 geh. TL Kokosblütenzucker (s. u.)
Wenn Haferflocken genommen werden, vor dem Backen etwas ziehen lassen. Ich forme ca. 7 – 8 cm große und bis zu 1 cm dicke Kekse.
Bei 180° C ca. 15 - 20 Min. backen

Am besten schmecken Sie gerade abgekühlt und etwa 5 Tage lang, wenn Sie in einem luftdicht schließenden Gefäß aufbewahrt werden, z. B. in einer Glaslock-Dose. Wenn Sie am Backtag noch gegessen werden, kann man auch 2 TL Kokosblütenzucker dazugeben, um sie etwas knuspriger zu bekommen. Es sind sonst eher weiche Kekse, die weniger bananig schmecken als vielleicht gedacht. Probieren Sie dieses Rezept, das ganz ohne „offene Fette“ auskommt.

Kuchen ohne Getreide

600 g gedünstete Süßkartoffel, warm oder kalt
1 – 2 Bananen, gemust (oder mehr Süßkartoffel)
150 g Rosinen oder (unaufgetaute TK) Blaubeeren, Rhabarber, Apfelstücke, Kirschen ...
100 - 125 g Ahornsirup
1 geh. EL Flohsamenschalen
(ca. 50 g) 2 - 3 geh. EL Eiweißmehl z. B. Kokos-, Mandel- oder Süßlupinenmehl
(ca. 50 g) 2 - 3 geh. EL Kartoffelstärke
Optional: Zimt, Vanille, Gewürze
Orangenöl (weil der Kuchen so schön orange ist)
Kein Einfetten / Backpulver nötig. In einer flachen Form, z. B. einer 900 ml Glaslock-Dose bei 180° C ca. 35 Min. backen. Nach dem Abkühlen einfach mit dem Deckel verschließen und ab in den Kühlschrank. Es lassen sich dünnere Scheiben oder Würfel schneiden und als Snack, Nachtsch oder Kuchen essen. Hält sich ca. 5 Tage im Kühlschrank.

Mousse au Nocolat

1 große Süßkartoffel, in Würfeln gedünstet
3 TL Carobpulver
50 g Ahornsirup oder Honig
Gewürze nach Geschmack Zimt, Wintergewürz...
Kalt fein pürieren, im Kühlschrank ziehen lassen.



Stollen

1 Würfel Hefe mit 1 EL Ahornsirup in 200 ml warmen Wasser auflösen und kurz stehen lassen
125 g Mandeln grob gemahlen
200 g Hafer- u/o. Hirsemehl
75 g Eiweißmehl, z. B. Kokos- u./ Mandelmehl
50 g Kartoffelstärke
50 g Kokosöl
100 g Ahornsirup oder Dattelsüße
150 g Rosinen
2 TL Apfelpektin oder 2 EL Flohsamenschalen
1 gestr. TL Brechts Stollengewürz u./o. andere Gewürze
Optional: 5 Tropfen reines Orangenöl,
abgeriebene Schale von Orange / Zitrone

in einer kleinen Kastenform ca. 30 Min. gehen lassen, dann bei 180° C ca. 10 – 12 Min. backen

Variante Rosinenbrot

Mehl, Eiweißmehl, Stärke, Wasser, Apfelpektin, Rosinen x 1,5 oder verdoppeln

Folgende Brotrezepte habe ich aus dem Kopf aufgeschrieben. Bei den Flüssigkeitsmengen messe ich nicht ab, sondern nehme, so viel wie gebraucht wir für einen feuchteren Teig, der nicht mehr zu einem Laib formbar ist.

Brot

1 Würfel Hefe mit 1 EL Ahornsirup in 100 ml warmen Wasser auflösen und kurz stehen lassen
400 g Hafer- u/o. Hirsemehl
1 – 2 geh. EL Flohsamenschalen
(alternativ davon 200 g durch gedünstete, gemuste (Süß-)Kartoffeln, Kürbis ersetzen)
50 g Eiweißmehl, z. B. Kürbis- oder Maronenmehl
50 g Kartoffelstärke
Weiteres ca. 200 ml warmes Wasser
1 gestr. TL Salz
Ggf. Brotgewürze: Koriandersaat, Kümmel etc.
Ggf. etwas mehr Wasser nehmen. Der Teig soll relativ feucht sein, damit das Brot nicht so trocken wird. In einer Kastenform ca. 30 Min. gehen lassen, anschließend ca. 40 Min. bei 180° C backen

Kartoffelbrot

1 Würfel Hefe mit 1 EL Ahornsirup in 100 ml warmen Wasser auflösen und kurz stehen lassen
200 g Hafer- u/o. Hirsemehl
200 g kalte, gedünstete, gemuste (Süß-)Kartoffeln oder Kürbis
75 g Eiweißmehl, z. B. Kürbis- oder Maronenmehl
75 g Kartoffelstärke
Weiteres ca. 150 ml warmes Wasser
1 gestr. TL Salz
In einer Kastenform ca. 30 Min. gehen lassen, anschließend ca. 45 Min. bei 180° C backen

Nocolat-Getränk für den Nachmittag

Pro Portion (Großer Becher mit ca. 400 ml Inhalt)
5 – 6 getrocknete Aprikosen, ungeschwefelt
Morgens geviertelt in einem Schraubglas mit ca. 100 ml Kokoswasser einweichen lassen.
Aprikosen sind ab 15 h bes. wertvoll (s. Anthony William's Buch „Medical Food“)
Im Mixer fein pürieren mit folgenden Zutaten:
Option: 1 EL Cashewnüsse oder 100 ml Pflanzengetränk wie Mandelmilch
1 gestr. EL Karobpulver
Viel Gewürz: z. B. Zimt, Vanille, Kardamom und / oder Gewürzmischungen: Aladin Kaffee-Gewürz von Sonnentor; Brechts Delifruit

Zubereitung und Tipps:

Ich fertige gerne gleich 3 Portionen an und lagere 2/3 dieses Konzentrates in dem Schraubglas, in dem ich die Aprikosen einweichte im Kühlschrank. Wenn Sie zu zweit Nocolat trinken, können Sie auch 4 oder 6 Portionen auf einmal anfertigen. Eine meiner 3 Portionen verdünne ich je nach Jahreszeit mit etwas ungesüßtem Mandeldrink und Kokoswasser und oder geben noch heißes Wasser aus dem Wasserkocher dazu, damit mein Nocolat schön warm ist. Das ist mein Ersatz für meinen Nachmittags-Kakao, den ich lange Jahre getrunken habe. Da ich nun durch Anthony William gelernt habe, dass **Kakao** ähnlich wie **Kaffee** die Nebennieren reizt, die bei fast allen Menschen der industriellen Welt bereits völlig überreizt sind (Stress ist ein sehr wichtiger Faktor für Krankheit!), freue ich mich, diese Alternative gefunden zu haben.



Backlinge / Braten

Ca. 1 – 1,5 kg fein geraffeltes, rohes Gemüse / Kartoffeln, z. B. Möhren, Knollensellerie, rote Bete (tolle Farbe!), Zwiebeln, Paprika, Süßkartoffeln, Weißkohl (fein geschnitten), Zucchini (nicht zu viel, wässert, 1 EL Flohsamen-Schalen extra nehmen)
1 – 2 geh. EL Flohsamenschalen
2 – 3 Zehen Knoblauch zerdrückt oder fein gehackt
Kräuter z. B. Thymian, Rosmarin, Majoran fein gehackt, Gewürze z. B. Curry, Brecht's Gewürzmischung Delikata, Endoform o.a.
Wenn der Teig sehr feucht ist und Sie Backlinge machen wollen: 1 – 2 EL Kartoffelstärke oder Eiweißmehl / mehr Flohsamenschalen nehmen.
Ich drücke die Flüssigkeit des Gemüses nicht aus, weil dann wertvolle Mineralien verloren gehen.

Optional: ½ - 1 TL Salz

Tipp: Ich lasse das Salz weg und gebe auf dem Teller sparsam Himalayasalz aus der Mühle über das Gericht.

In einer 900 ml Glaslockform als Braten backen und mit Salat warm oder kalt servieren. Auch lecker Scheiben in einer Gemüsepfanne aufgewärmt.

Oder als Backlinge / Buletten auf einem Blech ohne Fett gebacken, z. B. auf einer Glasfasermatte, die Antihafteigenschaften hat. - Bei 180° C ca. 20- 30 Min bis (Braten) 45 Min backen

Zum Geleit

Das Brot ernährt Dich nicht:
Was Dich im Brote speist
ist Gottes ew'ges Wort,
ist Leben, ist Geist.

Tischspruch von Angelus Silesius

Verwenden Sie möglichst Bio-Zutaten – seien Sie es sich wert! - und achten Sie besonders bei Gewürzmischungen und allen verpackten Zutaten auf die Zutaten! Zitronensäure, Aromen, Glutamat und Konservierungsmittel gehören nicht in unsere Nahrung. Vermeiden Sie Essig, Alkohol sowie zu viel Fett (insbesondere Öl), zu viel Salz und nehmen Sie als Salz kein industrielles Tafelsalz, sondern nur unraffiniertes Meersalz ohne Rieselhilfen oder reines Himalaya Salz.

Dünsten = Dampfgaren bzw. backen ohne Fett ist besser als das Kochen. Roh ist besser als gedünstet / gebacken ...

Glutenfreies Getreide und Hülsenfrüchte füttern keine Viren / Bakterien, aber sie sind schwerer verdaulich, was zu einer unerwünschten Schleimbildung führen kann und sie enthalten weniger Vitalstoffe als Obst / Gemüse / Salat & Kräuter. Achten Sie daher darauf, dass Getreide / Hülsenfrüchte nur den für Sie notwendigen Raum in Ihrer Ernährung einnehmen.

Wenn Sie mir Ihre „Experimente“ zukommen lassen, backe/koche ich sie gerne nach und nehme sie in diese Sammlung auf. Wenn Sie möchten unter Nennung Ihres Namens...

Ich freue mich über Ihre Erfahrungen! Kochen und Backen nach Anthony William ist so herrlich kreativ – Langeweile war gestern – und sooooo lecker!

Viel Freude und gutes Gelingen mit diesen Rezepten, die Sie gerne weitergeben dürfen!

Herzliche lichtvolle Grüße
Ihre Heidi Boye