

Aepfel Brot Glutenfrei u Eifrei

Hier nur Vegetarisch

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine, das Original.

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Inhaltsverzeichnis

Aepfel Brot Glutenfrei u Eifrei	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Brot.....	2
Brot Chenäran V F Vegan	2
Brot o Muffins Fünfkorn F Vegan.....	4
Buchweizenkörner Reis Brot II F Vegan.....	6
Apfelmus.....	7
Buchweizenkörner Reis Kuchenbrot F Vegan	8
Hirsekörner Brot III Vegan.....	9
Hirsekörner Brot IV F Vegan	11

Naturreis u Hirsekörner	13
Hirsekörner Brot V mit Datteln F Vegan	14
Hirsekörner.....	16
Leinsamen Brot II F Vegan	16
Leinsamen Brot III F Vegan	18
Maisbrot III F Vegan.....	20
Reis Apfel Brot V F Vegan.....	21
Reisbrot III F Vegan	24
Reisbrot IV F Vegan (nur Naturreis)	26
Reisbrot VI F Vegan	29
Rosinenbrot III F Vegan	32
Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan	33
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan.....	35
Veränderung I F Vegan	37
Veränderung II F Vegan.....	37
Hinweis M.....	38
Hinweis Vegan.....	38
Hinweis Sojasoße.....	38
Hinweis Curry	39
Hinweis Tomatenketchup.....	39
Hinweis F.....	39

Brot

Brot Chenäran V F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

150 g Naturreis mahlen. (Buchweizenkörner mahlen o Hirsekörner mahlen o Maiskörner, kein Popkorn, mahlen)
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig

Sauerteigansatz
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,
2 Äpfel fein reiben
180 g Buchweizenkörner mahlen (Veränderung)
70 g Amaranthkörner, mit mahlen (Veränderung)
200 g Maiskörner,(kein Popkorn) mit mahlen
100 g Naturreis, mit mahlen
2 TL Korianderkörner, mit mahlen (Veränderung)

Hauptteig

150 g Buchweizenkörner mahlen (Veränderung)
3 TL Salz
0,5 TL Rohrzucker
3 EL Sonnenblumenkerne
3 EL Sesam, ungeschält
3 EL Leinsamen, ganz

1 Tasse/n Wasser
Olivenöl

Sauerteigansatz

Abends

Alle Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur (über Nacht im Schrank z.B)

Vorteig

Früh

In eine Rührschüssel,
2 Äpfel fein reiben und den

Sauerteigansatz rein, mit ein wenig Wasser das Glas ausspülen und den Rest Wasser mit in die Rührschüssel geben, vermischen, von Buchweizenkörner bis einschließlich Korianderkörner mahlen unter-rühren, Glas Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gären lassen.

Hauptteig

Am späten Nachmittag oder Abends

Buchweizenkörner mahlen, Salz Leinsamen untermischen und gut alle Zutaten gut vermischen, 0,5 TL Rohrzucker, 3 EL Sonnenblumenkerne, 3 EL Sesam, ungeschält, 3 EL Leinsamen ganz, mit dem Hauptteig gut verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt-schütteln, und am besten in den kalten ausgestellten Backofen stellen, in die Fettpfanne darunter 1 Tasse Wasser gießen.

Morgens

In den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen, den Kuchen vorsichtig am Backpapier raus nehmen, Backpapier entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl (oder Wasser) einpinseln, und wieder in den Backofen und weitere 25 min backen, ganz abkühlen lassen, Brot umdrehen und von der Unterseite her mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 13. August 2009

Brot o Muffins Fünfkorn F Vegan

glutenfrei + eifrei + milchfrei

Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis, (oder Maiskörner, kein Popkorn, mahlen.)

1 TL Rohrzucker

¼ TL Trockenhefe

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Für den Teig:

200 g Buchweizenkörner, gemahlen

250 g Naturreis, Langkorn

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen
50 g Hirsekörner, gemahlen
100 g Amaranthkörner, gemahlen
1 TL Rohrzucker
3 TL Meersalz
3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr
3 EL Leinsamen, (kann auch weg bleiben) oder mehr
3 EL Sesam, (kann auch weg bleiben) oder mehr
2 TL Korianderkörner, gemahlen oder ganz

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Sauerteigansatz:

kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur warm stellen,

Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlenensäurehaltigem Mineralwasser vermischen in einer Rührschüssel.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren lassen.

In eine 35 cm, mit Backpapier ausgelegte, Kastenbackform geben glatt streichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem Anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Eigenes Rezept Zubereitungszeit: ca. 40 Min.

Ruhezeit: ca. 18 Std.

03.04.07 Hans60

Veränderung F Vegan



50 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen statt 50 g Hirsekörner mahlen,
100 g Amaranthkörner weniger 40 g dafür 40 g Maiskörner, kein Popkorn,
mahlen,
Kümmel entfiel dafür 2 TL Korianderkörner mit mahlen und
2 Äpfel gerieben,

Backzeit 70 min bei 160°C Heißluft, dann raus Backpapier entfernt, Brot
mit Olivenöl eingestrichen und nochmals 20 min gebacken bei 160°C

Sonntag, 9. August 2009

[Buchweizenkörner Reis Brot II](#) F Vegan
Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 –800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

400 g Apfelmus mit Ingwer
400 g Buchweizenkörner mahlen
350 g Naturreis mit mahlen
50 g Amaranthkörner mit mahlen
100 g Kokosnuss geraspelt
8 El Leinensaat
2 TI Salz
1 TI Zucker
1,5 Tüte Backpulver

Öl

Apfelmus

600 g Äpfel
500 ml Wasser
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
ca 50 g Zucker
1 Prise Salz
30 g Ingwer klein geschnitten

Mus

Äpfel Blüte und Stiel entfernen, Vierteln, und mit den Zutaten ins Wasser geben, kochen lassen bis sich das Fruchtfleisch von der Schale löst, je nach Sorte 3-5 min oder länger, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren, von dieser Masse ca 400 g abnehmen, für den Brotteig.

Brot

Die trocknen Zutaten gut vermischen,
Apfelmus mit ca 600 ml Selters kurz verrühren, dann die trocknen Zutaten während des Rührvorganges langsam zugeben, es sollte eine leichttropfende Masse vom Rührstab ergeben, sonst noch Wasser zugeben, lieber ein wenig mehr, geht besser auf,
den Teig in die mit Backpapier 35 cm ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90-100 min backen, Nadelprobe.
Die Oberfläche des Brotes mit Öl einpinseln,
die Form schräg halten, Brot vorsichtig am Backpapier anfassen, raus ziehen, noch vorsichtiger das Backpapier entfernen, und die restlichen Seiten mit Öl einpinseln,

wer nicht warten kann, bis es ganz kalt, dem kann das Brot ein wenig wie Klitsch vorkommen, aber wenn es ganz kalt ist, über Nacht, ist es prima, saftig, aber kein klitsch.

Eigenes Rezept Samstag, 13. September 2008 Hans60

Buchweizenkörner Reis Kuchenbrot F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



400 g Bananen
1 Zitrone Saft u Fleisch
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser>
30 g Ingwer klein gewiegt

400 g Buchweizenkörner mahlen
350 g Naturreis mit mahlen
50 g Amaranthkörner mit mahlen
2 TI Salz
1 TI Zucker
1,5 Tüte Backpulver
8 El Leinensaat

3 El Leinöl oder anderes

Leinöl oder anderes

Bananen und Zitronensaft u Fleisch sowie Ingwer geben, und verrühren, zerquetschen lassen,
Selters dazu, kurz mit verrühren, dann die vermischten trocknen Zutaten dazu, und es zu einer homogen Masse verrühren lassen, dann die drei El Öl mit verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen,
in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90-100 min backen, Nadelprobe, raus aus den Ofen und nun die Oberfläche mit Öl einpinseln, ca 20-30 min in der Form lassen, schräg halten und am Backpapier vorsichtig auf ein Kuchenrost ziehen, noch vorsichtiger das Backpapier lösen, und die übrigen Seiten auch mit Öl einpinseln, abkühlen lassen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. September 2008 Hans60

Hirsekörner Brot III Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteig

150 g Hirsekörner mahlen
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

300 g Hirsekörner mahlen
gleiche Menge heißes Wasser

3 Äpfel gerieben
Sauerteigansatz
100 g Zuckerrübensirup
700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
100 g Amaranthkörner mahlen
150 g Buchweizenkörner grob mahlen
150 g Maiskörner, kein Popkorn, grob mahlen
3 TL Korianderkörner mit mahlen

Hauptteig

200 g Naturreis mahlen
100 g Sonnenblumenkerne ganz
3,5 TL Salz

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirsekörner rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

300 g mahlen Hirsekörner mit der gleichen Menge heißem Wasser übergießen, 30 min quellen lassen,
Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup und gequollene Hirsekörner dazu, vermischen, 100 g Amaranthkörner mahlen, 150 g Buchweizenkörner grob mahlen, 150 g Maiskörner, kein Popkorn, grob mahlen und 3 TL Korianderkörner mit mahlen, vermischen,
Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Den Vorteig mit 3,5 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 200 g Naturreis mahlen zu dem Vorteig geben, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 110 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 35 min backen.

Abkühlen lassen (über Nacht wäre ideal), Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Hinweis

In der Zubereitung ein wenig umgestellt, sowie das Getreide für den Vorteig grober mahlen, um den Geschmack noch ein wenig ändern, wurde noch 2 geriebene Äpfel dazu gegeben, und Kümmel gegen Korianderkörner mahlen getauscht, sowie eine 35 cm Kastenbackform anstatt 30 cm genommen, das ich das Brot nach ca 70 min aus den Ofen nehme und mit Olivenöl rund herum einpinsele und weitere 20-30 min backe, hat sich bei anderen Sauerteig Brote als Geschmacksfördernd und die Kruste ist dann knusprig ohne deswegen hart zu sein.

Hirsekörner Brot IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg ca



Sauerteigansatz

150 g Hirsekörner mahlen
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

3 Äpfel gerieben
Sauerteigansatz
100 g Zuckerrübensirup
1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Amaranthkörner mahlen
400 g Hirsekörner mahlen
150 g Buchweizenkörner grob mahlen (Grießähnlich)
30 g Ingwer klein gehackt

Hauptteig

100 g Naturreis mahlen
150 g Maiskörner, kein Popkorn, grob mahlen (Grießähnlich)
4 TI Salz
2 TI Korianderkörner mahlen
100 g Sonnenblumenkerne

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirsekörner rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu,

umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 100 g Amaranthkörner mahlen, 400 g Hirsekörner mahlen, 150 g Buchweizenkörner grob mahlen und 2 TL Korianderkörner mit mahlen sowie 30 g Ingwer klein gehackt, vermischen, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 100 g Naturreis mahlen u 150 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 35 min backen.

Abkühlen lassen (über Nacht wäre ideal), Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Hinweis

Naturreis u Hirsekörner

Naturreis reagiert wie Hirsemehl erst beim erhitzen, auch dann etwas träge.

Daher ist der rohe Teig sehr flüssig, es empfiehlt sich deshalb mit niedriger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. September 2009 Hans60

PS

irgendwie ist es erstaunlich, dass man Glutenfreies Getreide ohne jegliches zusätzliches Bindemittel, so hin bekommt.., dass es aussieht wie ein Brot...

vom Geschmack mal abgesehen, backe z.Z ca alle drei Tage ein (anderes) Sauerteigbrot..

Hirsekörner Brot V mit Datteln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2 kg gebacken



Sauerteig

150 g Hirsekörner mahlen
1 Prise Zucker,
ein bisschen Trockenhefe,
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

2 Äpfel gerieben
Sauerteigansatz
100 g Zuckerrübensirup
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
50 g Amaranthkörner mahlen
450 g Hirsekörner mahlen
150 g Datteln

Hauptteig

200 g Kichererbsen mahlen
2 TI Korianderkörner mahlen
3 TI Salz
100 g BIO Sesam ungeschält, ganz
4 EI Bio Sonnenblumenöl

Olivenöl

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirsekörner rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen,
50 g Amaranthkörner mahlen, 450 g Hirsekörner mahlen, 150 g kleingeschnittene Datteln,
Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 3 TI Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen mahlen , verrühren, zum Schluss noch 4 EI Bio Sonnenblumenöl untermischen in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 130°C Heißluft weitere 25 min backen.

Durch das Öl im Teig kann man das Brot schon nach dem erkalten aufschneiden.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Hinweis

Hirsekörner

Hirsemehl reagiert erst beim Erhitzen, auch dann etwas träge.

Daher ist der rohe Teig sehr flüssig, es empfiehlt sich deshalb mit niedriger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 3. September 2009 Hans60

Leinsamen Brot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

720 ml Schraubglas

150 g Buchweizenkörner

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

1 l kohensäurehaltiges Mineralwasser
2 El Zuckerrübensirup
2 Äpfel
200 g Kichererbsen mahlen
200 g Naturreis mahlen
3 Tl Korianderkörner mahlen

Hauptteig:

60 g Amaranthkörner grob mahlen (Grieß ähnlich)
250 g Buchweizenkörner grob mahlen (Grieß ähnlich)
150 g Maiskörner, kein Popkorn, grob mahlen (Grieß ähnlich)
100 g Leinsamen ganz
3,5 Tl Salz

Olivenöl o Wasser

Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizenkörner rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 200 g Kichererbsen mahlen, 3 Tl Korianderkörner mahlen, 200 g Naturreis grob mahlen dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

60 g Amaranthkörner, 250 g Buchweizenkörner und 150 g Maiskörner, kein Popkorn, grob geschrotet, Leinsamen ganz und 3,5 Tl Salz unterrühren,
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform den Teig gießen, glattschütteln, bei warmer Zimmertemperatur Ruhen lassen, wenn der Teig an der Oberfläche aufreißt, in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft 90 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, zurück in den heißen Back-

ofen und bei ca 140°C Heißluft weitere 30 min backen, ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht ruhen lassen, das Brot umdrehen, und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Montag, 24. August 2009 Hans60

Leinsamen Brot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

720 ml Schraubglas
150 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 El Zuckerrübensirup
2 Äpfel
400 g Maiskörner, kein Popkorn, grob mahlen (Grieß ähnlich)
250 g Buchweizenkörner grob mahlen (Grieß ähnlich)
3 Tl Korianderkörner mahlen

Hauptteig:

80 g Amaranthkörner grob mahlen (Grieß ähnlich)
150 g Naturreis grob mahlen (Grieß ähnlich)
100 g Leinsamen ganz
3,5 TI Salz

Olivenöl o Wasser

Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas Buchweizenkörner rein mahlen, 1 Prise Zucker u Trockenhefe dazu, vermischen, und kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren so dass eine dicke Pampe entsteht, mit Deckel verschließen, bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen,

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 400 g Maiskörner, kein Popkorn, grob mahlen (Grieß ähnlich) u 250 g Buchweizenkörner grob mahlen (Grieß ähnlich)
3 TI Korianderkörner mahlen, dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

80 g Amaranthkörner, und 150 g Naturreis grob geschrotet, Leinsamen ganz und 3,5 TI Salz unterrühren,
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform den Teig gießen, glattschütteln, bei warmer Zimmertemperatur Ruhen lassen, wenn der Teig an der Oberfläche aufreißt, in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft 100 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, zurück in den heißen Backofen und bei ca 140°C Heißluft weitere 20 min backen, ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht ruhen lassen, das Brot umdrehen, und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 26. August 2009 Hans60

Maisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2,7 kg



Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas
150 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

1 Sauerteigansatz
1 L kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Zuckerrübensirup
3 säuerliche Äpfel
350 g Maiskörner, kein Popkorn, grob mahlen
350 g Buchweizenkörner grob mahlen
70 g Amaranthkörner mahlen

Hauptteig:

150 g Maiskörner, kein Popkorn, grob mahlen
3 TI Korianderkörner mit mahlen
50 g Sonnenblumenkerne ganz
50 g Bio Sesam, ungeschält, ganz
50 g Leinsaat ganz
4 TI Salz

Olivenöl

Sauerteigansatz

Maiskörner, kein Popkorn, in ein 720 ml Schraubglas rein mahlen, mit Prise Zucker und Trockenhefe vermischen, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren, es soll eine etwas dicke Pampe geben, Deckel schließen

Vorteig

1 Sauerteigansatz, 1 L kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, 3 säuerliche Äpfel fein gerieben, 100 g Zuckerrübensirup, 350 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen, 350 g Buchweizenkörner mahlen, 70 g Amaranthkörner mahlen, verrühren, abdecken und ruhen lassen, über Nacht wäre ideal.

Hauptteig

Zu den Vorteig 150 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen, 3 TL Korianderkörner mit mahlen, 50 g Sonnenblumenkerne ganz, 50 g Bio Sesam, ungeschält, ganz, 50 g Leinsaat ganz, 4 TL Salz unterrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, ruhen lassen, nach ein paar Stunden reißt die Oberfläche etwas ein, dann in den kalten Backofen bei 145°C Heißluft ca 90 min, danach das Brot aus dem Backofen, Backpapier vorsichtig entfernen und das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen, dann nochmals 40 min bei 140°C Heißluft backen.

Sollte wenigstens 12 h ruhen, und dann anschneiden von der Unterseite mit einem Sägemesser.

Eigenes Rezept

[Reis Apfel Brot V F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)

2,8 kg gebacken, ca



Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas mit Deckel
150 g Naturreis mahlen
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
100 – 120 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

Vorteig:

550 g Äpfel ca
3 El Zuckerrübensirup
1 l kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
600 g Naturreis mahlen
100 g Amaranthkörner mahlen
3 TI Korianderkörner mahlen

Hauptteig:

250 g Naturreis mahlen
4 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne, ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz
100 g Bio Leinensamen, ganz
3 El Bio Sonnenblumenöl
Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel ca 550 g fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 600 g Naturreis mahlen, 100 g Amaranthkörner mahlen, und 3 TL Korianderkörner mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinensamen und 250 g Naturreis mahlen verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * untermischen.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt-schütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

Ich lasse die Backform einfach über Nacht im ausgeschalteten Backofen, schalte ihn dann morgens, bevor ich ins Bad gehe an, und zum Abendessen wird es dann angeschnitten,

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 140-150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 30-35 min backen.

Hinweis

Reis mahlen, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf, Reis mahlen reagiert erst beim Erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen,

nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, morgens gebacken, abends anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 11. September 2009 Hans60

Reisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Natur Reis mahlen

1 Prise Zucker,

ein bisschen Hefe,

100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

2 Äpfel gerieben

Sauerteigansatz
2 El Zuckerrübensirup
1 l kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
450 g Naturreis mahlen
100 g Amaranthkörner mahlen
100 g Hirsekörner mahlen
2 Tl Korianderkörner mahlen

Hauptteig

Vorteig
250 g Naturreis mahlen
4 Tl Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
6 El Bio Sonnenblumenöl *

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 450 g Naturreis mahlen, 100 g Amaranthkörner mahlen, 100 g Hirsekörner mahlen und 2 Tl Korianderkörner mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 250 g Naturreis mahlen verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * unterrühren.
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen,
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln,
im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 20-35 min backen.

Hinweis

Reis mahlen u Hirsekörner mahlen, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,

Reis mahlen reagiert wie Hirsekörner mahlen erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 5. September 2009 Hans60

Reisbrot IV F Vegan (nur Naturreis)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken ca

Sauerteigansatz

150 g Naturreis mahlen
1 Prise Zucker,
ein bisschen Trockenhefe,
100 –120 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

1 Apfel gerieben
Sauerteigansatz
2 El Zuckerrübensirup
1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser
700 g Naturreis mahlen

2 TI Korianderkörner mahlen
1 TI Schwarzkümmel mit mahlen

Hauptteig

Vorteig
250 g Naturreis mahlen
4 TI Salz

100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
3 EI Bio Sonnenblumenöl *

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 700 g Naturreis mahlen, und 2 TI Korianderkörner und 1 TI Schwarzkümmel mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 250 g Naturreis mahlen verrühren, zum Schluss noch 3 EI Bio Sonnenblumenöl * untermischen.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 15 - 20 min backen.

Hinweis

Reis mahlen nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf, Reis mahlen reagiert erst beim erhitzen,

deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, gleich anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer. Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

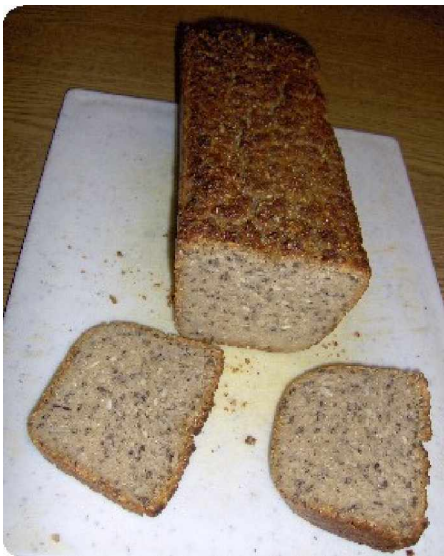
Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

Reisbrot VI F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,8 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Natur Reis mahlen
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,

100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

1 Apfel gerieben
Sauerteigansatz
1 El Zuckerrübensirup
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
500 g Naturreis mahlen

Hauptteig

Vorteig
200 g Naturreis mahlen
1 TI Korianderkörner mit mahlen
1 TI Kümmel mit mahlen
3 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
100 g Leinsamen ganz
1 El Bio Sonnenblumenöl *

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz (Früh)

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig (Mittags)

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,
500 g Naturreis mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig (Abends)

Zum Vorteig 3 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 1 TI Korianderkörner mahlen und 1 TI Kümmel mahlen und 200 g Naturreis mahlen verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * untermischen.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

(vorm schlafen gehen, oder aber morgens nach dem aufstehen)

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

Hinweis

Reis mahlen u Hirsekörner mahlen, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine, sehr wenig, Flüssigkeit auf,

Reis mahlen reagiert wie Hirsekörner mahlen erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 16. September 2009 Hans60

Hallo Zusammen

Da anscheinend die 35 cm Brot Kastenform nicht so geläufig sind, habe ich Reisbrot IV nur Naturreis in 30 cm gebacken,

die Zubereitungszeit und Backzeit ist aber gleich

Rosinenbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



300 g Maiskörner, kein Popkorn, mahlen
300 g Buchweizenkörner mit mahlen
60 g Amaranthkörner mit mahlen
1,5 Tüte Trockenhefe
3 TI Salz
50 g Mandeln mahlen
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
70 g Zuckerrübensirup
1 Apfel ca 150 g
200 g Sultaninen

von Maiskörner, kein Popkorn, bis Mandeln vermischen, Apfel fein gerieben, Zuckerrübensirup und Wasser beifügen und gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, dadurch wird der Teig/Brot schön locker, dann erst die Sultaninen zugeben und kurz unterrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ca 60 min im Backofen bei ca 40-50°C, oder bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, bis er sichtbar hoch gegangen ist, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 60-65 min backen, Nadelprobe. Etwas abkühlen lassen, bevor Backpapier entfernt wird. Man kann ihn auch lauwarm, umgedreht, von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Hinweis

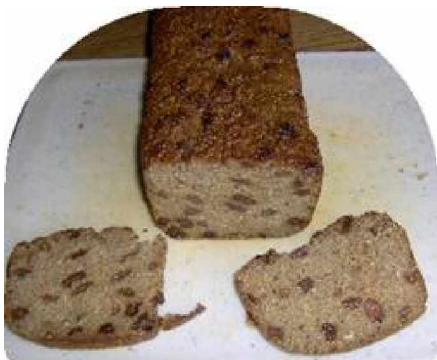
Man kann das Brot auch in eine 30 cm Kastenbackform backen, nur sollte das Backpapier gut 5 cm rund herum oben raus sehen, bitte schon beim gehen, unten in den Backofen, die Fettpfanne reinstellen, bitte nicht mehr als 55 min im geheizten Backofen, so schnell kann man gar nicht reagieren, wie der Teig aus der Form läuft, daher nehme ich lieber die 35 cm.

Eigenes Rezept Freitag, 14. August 2009 Hans60

Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier, für



Sauerteigansatz

1 Schraubglas 720 ml
150 g Buchweizenkörner mahlen (o Naturreis Hirsekörner mahlen o Maiskörner, kein Popkorn, mahlen)
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig

1 Sauerteigansatz
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 Äpfel ca 300 g
70 g Zuckerrübensirup
300 g Maiskörner, kein Popkorn, grob geschrotet, Grieß ähnlich
150 g Buchweizenkörner mit grob geschrotet, Grieß ähnlich
60 g Amaranthkörner mit grob geschrotet, Grieß ähnlich

Hauptteig

150 g Buchweizenkörner mahlen
3 TL Salz
50 g Mandeln mahlen
200 g Sultaninen

1 Tasse Wasser
Wasser oder Olivenöl zum einpinseln des fast fertiggebackenen Brotes.

Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizenkörner rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 300 g Maiskörner, kein Popkorn,, 150 g Buchweizenkörner und 60 g Amaranthkörner grob

150 g Buchweizenkörner und 60 g Amaranthkörner grob geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Den Vorteig mit 50 g mahlen Mandeln und 3 TL Salz und 150 g Buchweizenkörner mahlen und 200 g Sultaninen verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen glattschütteln. Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit kaltem Wasser oder Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 150°C Heißluft weitere 25 min backen.

Abkühlen lassen, Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 15. August 2009 Hans60

[Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung](#) Vegan
Glutenfrei, MilCHFREI, Eifrei u Vegan

Schnellsauerteig

150 g Buchweizenkörner mahlen.
0,25 TL Zucker
1 Prise Trockenhefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

ODER

150 g Sauerteig

Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben
1 EL Zuckerrübensirup
100 g Amaranthkörner mahlen
100 g Hirsekörner geschrotet, Maiskörner, kein Popkorn, mahlen

100 g Naturreis (Mittelkorn) geschrotet
300 g Buchweizenkörnerkörner geschrotet
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

2 El Teig abnehmen,

3 Tl Salz
150 g Buchweizenkörnerkörner mahlen

35 cm Kastenbackform
Backpapier dafür

Olivenöl

Die Zutaten für den Sauerteig in einem Glas verrühren, muss eine dicke Pampe ergeben, Deckel drauf. Zimmertemperatur .
Wenn das Glas voll ist, umfüllen in eine Schüssel, gut verrühren, Deckel / Teller drauf, über Nacht stehen lassen.

Bei fertigen Sauerteigansatz

Ca 130 g Buchweizenkörner fein mahlen + kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Verrühren, + über Nacht stehen lassen

Vorteig Zubereitung

Äpfel auf den Sauerteig reiben, Zuckerrübensirup drauf, + verrühren. So dann das kohlenensäurehaltiges Mineralwasser einrühren , langsam damit die Kohlensäure nicht zuviel entfleucht. Alle Getreide vom Vorteig hinzu geben verrühren Deckel drauf, gehen lassen, muss Blasen geben + der Teig muss sich gehoben haben, wenn man mit einem Löffel durch fährt, muss es schaumig sein, 2-4 h ca, je nach Zimmertemperatur.

Hauptteig Zubereitung

2 El Sauerteig abnehmen, mit Buchweizenkörnermehl trocken mischen, Deckel drauf, ist der Sauerteigansatz fürs nächste Brot.

Brotgewürz + Salz + 150 g Buchweizenkörner fein mahlen untermischen, vermischen, in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glatt streichen, + mit einem feuchten Handtuch abdecken + gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, bitte nicht mehr als ca 110 min, dann

fällt er wieder ein, dann muss man mit Buchweizenkörnermehl + Wasser es wieder aufbauen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 70- 80 min backen,

raus nehmen , Backpapier vorsichtig entfernen, ganze Brot mit Olivenöl einstreichen, das Brot wieder in den Backofen + weitere 30 min backen.

Auskühlen lassen, vor dem anschneiden

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

Veränderung I F Vegan



758 emf

763 CK

Sauerteig aus Maiskörner, kein Popkorn,,
Hirsekörner war aus, dafür Maiskörner, kein Popkorn, mahlen,
Brotgewürz entfiel, statt dessen 1,5 TI Schwarzkümmel mahlen,
3 EI Sonnenblumenkerne ganz

Donnerstag, 30. Juli 2009 Hans60

Veränderung II F Vegan

Glutenfrei



Sauerteig aus Maiskörner, kein Popkorn,,

Hirsekörner war aus, dafür Maiskörner, kein Popkorn, mahlen,
Brotgewürz entfiel, statt dessen 2 TL Korianderkörner mit mahlen,
200 g Mandeln ganz

Freitag, 7. August 2009 Hans

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,
es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.
Wasser +
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz,
sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze,
aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Samstag, 9. Oktober 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de