

Mandeln Kuchen Glutenfrei u Eifrei

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.

Hinweis Margarine

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

Inhaltsverzeichnis

Mandeln Kuchen Glutenfrei u Eifrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Kuchen.....	2
Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan	2
Bananen Kuchen mit Ingwer M F	4
Bananen Torte Intumak M F.....	6
Bananenkuchen Vegan.....	8
Biskuitboden - Kuchen I F Vegan	8
Biskuitboden / Kuchen II F Vegan	9
Feuchter Mandelkuchen III M F	10
Veränderung Donnerstag F	12
Ingwer Vanille Kuchen F S Vegan.....	12
Kaffee Kuchen, saftiger F S Vegan.....	14

Käse Bananen Kaffee Kuchen M F	16
Käse Obst Kuchen M F.....	17
Käse- Obstkuchen M F.....	18
Mais Apfel Pfannenkuchen II F	19
Mandel Torte Yangiyo`I F S (Fleisch)	21
Mandelcreme Kuchen I F S Vegan	23
Mandelkuchen F Vegan	24
Mandelkuchen Darzin F Vegan	26
Veränderung F	27
Mandelkuchen Yangiyo`I b F.....	27
Veränderung F	28
Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan.....	28
Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan	30
Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan.....	31
Quark Nuss Kuchen M F	33
Quittenkuchen F Vegan	34
Reismehlkuchen mit Pflaumen F	35
Veränderung: F Vegan.....	36
Schokoladen Rum Kuchen F Vegan	37
Schokoladenkuchen Anär F Vegan	38
Tofu – süße u bittere Mandeln – Reiskuchen F S Vegan.....	39
Hinweis M	40
Hinweis S.....	41
Hinweis F	41
Hinweis.....	41

Kuchen

Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 12,5 %

350 g Naturreis mahlen

300 g Maiskörner mahlen

2 Nelke mit mahlen

2 Kardamomkapseln mit mahlen

1 Piment mit mahlen

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Puderzucker

200 g Mandeln geröstet u mahlen

600 g ca Äpfel um den Griebisch geraspelt

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

10 Ei Obstler

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die um den Griebisch herum geraspelten Äpfel dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.

in vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, Samstag, 12. Dezember 2009 Hans

Bananen Kuchen mit Ingwer M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm Ring bzw Springform mit Backpapier



5 Bananen

1 kg Magerquark

200 g Mandeln mahlen.

5 gehäufte El Kakaopulver

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

150- 200 g Vollrohrzucker

¼ TI Meersalz

2 Tassen Maiskörner mahlen. (Polenta) ca 300 g

4 cm frischen Ingwer feingehackt

100 g Rosinen , in

Rum 54 % oder Rotwein, (zur Not auch in Wasser) 24 h eingelegt

1 guten Schuss Rum

Schokostreusel

Backpapier für eine 26 cm Ø Springform

Bananen zu Mus quetschen + alle Zutaten bis Ingwer damit gut vermischen, dann die abgetropften Rosinen unterheben. + 1 guten Schuss Rum

+ in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm \AA Springform gießen, glatt streichen, + mit Schokoladenstreusel, bedecken .

Bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen ca 70- 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier Vorsichtig entfernen auskühlen lassen.....26.05.2004

PS

Wer den Kuchen , mehr in Richtung Torte haben will, der nehme nur ca 8-10 El Maiskörner mahlen.,
Ingwer, ist nicht jedermanns Geschmack, kann man auch mit den Saft einer halben Zitrone ersetzen.

Veränderung

Sonntag, 6. Januar 2008

600 g (5) Bananen

1 kg Quark 0,5 %

200 g s Mandeln mahlen +

10 bittere Mandel mit mahlen

100 g bittere Schokolade 85 % mahlen (Mandelmühle) *

0,5 TI Vanillepulver

200 g Vollrohrzucker

0,25 TI Salz

8 El Maiskörner (150 g) mahlen

30 g Ingwer fein gehackt

100 g Rosinen

guten Schuss Rum 54 %

25 g bittere Schokolade 85 % mahlen (Mandelmühle)

eine 26 cm Ringform –Springform

Backpapier dafür

Bananen in Stücke brechen in eine Rührschüssel geben und rühren lassen + alle anderen Zutaten bis Ingwer langsam dazu geben, und zum Schluss noch die Rosinen.+ 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Springform gießen, glatt streichen, + mit mahlen Schokolade bedecken.

Bei 140 °C Umluft OHNE vorheizen ca 70- 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier erst entfernen wenn der Kuchen abgekühlt ist.

*

Anstelle von Kakaopulver + Schokostreusel,
100 + 25 g, bittere Schokolade 85 % mahlen (Mandelmühle)
und es kamen noch 10 bittere Mandeln mahlen dazu, sonst ist alles wie
oben angegeben.

Sonntag, 6. Januar 2008 Hans60

Bananen Torte Intumak M F

Glutenfrei + Eifrei



Boden:

50 g Kichererbsen mahlen
50 g Naturreis Mittelkorn mahlen
100 g Buchweizenkörner mahlen
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker
1 Msp Bourbon Vanillepulver
150 g Ungehärtete Margarine
6 - 10 El Wasser

26 cm Ringform

Backpapier dafür

Füllung:

500 ml Milch

500 g Bananen Leopardenart, geschält gewogen

500 g Magerquark 0,5 % Fett

60 g Speisestärke

100 ml Milch

1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker evtl mehr
1 Zitrone Schale + Saft

Belag:

1 große frische Ananas
1 Tüte Tortenguss ODER
1 TI Kartoffelmehl
100 g gehobelte Mandeln leicht geröstet

Zubereitung Boden:

Alle Zutaten zusammen verrühren + in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform geben, + glattstreichen.
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 20-25 min backen.

Zubereitung Füllung:

Bananen mit Schale + Saft der Zitrone zusammen pürieren, mit einem elektrischen Pürierstab.
In 100 ml kalte Milch, 60 g Speisestärke einrühren, auflösen.
500 ml Milch aufkochen, von der Hitze nehmen, die Speisestärke einrühren + ca 60 sek rührend kochen lassen.
Runter von der Hitze den Quark, Salz + Zucker, danach das Bananenpüree einrühren, auf den vorgebackenen Boden geben, glatt streichen + weitere 50 min bei 150°C Umluft backen.

Zubereitung Belag:

Ananas mit einem Ananasschäler bearbeiten, eine Scheibe ganz lassen für die Mitte, die anderen, halb durch schneiden, den herausgetretenen Saft, mit Wasser auffüllen auf 250 ml, um damit laut Tütenanweisung den Tortenguss herstellen.
Ich nehme statt fertigen Tortenguss, ca 1 TI Kartoffelmehl den ich in ein wenig Wasser auflöse, + diesen dann langsam in den kochenden Saft einrühre, meist wird nicht alles gebraucht, sobald die Soße anfängt an zu dicken, lasse ich den Rest beiseite.
Auf den fertig gebackenen Kuchen, lege ich jetzt eine Scheibe Ananas in die Mitte, + die halb durchgeschnittenen drum herum, gebe jetzt löffelweise den Guss darauf.
Darüber gebe ich jetzt noch die leicht gerösteten gehobelten Mandeln drüber.

Nach dem abkühlen der Torte stelle ich sie in den Kühlschrank zum fest werden.

Ca 60 min vor dem servieren, dort raus nehmen, die Aromen kommen besser zum Tragen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. September 2006 Hans60

Bananenkuchen Vegan

200 g Hirsekörner mahlen

100 g Buchweizenkörner mahlen

50 g Amaranthkörner mahlen

150 g Mandeln mahlen

80 g Carobpulver

4 Ei Rohrzucker

1 Tüte Weinstein

1 Prise Salz

alles zusammen vermischen

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Passierstab

250 g Olivenöl

200 - 300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

0,5 abgeriebene Zitronenschale alles gut verrühren, dann die trockenen Zutaten untermischen.

Muss wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr Flüssigkeit geben,

in ausgefettete Muffeinsformen, je 2 Ei, +

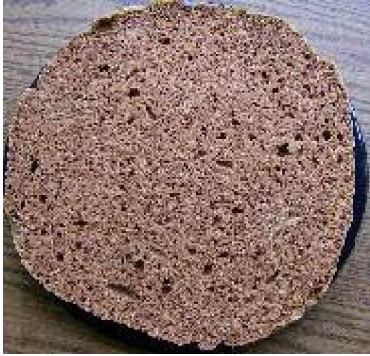
in 1 kleine mit Backpapier ausgelegte Backform geben

18.02.2004

Eigene Zusammenstellung Hans60

Biskuitboden - Kuchen I F Vegan

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

150 g Buchweizenkörner mahlen

50 g Amaranthkörner

100 g Mandel(n), süße +

50 g Kartoffelmehl

1 Prise Salz

1 Prise Vollrohrzucker

1 Msp. Vanille -Pulver

1 Kl Natron

1 Kl Zitronensaft

300 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen, feuchte Zutaten vermischen. Alle Zutaten zusammen rühren ca. 5 min in Küchenmaschine.

In die mit Backpapier ausgelegte 26-er Springform gießen + im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 40 min backen. Nadelprobe.

Auskühlen lassen. Vorsichtig Backpapier entfernen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit, durchschneiden.

Samstag, 5. August 2006

[Biskuitboden / Kuchen II](#) F Vegan

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

150 g Buchweizenkörner mahlen
50 g Amaranthkörner
100 g Mandel(n), süße +
50 g Kartoffelmehl
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker
1 Msp. Vanille -Pulver
1 Kl Backpulver
300 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen, feuchte Zutaten vermischen. Alle Zutaten zusammen rühren ca. 5 min in Küchenmaschine.

In die mit Backpapier ausgelegte 26-er Springform gießen + im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 40 min backen. Nadelprobe.

Auskühlen lassen. Vorsichtig Backpapier entfernen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit, durchschneiden.

Samstag, 5. August 2006

Feuchter Mandelkuchen III M F

Glutenfrei + Eifrei

Füllt die Backform in ganzer Höhe aus



1 Prise Salz
200 g Vollrohrzucker

1 kg Quark 0,5 %

800 g s Mandeln mahlen
15 bittere Mandeln mahlen

700 g Äpfel
300 g Maiskörner mahlen
1 Tüte Backpulver

9 cl Obstler oder anderen

Quark + Zucker + Salz verrühren.

von den Äpfeln den Stiel + Blüte entfernen + grob raspeln lassen + dazu geben, verrühren lassen

Die mahlen Mandeln mit dem Maiskörner mahlen + Backpulver vermischen + dazu verrühren.

zum Schluss den Obstler begeben, man kann natürlich Amaretto begeben, nur ist nach dem backen nichts mehr davon zu merken, dafür habe ich die bitteren Mandeln genommen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform gießen, glattstreichen.
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 125 min backen.

Eigenes Rezept Freitag, 2. Februar 2007 Hans60

Veränderung Donnerstag F

4. Oktober 2007

Füllt die Backform in ganzer Höhe aus



Anstelle Mandeln, Haselnüsse
Sowie nur 100 g Vollrohrzucker, Äpfel waren sehr süß,
und 3 Kapseln Kardamom mahlen.

Hans

Ingwer Vanille Kuchen F S Vegan

Glutenfrei + Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

150 g Naturreis mahlen
100 g Buchweizenkörner mahlen
60 g Zucker
1 Prise Salz
60 g Margarine laktosefrei
100 g Wasser

Füllung

100 g Mandeln geröstet und mahlen
1 Prise Salz
250 g Zucker
40 g Ingwer feingehackt

400 g Tofu naturell

500 g Sojadrink naturell

200 g Naturreis mahlen
2 Vanillestangen
100 g Margarine verflüssigt
20 g ca, bittere Schokolade 85 %

Boden

Von Naturreis bis Margarine in der Küchenmaschine verrühren, dann erst das Wasser zugeben, auf Höchststufe so lange rühren lassen bis es ein homogenen Teig ergibt, diesen in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform verteilen, mit einen nassen Esslöffelrücken und einen Rand bilden, die Backform in den Kühlschrank, kann, muss aber nicht.

Füllung

100 g Margarine verflüssigen,

Tofu zerbröckeln und mit Sojadrink und den Inhalt der Vanillestangen, eine Prise Salz, in einem hohem Gefäß mit einem elektr Pürierstab fein pürieren, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine wäre ideal) gießen, Maschine leicht laufen lassen, Mandeln in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen sowie den gemahlene 200 g Naturreis und 250 g Zucker und feingehackten Ingwer dazugeben, zum Schluss noch die verflüssigte Margarine, gut verrühren lassen.

Diese Füllung auf den Teig in der Backform gießen, glattschütteln, Schokolade mahlen (Mandelmühle), leicht auf den Kuchenteig streuen.

in den kalten Backofen bei niedriger Temperatur, z.B. 135°C Heißluft ca 120 min backen, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden,.

PS

der Ingwer bringt eine pikante Note,

die, doch Verhältnis lange niedrige Backzeit, sorgte bisher bei etlichen Kuchen, dass diese nicht mehr aufreißen

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. März 2010 Hans

Kaffee Kuchen, saftiger F S Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden:

250 g Naturreis mahlen

1 Prise Salz

150 g Deli Reform Margarine, oder andere Laktosefreie

80 g Zuckerrübensirup

Füllung:

400 g Tofu naturell

250 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
180-200 g Zuckerrübensirup
100 g Schokolade 85 % gerieben (Mandelmühle)
200 g Mandeln, süß, mahlen
6 bittere Mandeln mit mahlen
3 El Kakao
130 g Naturreis mahlen
2 Piment mit mahlen
3 Kardamom mit mahlen
3 El Kaffeebohnen mahlen
1 Tüte Backpulver
150 g Bio Sonnenblumenöl
100 g Zucker evtl

für den Boden die Zutaten zusammen vermischen und in die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring- oder Springform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig auf den Boden und ein wenig den Rand hoch verteilen, die Form in den Kühlschrank stellen,

für die Füllung:

Tofu etwas zerkleinern in ein hohes Gefäß und mit kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und einem elektr Pürierstab, cremig pürieren, in eine Rührschüssel gießen, und den Rührstab einschalten auf kleine Stufe, Zuckerrübensirup dazu geben, erst Schokolade dann die Mandeln in der Mandelmühle reiben und die trocknen Zutaten Kakao, 130 g Naturreis mahlen, Piment, Kardamom, und Kaffeebohnen mahlen, und Backpulver vermischen und in die süße Tofu, Wasser und Sirupmasse einrieseln lassen, sowie das Sonnenblumenöl dazu gießen.

Das ganze abschmecken, evtl noch 100 g Zucker begeben, alles zusammen gut 4 mit auf Höchststufe verrühren lassen, und diese Masse auf den kalten Mürbeteig gießen, glattschütteln oder glatt streichen,

in den auf 150°C vorgeheizten Backofen in Schiene zwei 30 min backen lassen, die Form für den 10 min aus den Ofen nehmen, (bei der Springform den Ring etwas lösen), Ringform so lassen, dann für weitere 70 min auf der untersten Schiene bei 150°C backen.

Backofentür etwas öffnen, für ca 10 min noch im Ofen lassen, die Ringform auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich irgendwann von allein, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. Oktober 2009 Hans60

Nachtrag

wer noch eine Schoko oder Kaffeelasur rauf machen will, dann bitte die 100 g Zucker, nicht nehmen, wird sonst einfach zu süß,

Kaffeeguss

200 g Puderzucker
2 EI Kaffee; heiß (bis 3 EI)

Schokoladenguss

200 g Puderzucker
30 g Kakao
3 EI Wasser; heiß

Gruß

Hans

Käse Bananen Kaffee Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g s Mandeln mahlen
10 bittere Mandeln mit mahlen

1 Kg Quark 0,5 %

400 g Frischkäse 4 %

50 g Kaffeebohnen mahlen

1 Prise Salz

90 g Naturreis mahlen

150 g Vollrohrzucker + 50 g

550 g Bananen ca

26 cm Ringform / Springform

Backpapier dafür

26 cm Backform mit Backpapier auslegen, Boden + Rand.

Mandeln süße und bittere zusammen mahlen.

Kaffeebohnen mahlen,

Naturreis mahlen,

Bananen pürieren,

und alle Zutaten zusammen verrühren lassen, abschmecken, je nach Reifegrad der Bananen, noch Zucker zutun.

Alles in die mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen, in den

Kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 min backen.

Ca 30-40 min in der Form lassen, den Ring runter lassen, und ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Sonntag, 30. Dezember 2007 Hans60

Käse Obst Kuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

100 g Buchweizenkörner mahlen

200 g Naturreis mit mahlen

0,5 TI Korianderkörner mit mahlen

1 Prise Salz

80 g Zucker

2 gestrichene TI Backpulver
80 g Margarine, laktosefrei
100 g Rotwein, trocken, 14 %

Belag

1 Ananas geschält

500 g Magerquark

400 g süße Sahne

100 g Zucker

1 Prise Salz

120 g Naturreis mahlen

60 g Buchweizenkörner mit mahlen

0,5 TI Korianderkörner mit mahlen

300 g TK Kirschen, saure, o Zucker o Stein

100 g Kokosraspel, ca

50 g Mandeln gehobelte, ca

alle Zutaten für den Boden zusammen verrühren lassen,
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nas-
sen Esslöffelrücken verteilen und einen kleinen Rand bilden,
Ananas schälen, den Kern rausstechen, in Scheiben schneiden, den Teig-
boden damit belegen, (den übrigen Rest, mit geschlagener Sahne als
Dessert, verwenden),
Beiseite stellen oder in den Kühlschrank stellen,
von Magerquark bis einschließlich Korianderkörner schaumig schlagen las-
sen, diese Masse nun auf den Teig gießen, glatt schütteln, TK Kirschen (
nicht angetaut) auf den Kuchen verteilen, ein wenig eindrücken, auf den
Kirschen zur Hälfte die gehobelten Mandeln, auf die andere Seite Kokos-
raspel verteilen,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelpro-
be.

27.06.2010 Eigenes Rezept, Hans

Käse- Obstkuchen M F

Glutenfrei + Eifrei + Fettarm

26 cm Ringform mit Backpapier



800 g Hüttenkäse 0,4 % (Frischkäse)

500 g Quark 0,5 %

1 Zitronenabrieb

250 g Vollrohrzucker evtl mehr

1 Prise Salz

5 EI Naturreis mahlen

5 EI Buchweizenkörner mahlen

1 EI Kokosnussmehl

evtl Milch begeben

ca 800 g Mandarinen

alle Zutaten (außer Mandarinen) zusammen vermischen, der Teig sollte zähfließend vom Löffel tropfen.

In eine 26 cm ganz mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, die filetierten Mandarinen mit der schmalen Seite in den Käse drücken, so das nur noch der Rücken raus sieht.

in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen. Nach ca 15 min den Ring runter lassen und auskühlen lassen.

Eigenes Rezept Mittwoch 14.11.07 Hans60

Mais Apfel Pfannenkuchen II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



150 g Maiskörner grob geschrotet
70 g Mandeln oder Nüsse mahlen
80 g Honig
100 g Deli Margarine
80 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

450 g Äpfel ca
handvoll Sultaninen

Maisgrieß bis Mineralwasser gut verrühren, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne füllen, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig verteilen auch einen Rand bilden, für 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank stellen,

Äpfel schälen, entkernen, achteln, mit der schmalen Seite in den Teig drücken, in den Zwischenräumen noch die Sultaninen legen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und 30 min auf Mittelstufe backen, der Teig sollte sich dann trocken anfühlen, sonst eben noch etwas länger backen, runter von der Hitze, kurz noch warten, und am Backpapier fassen und den Kuchen auf ein Kuchengitter ziehen, abkühlen lassen.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. Juni 2009

Mandel Torte Yangiyo`l F S (Fleisch)

glutenfrei / eifrei / milchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

300 g Banane(n), pürieren
300 g Buchweizenkörner, mahlen
50 g Naturreis (Mittelkorn), mahlen
50 g Amaranthkörner, mahlen
200 g Mandel(n), süße +
10 Mandel(n), bittere zusammen mahlen
1 Msp. Vanille - Pulver
1 Prise Salz
1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)
3 TL Süßstoff, flüssigen
400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
1 Zitrone(n), Abrieb + Saft

Für die Füllung:

3 TL Gelatine, mahlen in

6 EL Wasser, 10 min einweichen ODER

1 Tüte/n Gelatine, mahlen., Anweisung auf Tüte beachten

1 Apfelsine(n), Abrieb

2 Apfelsine(n), schälen, filetieren + pürieren, (600 ml)

2 TL Süßstoff, flüssigen ODER

600 ml Konfitüre, englische Orangenkonfitüre ohne Zuckerzusatz

Für den Guss:

4 EL Honig,

60 g Carob

2 EL Wasser, heißes

60 g Kokosfett, kein Soft

2 EL Kokosraspel, fein gerieben

evtl. Soja - Creme

Alle Zutaten von Bananen bis Zitronen in die Küchenmaschine + ca. 6-7 min auf kleiner Stufe rühren lassen. In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, evtl. glatt streichen. Im kalten Backofen bei 160°C ca. 50 min backen. Nadelprobe.

Füllung: mahlen. Gelatine 10 min in kaltem Wasser einweichen. Apfelsinen schälen, weiße Haut auch entfernen, filetieren + in einem Litermass pürieren, sollten ca. 600 ml werden/sein, 2 TL flüssigen Süßstoff rein.

Apfelsinensaft aufkochen, runter von der Hitze den Topf, die eingeweichte Gelatine im Topf verrühren.

Den abgekühlten Mandelkuchen 2 x aufschneiden, den ersten Boden auf eine Tortenplatte legen, mit der abgekühlten Masse bestreichen, den 2.

Boden drauf legen, den Rest der Orangenmasse verstreichen + den Deckel drauf legen. Kühl stellen, verfestigen lassen.

Guss: Honig mit (Kokosflocken) Carob, heißem Wasser + zerlassenem Kokosfett verrühren. 1 x für oben 1 x für den Rand. Kalt stellen. wer will, mit geschlagene Soja Creme servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

04.05.06 Hans60

22.06.2006 15:34 Kommentar von Hans60

Veränderung I



Teig:

5 Tl flüssigen Süßstoff, anstatt 3 Tl

Füllung:

Anstelle von 600 ml Apfelsinenmasse, 1000 ml (1 l)
80 g Mondamin anstatt Gelatine, in ca 200 ml abgenommenen Saft kalt aufgelöst, in die kochende Obstmasse eingerührt + ca 2 min rührend kochen lassen, fast abkühlen lassen.

Guss :

Anstatt 60 g Carob, war ausgegangen, ca 2 El Kakao, kein Instant.
1 El Wasser weniger , dafür **1 El Rum 54 %** .

Mandelcreme Kuchen I F S Vegan

Glutenfrei u Vegan

1 Ringform 26 cm mit Backpapier



Mürbeteig:

100 g Kichererbsen mahlen
100 g Maiskörner mahlen
50 g Buchweizenkörner mahlen
1 Prise Salz u Zucker
1 TI heller Essig
120 g Margarine

Füllung:

800 g Tofu naturell

700 ml roter Traubensaft (Winzer) teilen * /
400 g s Mandeln mahlen
13 bittere Mandeln mahlen
200 g Maiskörner mahlen
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
1 Zitrone Abrieb u Saft
140 – 200 g Zuckerrübensirup

Belag:

4 Kiwi ca
300 g rote Johannisbeeren

1 Ringform 26 cm mit Backpapier

Mürbeteig

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine verkneten lassen, dann reicht die Flüssigkeitszugabe, in eine 26 cm Ring – bzw Springform den Boden raus nehmen , zwischen 2 Lagen Backpapier den Teig,auf dem Ringboden, mit einem Nudelholz ausrollen über den Rand hinaus, beide Lagen mit dem Boden wieder in die Form geben, rein drücken, das überstehende wird nun der Rand, für ca 30 min in den Kühlschrank, danach geht das Backpapier gut ab.

Füllung:

2 x 400 g zerbröckelter Tofu in einen Mixer und ca 250 ml Traubensaft dazu geben, bis sich einen guten Trichter gebildet hat, dies dann in die Rührschüssel gießen, somit auch mit den anderen 400 g Tofu verfahren, schon jetzt färbt der Tofu sich in Lila, mit dem Rest Traubensaft, den Mixer ausspülen.

Mandeln, Maiskörner u Backpulver so wie Salz vermischen, und langsam in die Rührschüssel dazu geben, nun geht die Farbe ins graue..

. die Zitrone hebt es ein wenig an, aber ,...

jetzt erst langsam den Zuckerrübensirup zu geben, immer wieder abschmecken, die Süße, je nach dem wie süß der Traubensaft ist, Backform aus dem Kühlschrank, obere Lage Backpapier entfernen, den flüssigen Teig drauf gießen, Form ein wenig hin und her bewegen, verteilt sich der Teig.

Belag

Johannisbeeren ernten, entstielen, waschen, abseihen,

Kiwi schälen, weißen Strunk entfernen, vierteln, mit der Schnittfläche in den Teig, Außenrum verteilen, in die Zwischenräume nun noch die Beeren, verteilen, falls jemand mehr pflückt, kann auch die Kiwi weg lassen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 –130 min backen, Nadelprobe, (wird immer was dran bleiben) ganz abkühlen lassen , vor dem anschneiden. Über Nacht stehen lassen , wäre ideal.

Eigenes Rezept

Freitag, 27. Juni 2008 Hans60

Mandelkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



100 g Kakaobutter oder Margarine laktosefrei
200 g Mandel oder Nüsse
6 bittere Mandeln mit mahlen ODER
6 El Obstler
250 g Naturreis mahlen
2 Kardamomkapseln mit mahlen
1 Pimentkorn mit mahlen
1 Prise Salz
200 g Maiskörner grob mahlen (Grissähnlich)
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
500 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
200 g Zuckerrübensirup

Kakaobutter zerlassen, beiseitestellen,
Mandeln o Nüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, mit den anderen trocknen Zutaten vermischen, in eine Rührschüssel geben, den Rührhaken langsam laufen lassen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und Zuckerrübensirup dazu und gut verrühren, abschmecken ob süß genug, 6 El Obstler mit unterrühren lassen, fast abgekühlte Kakaobutter dazu und alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, (Suppen ähnlich) Glattschütteln oder glatt streichen,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Tür öffnen, nach ca 30 min, die Form raus nehmen aus dem Backofen, schräg stellen am Backpapier anfassen und rausziehen auf ein Kuchenrost abkühlen lassen, erst dann das Backpapier entfernen,
den Kuchen möglichst eine Nacht Ruhen lassen, dann ist er auch trocken außerhalb, und die Gewürze können sich entfalten,

Eigenes Rezept Samstag, 19. Dezember 2009 Hans

Mandelkuchen Darzin F Vegan

Zutaten für 1 Portionen

200 g Mandel(n), süße +

18 Mandel(n), bittere zusammen geröstet +

300 g Buchweizenkörner, ganz +

100 g Naturreis (Mittelkorn) +

100 g Amaranthkörner, ganz, zusammen mahlen

200 g Rohrzucker

1 Prise Salz

1 TL Vanille, mahlen, (Bourbon) ODER

3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Weinsteinbackpulver

1 TL Kaffee, türkischen, trocken, (habe keinen anderen) müsste aber jeder schwarz gerösteter Kaffee auch gehen

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges *

Alle trockenen Zutaten vermischen, dann das Wasser untermischen, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° -190°C + ca. 70 – 80 min backen. Nadelprobe.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig rausgleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis: Nehme gerne Amaranthkörner, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : * Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlenensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlenensäure wird eingeschlossen + hebt beim backen den Teig in die Höhe.

Bemerkungen: Kuchen war wie jetzt schon gewohnt, locker/ weich/ feucht (nicht klitsch), der Mandelgeschmack könnte intensiver sein, leider haben die kalifornischen Mandeln ja keinen Geschmack.

Aber noch besser würde der Kuchen natürlich mit gerösteten Haselnüsse gehen, nur ich habe keine im Haus + Madam mag Haselnüsse nicht so gerne.

Zum Anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der Kuchen ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmen Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind.

Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei viel mehr vorhanden ist als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.06.05 Hans60

Veränderung F



Ca 80 g eingelegte Rumrosinen

Ca 100 ml mehr an Wasser, habe dieses Jahr extrem trockenen Buchweizenkörner.

Mittwoch, 31. Mai 2006

Mandelkuchen Yangiyo` I b F

glutenfrei / eifrei / milchfrei / flüssiger Süßstoff / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

300 g Banane(n), pürieren

300 g Buchweizenkörner, mahlen

50 g Naturreis (Mittelkorn), mahlen

50 g Amaranthkörner, mahlen

200 g Mandel(n), süße, mahlen +

10 Mandel(n), bittere, mahlen

1 Msp. Vanille - Pulver

1 Prise Salz

1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)

3 TL Süßstoff, flüssigen

400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Zitrone(n), Abrieb + Saft

Alle Zutaten in die Küchenmaschine + ca. 6-7 min auf kleiner Stufe rühren lassen. In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, evtl. glatt streichen.

Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 50 min backen. Nadelprobe

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Veränderung F



Anstatt flüssigen Süßstoff, flüssigen Stevia, abschmecken, richtet sich auch nach der Süße der Bananen. 300 g TK Kirschen gefroren in den fertigen Teig geben, etwas unter mischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform / Springform geben, in den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 60 min backen

Hans

Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan

glutenfrei / milchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen

200 g Mandel(n), süße +

20 Mandel(n), bittere zusammen rösten +

300 g Buchweizenkörner, ganz +

150 g Naturreis, (Mittelkorn) +

50 g Amaranthkörner, ganz, zusammen mahlen

220 g Rohrzucker, abschmecken

1 Prise Salz

1 TL Vanille - Pulver (Bourbon) ODER

3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)

30 g Ingwer +

300 g Möhre(n), fein geraspelt (Küchemaschine) +

1 Zitrone(n) - Schale, abgeriebene

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser unterrühren, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° - 190°C + ca. 70 - 80 min backen. Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

BITTE DIESEN KUCHEN ERST ANSCHNEIDEN; WENN ER GANZ ERKALTET IST.

Hinweis: Nehme gerne Amaranthkörner, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig, das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlenäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlenäure wird eingeschlossen + hebt beim Backen den Teig in die Höhe.

Zum anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmem Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind. Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei, viel mehr vorhanden ist, als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
05.07.05 Hans60

Veränderung

20 g bittere Schokolade 70 % obendrauf geraspelt, vorm backen.

Donnerstag 29. November 2007

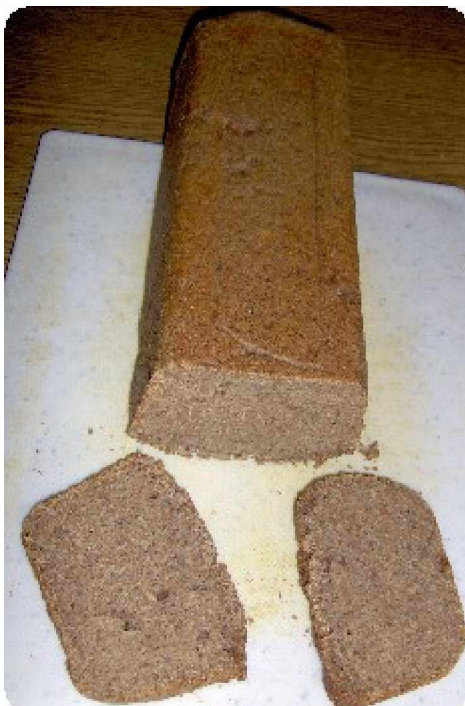
Hans

Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Rotwein 14 %

350 g Naturreis mahlen
300 g Buchweizenkörner mahlen
3 Nelke mit mahlen
2 Kardamomkapseln mit mahlen
1 Piment mit mahlen
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
250 g Puderzucker
200 g Mandeln geröstet u mahlen
500 g Möhren feingeraspelt
30 g Ingwer mit geraspelt
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,
alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Kü-
chenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren
dazu geben, verrühren, Rotwein dazu, miteinander verrühren, die verflüs-
sigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4
min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt
schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelpro-
be,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig ent-
fernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit das Aroma der
gerösteten Mandeln, Ingwer und Gewürze sich entfalten können,
Kuchen umdrehen und mit einem Sägemesser (Tomatenmesser) auf-
schneiden

eigenes Rezept Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 13 %

350 g Naturreis mahlen

300 g Maiskörner mahlen

1 Nelke mit mahlen

2 Kardamomkapseln mit mahlen

1 Piment mit mahlen

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker

200 g Mandeln

500 g Möhren fein geraspelt

7 El Obstler

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist, nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, war für meine Begriffe ein wenig zu viel, so dass ich das ganze in eine 35 cm Kastenbackform hob, hätte aber auch 30 cm gereicht, ist nicht allzu viel auf gegangen glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 8. Dezember 2009 Hans60

Quark Nuss Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform



Boden.

200 g Kokosnuss geraspelt
400 ml Wasser
200 ml Wasser
40 g Speisestärke ODER
1 Tüte Puddingpulver
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Füllung:

300 g Haselnüsse mahlen
6 bittere Mandeln mahlen
200 g Buchweizenkörner mahlen
50 g Amaranthkörner mahlen
50 g Naturreis mahlen
2 El Korianderkörner mahlen
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
0,25 TI Bourbon Vanillepulver

200 g Vollrohrzucker evtl mehr

500 ml Milch

2 Pfund Quark 0,5 %

40 g Ingwer fein gewiegt.

Kokosnuss mit Salz + Zucker in 400 ml Wasser ca 3 min kochen, Speisestärke in 200 ml Wasser auflösen, + umrühren + reingießen + ca 120 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben + glattstreichen. Alle Zutaten der Füllung zusammen vermischen + gut 4 min auf kleiner Stufe rühren lassen, abschmecken, evtl noch Zucker begeben.

Auf den Kokosnussboden geben + glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 75-90 min backen, Nadelprobe.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 65- 80 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Samstag, 24. Februar 2007 Hans60

Quittenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



1250 ml Quittensaft ca
450 g Fruchtfleisch passiert, ca
50 g laktosefreie Margarine
200 g süße Mandeln mahlen
10 bittere Mandeln mit mahlen
1 Prise Salz
450 g Naturreis mahlen
2 Kardamom mit mahlen
1 Piment mit mahlen

250 g Zucker oder mehr

die Zutaten der Reihe nach in eine Rührschüssel geben, gut verrühren lassen, abschmecken, ob süß genug, mir reichten die 250 g, nun diese Masse in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,

In den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, in 2. Schiene,

ca 20 min im geöffneten Backofen lassen, dann auf einen kleinen umgedrehten Kochtopf stellen, der Ring löst sich mit der Zeit, gleitet runter, Backpapier erst nach dem völligen Erkalten, entfernen.

Eigenes Rezept

Die Säure des Quittenfleisch kommt gut hervor,

eigenes Rezept, Samstag, 24. Oktober 2009 Hans60

Reismehlkuchen mit Pflaumen F

glutenfrei / eifrei / milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Deckel u Backpapier



Zutaten für 12 Portionen

55 g ungehärtete Margarine

50 g Honig, bis 60 g

¼ TL Zimt, mahlen

110 g Naturreis mahlen

55 g Nüsse, beliebige, mahlen

75 ml Mineralwasser, kaltes kohlenensäurehaltiges

600 g Pflaumen

Fett, für die Pfanne

Zubereitung

Butter/ Margarine mit dem Honig und dem Zimt schaumig rühren. Dann das Reismehl, die Nüsse, und das Mineralwasser dazu geben und alles schnell verrühren. Den Teig etwa 20 min quellen lassen. Inzwischen die Pflaumen waschen, halbieren, und entsteinen. Eine Pfanne mit Deckel, 24 cm, einfetten. Den Teig nochmals durchrühren, auf dem Pfannenboden verteilen und einen Rand bilden. Die Pflaumen auf dem Teig verteilen. Den Kuchen zugedeckt auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen in etwa 30 min von unten braun backen. Den Kuchen in der Pfanne etwas abkühlen lassen, dann herausnehmen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
21.03.05 Hans60

Veränderung

Da ich z.Z. keine Teflonbeschichtete Bratpfanne habe, nahm ich Backpapier in eine Keramikbeschichtete Bratpfanne, eigenartigerweise verlängerte sich die Backzeit um das doppelte..

Hans

Veränderung: F Vegan
Glutenfrei



75 ml Mineralwasser, kaltes kohlenensäurehaltiges
¼ TL Zimt, mahlen
110 g Naturreis mahlen
60 g Margarine
60 g Zuckerrübensirup
60 g Mandeln mahlen
650 g wilde Pflaumen

in eine 24 cm Bratpfanne mit Backpapier, Backzeit ca 60 min
auf Stufe II von sechs möglichen,
kann man den Kuchen, auch wenn er noch warm ist, gut von der Pfanne
ziehen,

somit ist der Kuchen auch Vegan

Samstag, 12. September 2009 Hans60

Schokoladen Rum Kuchen F Vegan
glutenfrei / milchfrei / eifrei / sojafrei



Zutaten für 18 Portionen

5 Banane(n), ca 500 g, geschält gewogen
200 g Mandel(n), süße, mahlen
3 Mandel(n), bittere, mahlen (kann auch wegfallen)
3 Tasse/n Maiskörner, mahlen (ca 450 g)
5 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)
2 TL Korianderkörner, mahlen
1 Prise Meersalz
Zitronensaft, wer will
2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver
2 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
1 Tasse/n Rum, 54 % (1Tasse ca 200 ml)

Zubereitung

Bananen vermischen. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen.
Rum + Wasser zum Mus geben, leicht vermischen, trockene Zutaten dazu,
gut verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform gießen, glatt
streichen.

Bei 170°C Umluft OHNE vorheizen in der 2. Schiene von unten ca. 70 min
backen, eine Nadelprobe machen - ich habe noch 20 min mehr gebacken.

Aus dem Ofen nach ca. 5- 10 min, dann auf ein Kuchenrost stürzen, Backpapier vorsichtig lösen, auskühlen lassen.
Mir war er auch süß genug.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
26.10.04 Hans60

Veränderung

Bananen waren nicht süß genug,
100 g Vollrohrzucker dazu, deshalb noch
2 gute Schuss guten trocknen Rotwein
Fett für 2 Muffinsbleche,

im vorgeheizten Backofen bei 140°C Umluft 30 min gebacken.

Mittwoch, 25. Juli 2007 Hans60

Schokoladenkuchen Anär F Vegan
Glutenfrei, OE , u OM



15 Portionen

17-20 bittere Mandeln +
200 g süße Mandeln gut rösten, bis sie duften + mahlen

50 g blauen Mohn anrösten mahlen.

150 g Maiskörner (kein Popkorn) +
150 g Buchweizenkörner +
100 g Amaranthkörner +
100 g Natur Reis (Mittelkorn) mahlen.

0,5 TI Bourbon Vanille Pulver ODER
2 Tüten Bourbon Vanille Zucker

5 EI Kakaopulver o. Zucker
2 TI türkischen Kaffee, mahlen ODER
2 TI italienischer Espresso mahlen.
1,5 Tüte Weinsteinbackpulver
2 Prisen Salz

flüssigen Süßstoff für 220 g Zucker *\

*\
wenn Vollrohrzucker, dann 220 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,
mehr, sehr wichtig...

10 EI Rum 54 %
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

30 cm Königskuchenbackform
dafür Backpapier

alle trockenen Zutaten miteinander verrühren.
Dann die flüssigen Zutaten untermischen,
Es muss wie Rührteig, sein , lieber etwas mehr, geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen , ca 110 min , bei 160_ Umluft
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180 - 190_ , ca 90 min backen .

Eigenes Rezept, Montag, 18. April 2005 Hans60
25.07.05 Hans60

Veränderung

Anstelle 10 EI Rum, 9 cl Rum 54 %

Donnerstag, 25. Januar 2007 Hans60

Tofu – süße u bittere Mandeln – Reiskuchen F S Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



200 g süße Mandeln rösten u mahlen
15 bittere Mandeln mit rösten u mitmahlen

750 g Sojadrink naturell

800 g Tofu naturell

200 g Naturreis mahlen
250 –300 g Zucker, abschmecken
1 Prise Salz
0,5 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
2 gehäufte El Carob
1 Mark einer kleinen Vanillestange

süße und bittere Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, und in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben sowie alle anderen trocknen Zutaten einschließlich Vanillemark dazu, gut verrühren, lassen Tofu leicht zerbröckeln 200 o gleich 400 g weise, in ein hohes Gefäß geben, Tofu drübergießen und mit einem elektr Pürrierstab feinpürieren und zu der trocknen rührenden Mehlmischung zugießen, falls noch Tofu übrig sein sollte auch noch dazu geben, alles zusammen gut 3 min auf fast Mittelstufe verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 80 –100 min backen, Nadelprobe.

bitte ganz abkühlen lassen, über Nacht wäre ideal, die Geschmackstoffe können sich besser entfalten.

Schön saftig aber auch sehr sättigend, der Kuchen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 1. Dezember 2010 Hans

Hinweis M

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

Hinweis **S**

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis **F**

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 26. Mai 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de