

# Aepfel Brot Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

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 u Milchfrei.....	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 .....	13
Hirsekörner.....	15
Leinsamen Brot II F Vegan .....	16
Leinsamen Brot III F Vegan .....	17
Maisbrot III F Vegan.....	19
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 .....	31
Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan .....	33
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan.....	35
Veränderung I F Vegan .....	37
Veränderung II F Vegan.....	37
Hinweis Vegan.....	38
Hinweis Sojasoße.....	38
Hinweis Curry .....	38
Hinweis Tomatenketchup.....	38
Hinweis F .....	38

## 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  
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

### Vorteig

Sauerteigansatz  
700 ml kohlenstoffhaltiges 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 ei-nem 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 Apfelsaft 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 Rührganges langsam zugeben, es sollte eine leichtropfende 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 Tl Salz  
1 Tl 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 Ei 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 glatt-schütteln.

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 Vor-teig grober mahlen, um den Geschmack noch ein wenig ändern, wurde noch 2 geriebene Äpfel dazu gegeben, und Kümmel gegen Korianderkör-ner 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 kohlensäurehaltiges 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 TI 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 El 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 TL Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen mahlen, verrühren, zum Schluss noch 4 EL 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  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

1 l kohlenensäurehaltiges 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 TI Salz

Olivenöl o Wasser

### 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, 200 g Kichererbsen mahlen, 3 TI 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 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 90 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 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  
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

1 l kohlenstoffhaltiges 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 Tl 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

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

### Hauptteig:

250 g Naturreis mahlen  
4 Tl 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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

### Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges 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 Leinsamen 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. )

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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

450 g Naturreis mahlen  
100 g Amaranthkörner mahlen  
100 g Hirsekörner mahlen  
2 TI Korianderkörner mahlen

## Hauptteig

Vorteig  
250 g Naturreis mahlen  
4 TI 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Zubereitung Vorteig

### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges 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 TI Korianderkörner 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 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 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, anschnei-  
den, 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

1 Apfel gerieben  
Sauerteigansatz  
2 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenensäurehaltiges 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 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, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 700 g Naturreis mahlen, und 2 TL Korianderkörner und 1 TL Schwarzkümmel 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 3 EL 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.

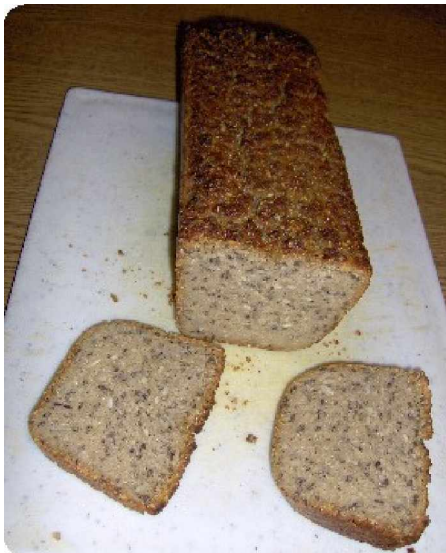
Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

## 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 Ei 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 kohlensäurehaltiges 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 kohlensäurehaltiges 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 \* unterrühren.

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 TL 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

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig

1 Sauerteigansatz  
700 ml kohlensäurehaltiges 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 TI 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, 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 kohlensäurehaltiges 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 geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

Den Vorteig mit 50 g mahlen Mandeln und 3 TI 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 TI Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

#### ODER

150 g Sauerteig

#### Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben  
1 Ei 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 Ei 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 + kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
Verrühren, + über Nacht stehen lassen

### Vorteig Zubereitung

Äpfel auf den Sauerteig reiben, Zuckerrübensirup drauf, + verrühren. So dann das kohlenstoffhaltige Mineralwasser einrühren , langsam damit die Kohlensäure nicht zuviel entflucht. 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 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](http://www.hans-joachim60.de)