

# Aepfel Backwaren Glutenfrei u Eifrei u Kuh 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 Backwaren Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Kuchen Eifrei.....	2
Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F.....	2
Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan .....	3
Apfel Bananen Kuchen F Vegan.....	5
Apfel Mohn Kuchen F Vegan.....	7
Apfel Mohn Kuchen ( Maiskörner ) F Vegan.....	9
Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan .....	12
Maiskörner Apfel Pfannenkuchen F Vegan .....	13
Maiskörner Apfel Pfannenkuchen II F .....	15

Mohnkuchen XIII F Vegan.....	16
Hinweis Vegan .....	17
Hinweis Sojasoße.....	17
Hinweis Curry .....	18
Hinweis Tomatenketchup.....	18
Hinweis F .....	18

## Kuchen Eifrei

### Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F

glutenfrei / eifrei / milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

100 g Rosinen

100 g Rum, 54 %

600 g Äpfel, ( 3 ) ca

250 g Mohn, gemahlen

1 Tüte/n Backpulver

1 Prise Salz

1 Liter Traubensaft, roten, natursüß

140 g Speisestärke (Mondamin)

Rosinen in Rum einlegen 2 h ca. (kann auch unterbleiben).

Mohn mahlen. Äpfel um den Griebsch rum grob raspeln. Backpulver mit Salz + Mondamin verrühren. Mohn dazu geben, geraspelte Äpfel + Traubensaft + Rosinen, geht auch nicht eingeweicht, alles ( ohne Rum ) vermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen. In den kalten Backofen bei ca. 150°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + ca. 40-50 min backen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.05.06 Hans60

06.05.2006 21:13 Kommentar von Hans60

Hallo Zusammen

Veränderung,



100 g eingelegte Rumrosinen, ca 2 h (8 Tage)

200 g Rum 54 %

600 g Äpfel ( 4 Stück)

250 g Mohn mahlen

1 Tüte Backpulver

1 Msp Bourbon Vanille Pulver

1 Prise Salz

100 g Vollrohrrohrzucker

140 g Maiskörner mahlen

1 TI Kaffeebohnen mahlen , kein Instant

Backpapier

Eine 26 cm Ø Springform

Alles zusammen mischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen .

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen.

war von den 100 ml Traubensaft ausgegangen laut obigen Rezept, + da er alle war nahm ich eben Rum, die Rosinen standen schon eine Woche...

sehr schön saftig, das ganze, + die Rumrosinen ..ein Gedicht

Hans

Apfel Auflauf o Kuchen F Vegan

Glutenfrei Eifrei + Milchfrei

2 Auflaufformen mit Deckel

2-3 Portionen



200 g Tofu naturell  
1 kg Äpfel  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Zitrone Saft und Fleisch  
300 g Maiskörner mahlen  
100 g Rum 54 %  
Margarine zum ausfetten  
Sonnenblumenkerne

Tofu mit Gabel zerkleinern,  
Äpfel um den Griebsch rum raspeln  
Zitrone auspressen, Kerne entfernen, Fleisch mit verwenden,  
Maiskörner mahlen,  
Rum dazu und alles gut vermanschen, und  
In die ein- ausgefetteten Auflaufformen drücken, Sonnenblumenkerne  
drauf verteilen, evtl ein wenig in den Teig drücken, Deckel drauf, in  
Den kalten Backofen bei 130°C Umluft, ca, 70-80 min backen, es sollte am  
Boden sprudeln,  
warm oder kalt servieren, für 2 gute Esser, evtl auch drei,  
sehr sättigend

eigenes Rezept, Montag, 6. Oktober 2008 Hans60

## Apfel Bananen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Fettarm u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



### Mus

500 ml Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
600 g Äpfel ( unreife )  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
ergibt ca 900 g

### Teig

150 g Buchweizenkörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
0,5 TI Korianderkörner mit mahlen  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker  
1 TI Trockenhefe  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Füllung

500 g Bananen geschält gewogen,  
1 Zitrone Saft und Fleisch,  
1 Prise Salz,  
150 g Rosinen,  
110 g Buchweizenkörner mahlen \*,  
1 TI Korianderkörner mit mahlen,  
100 g Zucker, eventuell, oder mehr,  
1 El Kaffeebohnen mahlen, ( kein Instant ) wer will,  
4 cl Obstler, wer will.  
( Apfelmus )

## Belag

Beeren aller Art, oder auch TK Kirschen 300 – 500 g ca

## Mus

Wasser mit Nelken und Lorbeerblatt, 100 g Zucker und 1 Prise Salz aufsetzen, dazu  
Äpfel Vierteln, Blüte und Knospe entfernen, kochen lassen bis sich die Schale vom Fruchtfleisch abhebt, und oder Apfel zu Mus gekocht ist, je nach Sorte 3 min und mehr,  
runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, alles ganz fein pürieren.

## Boden

Alle trocknen Zutaten vermischen, Selters dazu, gut verrühren, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, den Teig verteilen, für ca 30 min in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr.

## Füllung

Bananen in die Rührschüssel und zu Mus rühren lassen, oder pürieren, zusammen mit dem Apfelmus, wiegen, damit man die Mehl/Grieß Menge errechnen kann, für ca 500 g , 40 g Grieß \*  
bei mir ergab es zusammen 1300 g Mus, sodass ich ca 110 g Buchweizenkörner mahlen , brauche, nehme ich zuviel wird der Kuchen zu fest, trocken.  
In diesen Mus jetzt Zitronensaft u Fleisch, nach und nach Buchweizenkörner mahlen und Korianderkörner mahlen, Rosinen, Salz, Kaffeebohnen

mahlen, abschmecken, ob noch Zucker gebraucht wird, und wer will noch 4 cl Obstler oder mehr, kann man auch nehmen, falls der Musteig zu dick wurde....

Den gegangenen ( ist nicht viel, falls überhaupt ) Hefeteig mit einer Gabel ein paar Stiche, Luftlöcher setzen.

Darüber jetzt die Füllung gießen, die Form ein wenig hin und her bewegen, damit die Füllung überall hin kommt, weil der Kuchen bei mir oft die Oberfläche einreißt, nehme ich noch

## Belag

Beeren aller Art ( frisch geerntet ) oder TK Kirschen, sind immer in der Truhe, verteile diese gut auf den Kuchen, drücke diese Früchte ein wenig in den Teig.

Ist besonders gut bei trockne Kuchen geeignet, das etwas säuerliche , der Früchte, ergänzt sich alles zusammen.

In diesem Fall sind es wilde Brombeeren und TK Kirschen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen, Nadelprobe.

Ca 20 min in der Form lassen, dann den Ring herab lassen, Backpapier erst nach dem erkalten , vorsichtig entfernen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

## Apfel Mohn Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform o Springform mit Backpapier



## Teig

100 g Kichererbsen mahlen  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
1 Prise Salz und Zucker  
1 TI Trockenhefe  
150 ml Sojadrink naturell  
1 cl Rum 54 %

## Apfelmus

600 ml Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
500 g Äpfel ( unreife )  
100 g Zucker  
( sollten 750 ml Apfelmus werden )

60 g Kichererbsen mahlen  
1 cl Rum 54 %

## Mohn

250 g Mohn mahlen  
100 g Kichererbsen mahlen  
100 g Zucker  
500 ml Sojadrink naturell

125 ml Rum 54 % u Rotwein gemischt

sollte alles gleichzeitig gemacht werden..

## Zubereitung

### Teig

Kichererbsen u Buchweizenkörner zusammen mahlen, Prise Salz und Zucker, Trockenhefe dazu und vermischen, Sojadrink und Rum dazu, gut verrühren lassen,  
in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- bzw Springform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, der immer wieder ins Wasser getaucht wird, den Teig gut verteilen,  
an einem Ort mit warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Tuch abgedeckt ruhen lassen,

ich tat die Form in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr, Hitze, so ist es mir aus den Füßen. ( Dauer bis die anderen Zutaten soweit sind )

## Apfelmus

Äpfel Vierteln, Blüte u Stiel entfernen, ins Wasser , wo schon die Nelken u Lorbeerblatt sind, mit 100 g Zucker u 1 Prise Salz kochen lassen, bis Äpfel auseinander fallen, bzw sich die Schale vom Fleisch löst.

Runter von der Hitze, Lorbeerblatt und Nelken möglichst entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren.

Rührend abkühlen oder lau lassen,

diese Masse dann in ein Litermaß geben, und 750 ml abmessen, darein nun noch 60 g Kichererbsen mahlen und 1 cl Rum geben , gut verrühren.

## Mohn

250 g Mohn und 100 g Kichererbsen zusammen mahlen, 100 g Zucker sowie eine Prise Salz vermischen, dies in 500 ml Sojadrink einrühren, 2-3 min stehen lassen, und rührend 3 min kochen lassen, runter von der Hitze, das Rum Rotweingemisch einrühren, und auch lau oder kalt rühren.

Bei Backwaren, die mit Kichererbsen mahlen gefertigt werden, muss überall Alkohol rein, um den typischen Kichererbsengeschmack zu neutralisieren.

Mohn und Apfelmus nun zusammen führen und verrühren und auf den Kuchenboden gießen, Form hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 80 min backen.

Über Nacht sich verfestigen lassen, möglichst.

Eigenes Rezept , Freitag, 8. August 2008 Hans60

## Apfel Mohn Kuchen ( Maiskörner ) F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

1 Backblech mit Backpapier

16 Stück



200 g Rosinen mit  
trocknen Rotwein ( 14 % ) bedecken und ziehen lassen

### Boden

400 g Maiskörner mahlen  
1 Prise Salz  
1 Tüte Trockenhefe, für 500 g Mehl  
50 g Zucker  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Mohn

500 g Blaumohn mahlen  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
50 g Maiskörner mahlen  
500 ml Sojadrink naturell

### Mus

500 ml kochendes Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
1 Prise Salz  
50 g Zucker  
600 g Äpfel ( unreif )  
ergibt ca 750 ml Mus, dafür

80 g Maiskörner mahlen

### Belag ( Streusel)

100 g Zucker  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g Margarine u evtl 100 g  
300 g Maiskörner mahlen  
1 Prise Salz

### Boden Zubereitung

Alle trocknen Zutaten vermischen, kohlenensäurehaltiges Wasser dazu, verrühren, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech gießen, mit dem Kuchenschaber verteilen, in den Backofen, Licht an, reicht, gehen lassen.

In der Zwischenzeit

### Apfelmus bereiten

Ins kochende Wasser die Nelken und Lorbeerblatt, Salz u Zucker, die Äpfel vierteln, Blüte und Stiel entfernen, rein damit, kochen lassen, bis sich die Schale löst oder bis das Fleisch sichtbar verfällt, bei meinen Äpfel dauert es knapp 4 min, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, Äpfel ganz fein pürieren, nach dem (fast) abkühlen, in ein Litermaß geben, um die Menge zu erfahren, es wurde 750 ml , das heißt, ich brauche ca 80 g Maiskörner mahlen, einrühren, in eine große Schüssel füllen.

### Zubereitung Mohn

Blaumohn und Maiskörner mahlen, Salz und Zucker dazu, gut vermischen und in einen Kochtopf mit 500 ml Sojadrink naturell einrühren, auflösen, unter ständigen Rühren gut 2 min kochen lassen, ( sollte man das Gefühl haben, es wäre zu dick, noch Sojadrink begeben )  
Runter von der Hitze, rührend abkühlen ( fast ) lassen.

### Zubereitung Füllung

Den fertigen, fast abgekühlten Mohn in den Apfelmus geben, gut vermischen, nun die eingelegten Rosinen mit Saft dazu, gut verrühren.  
Diese Masse auf den in der Zwischenzeit schön gegangenen Boden  
Mit dem Teigschaber draufgeben, glattstreichen.

## Belag

100 g Zucker, 200 g Margarine, Vanillepulver, und Maiskörner mahlen verrühren, verkneten lassen, für Streusel war es schon , na nicht so ganz, also habe ich noch 100 g Margarine zugegeben, verrührt und in einen TK Beutel, gegeben, oben zusammen gedreht, eine Spitze abgeschnitten, und raufgegeben, und weil ich zuviel abschnitt, wurde es zu dick, der Teig, also nahm ich den Teigschaber und verstrich alles...

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 70 min backen, Nadelprobe, weil er mir noch nicht goldbraun genug war noch 20 min länger backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 16. August 2008 Hans60

## 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 gemahlen

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 Griebsch 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

Maiskörner Apfel Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel





### Boden:

500 ml Sojadrink naturell  
200 g Maisgrieß  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker

### Füllung:

2 Äpfel ca 200 g  
0,5 Zitrone, Saft davon

### Decke

500 g Sojadrink naturell  
150 g Maisgrieß  
2 TI Zucker  
1 Prise Salz

für den Boden, in die kalte Sojadrink 200 g Maiskörner, Salz u Zucker einstreuen, und rührend kochen, bis es anfängt zu dicken, gleich in die mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, Glatt streichen , kann ruhig auch den Rand hoch gehen,  
die Äpfel halbieren, und in Stücke schneiden, mit der schmalen Seite in den Boden stecken, die Schale nach oben, mit den Zitronensaft die Apfelscheiben beträufeln,  
für die Decke, in die kalte Sojadrink, 150 g Maisgrieß, 2 TI Zucker u Prise Salz einrühren und rührend kochen, bis es leicht andickt, diese Masse in die Zwischenräume der Apfelscheiben und die Äpfel zudecken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte ca 90 min auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, von der Hitze nehmen, ein paar min in der Pfanne lassen, dann vorsichtig am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, abkühlen lassen, evt mit Puderzucker bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 13. Juni 2009

Hans

## Maiskörner Apfel Pfannenkuchen II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



150 g Maisgrieß  
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

## Mohnkuchen XIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### 1 Backblech mit Backpapier



### Boden

500 g Naturreis mahlen  
80 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
120 g Margarine, laktosefrei  
300 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Belag

1 l Sojadrink  
750 g Blaumohn mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
80 g Buchweizenkörner mahlen  
1 TL Korianderkörner mit mahlen  
1 Prise Salz  
100 g Sultaninen  
Rum 54 %  
120 g Zucker  
500 g Äpfel grob raspeln

in eine Tasse Sultaninen mit Rum übergießen und ziehen lassen.

Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech ( Fettpfanne ) gießen, verteilen und glattstreichen, beiseite Stellen,

#### für den Belag:

In eine Rührschüssel Sojadrink gießen und dann den Mohn reinmahlen, den Rührhaken anstellen, auf kleiner Stufe, Reis, Buchweizenkörner, Korianderkörner, Salz und Zucker vermischen, zu der Mohnmasse geben, eingelegte Sultaninen und Rum, zugießen, zum Schluss noch die geraspelten Äpfel untermischen bzw gut verrühren lassen, auf den Teigboden gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden, sonst ist der Kuchenboden noch nicht fest, klitsch.

Eigenes Rezept Donnerstag, 22. Juli 2010 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)