

Kakao Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier nur Vegetarisch

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

Kakao Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren & Diverses	2
Bam Schokoladen Kuchen F Vegan.....	2
Veränderung I F Vegan	3
Veränderung II F Vegan.....	4
Bananen Muffeins Vegan.....	5
Erdnusskugeln F Vegan.....	5
Halvah F.....	6
Halvah Sonnenblumenkerne F.....	7
Kaffeekekuchen, saftiger F Vegan.....	8

Kokoscreme Muffeins o -Kuchen IX F Vegan	10
Kokosraspel Muffins Vegan	12
Krokant II Herstellung	13
Mais Kuchen V	13
Mais Kuchen VI	14
Mandel Torte Yangiyo` I F	15
Marmor Kuchen XV F Vegan	17
Marmor Nougatkuchen F Vegan	18
Marmorkuchen Pugacev F Vegan	20
Marmorkuchen Rachmanovka F Vegan	22
Milch (Gries) Suppe F	24
Muffeins Santeh Vegan	25
Nusscreme II Vegan	26
Veränderung F Vegan	26
Nur Reis, Zitronen Kuchen F Vegan	27
Schoko Muffins F Vegan	28
Schokoladen Karotten Muffeins Vegan	30
Schokoladen Kuchen F Vegan	31
Schokoladen Kuchen III F Vegan	32
Schokoladen Muffeins Vegan	34
Schokoladen Rum Kuchen F Vegan	34
Schokoladen Sand Kuchen F Vegan	36
Schokoladenkuchen F Vegan	37
Schokoladenkuchen Anär F Vegan	38
Schokoladenmuffins F Vegan	40
Sesam Halvah F	41
Sharon Torte F Vegan	42
Spritzgebäck IV Nougat F Vegan	43
Vegan = nichts vom Tier	45
Hinweis F	45
Hinweis	45

Backwaren & Diverses

Bam Schokoladen Kuchen F Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

Bilder siehe unten

200 g ungeschälten Sesam geröstet + mit
300 g Buchweizenkörner + mit
100 g Naturreis (Mittelkorn) + mit
100 g Amaranthkörner zusammen mahlen,

1 Prise Salz +
1 TI Bourbon Vanille Pulver + ODER
3 Tüten Bourbon Vanille Zucker,
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver, +
5 EI Back Kakaopulver +
2 TI türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl
250 g Vollrohrzucker alles vermischen

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +
3 EI Rum 54 % unterrühren

in eine mit Backpapier 30 cm ausgelegte Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen, ODER
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180°- 190°C, ca 80 min .
Nadelprobe.

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.

Eigenes Rezept Hans60, Montag, 14. März 2005

Veränderung | F Vegan



Statt 2 Tl türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl
2 El Kaffeebohnen mit gem

Statt 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,
500 ml guten Rotwein trocken und
200 ml roter Dornfelder Traubensaft, süß

zubereitet wie oben beschrieben
im kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 120-130 min gebacken, Nadel-
probe.

Zitronenguss Vegan

250 g Puderzucker gesiebt
0,5 Zitronenabrieb
4-6 El Zitronensaft

Samstag, 22. März 2008 Hans

Veränderung II F Vegan



Statt 200 g ungeschälten Sesam geröstet,
200 g ganzen Leinsaat geröstet und fein geschrotet,

Statt 2 Tl türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl
2 El Kaffeebohnen mit gemahlen,

24 h ruhen lassen, vor dem anschneiden, wenigstens über Nacht,
klebt sonst am Messer, beim aufschneiden

Sonntag, 23. März 2008 Hans60

Bananen Muffeins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Bleche a 12 Muffeins

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Rührstab

250 g Olivenöl

200 - 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

alles gut verrühren , dann die
trockenen Zutaten untermischen.

200 g Hirse gem

100 g Buchweizen gem

150 g Mandeln gem

80 g Carobpulver oder Kakaopulver

4 EI Rohrzucker

1 Tüte (17 g) Weinstein

0,25 TI Salz

alles zusammen vermischen

in ausgefettete Muffeinsformen , je 2 EI , oder

bei 160 ° C Umluft ohne vorheizen, ca 30 min backen.

Ein wenig in der Form abkühlen + auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen.

18.02.2004

Erdnusskugeln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

1 Portion

ca 320 g



230 g Erdnüsse blanchierte
2 Kardamomkapseln gemörsert
1 Pimentkorn mit gemörsert
1 Prise Salz
Kakaopulver
100 g Zuckerrübensirup ca
2 TI Obstbrand

Erdnüsse in einer trockenen Pfanne rösten bis sie leicht riechen, mahlen, in einer Mandelmühle, Kardamom und Pimentkorn gemörsert, sowie 1 Prise Salz untermischen, Zuckerrübensirup in eine Schüssel geben, und die trocknen Zutaten dazu, verkneten, alles bis eine (formbare) Kugel entsteht, nun noch den Obstbrand dazu und gut verkneten, ergibt ca 320 g, Kugeln formen und im Kakaopulver wälzen, in einem kühlen Raum, nicht Kühlschrank, gut 24 Ruhen lassen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 23. Dezember 2009 Hans

Halvah F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten:

- 1 Tasse. Sesamsamen (320 g) (manchmal habe ich es ein wenig ange-röstet, ohne Fett)
- 2 – 4 El. Honig
- 1 Tl. Vanillepulver
- 1 El. Kakaopulver; optional

Zubereitung:

Sesamsamen mahlen und "zu einem Nuss Butter oder Margarine verarbeiten", also ähnlich wie eine Marzipanmasse

Honig tropfenweise einarbeiten, bis man eine klebrig-feuchte Masse hat. Je nach Geschmack, Vanille einarbeiten.

"Schokolade- Halvah": Kakaopulver einarbeiten, jedoch nicht vollständig durchmischen, so dass die Masse marmoriert aussieht.

In eine mit Backpapier ausgelegte Kuchenform drücken.

Eine 100 x 75mm-Form mit Wachspapier auskleiden, die Mischung einpressen.

Im Kühlschrank für mindestens eine Stunde lassen.

Servieren: in Würfeln geschnitten.

Halvah Sonnenblumenkerne F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

500 g Sonnenblumenkerne

250 g Honig

15 g Ingwer feingehackt

1 TL Zimt, gemahlen

1 TL Piment (Allspice) mit gemahlen

2 TI Kakaopulver, kein Instant

Sonnenblumenkerne rösten + mahlen, mit Honig, Kakao und Gewürzen gut verarbeiten.

in eine 20 cm Kastenbackform gedrückt.

ein bis zwei Tage sollte er schon im Kühlschrank stehen, damit sich die Gewürze entfalten können.

Bisschen Kakaopulver drüber streuen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Eigenes Rezept , Freitag, 12. Januar 2007 Hans60

[Kaffeekekuchen, saftiger F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[26 cm Ringform mit Backpapier](#)



Boden:

250 g Naturreis gem
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, gem
6 bittere Mandeln mit gem
3 Ei Kakao
130 g Naturreis gem
2 Piment mit gem
3 Kardamom mit gem
3 Ei Kaffeebohnen gem
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 gem, Pi-

ment, Kardamom, und Kaffeebohnen gem, 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 El Kaffee; heiß (bis 3 El)

Schokoladenguss

200 g Puderzucker
30 g Kakao
3 El Wasser; heiß

Hans

Kokoscreme Muffeins o -Kuchen I X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

24 Stück

oder

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



800 g Tofu naturell
750 ml trockenen Rotwein (13,5 %), teilen
200 g Kokosnuss geraspelt
180 g Naturreis gem
2 Nelken mit gem
1 Prise Salz
250 g Zucker
1 Tüte Backpulver
5 El Kakao
Fett für 2 Bleche Muffeins
24 TK Sauerkirschen oder frische

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g, in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in der Zwischenzeit die Muffeinsbleche (Mulden) gut ein bzw ausfetten, in jede Mulde eine knappe Schöpfkelle (ca 100 ml) einfüllen, kann bis kurz unterm Rand gehen.

In jede Mulde noch eine TK Kirschen geben, evtl ein wenig reindrücken. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 45 – 60 min evtl mehr, backen, Nadelprobe, aber meist sieht man es auch, wenigstens 20 min abkühlen lassen, ein Brettchen drüberlegen, umdrehen , Formen abziehen,

sollte sie noch warm sein, bitte ganz vorsichtig damit umgehen, sind sehr weich...

ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

ODER

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g, in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 26 cm Æ mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, ein wenig hin und her schieben, damit sich der Teig überall hin verteilt

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 120 – 140 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept

Samstag, 21. Juni 2008 Hans60

Kokosraspel Muffins Vegan

glutenfrei

2 - 3 Bananen , zerdrückt , Passierstab

150 g Kokosraspel +

ca 50 -70 g Flüssigkeit

(von Milchherstellung ca 270 g feuchte)

2 El Kakaopulver

100 g Mais oder anderes gem.

0,5 Zitronensaft ,frisch gepresst

0,5 Tüte Weinstein

1 Prise Meersalz

Deli- Margarine zum einfetten der Muffinsform- Blech

1 Blech ca 12 St.

Ca 30 min , bei 160 ° Umluft, nicht vorgeheizt

6.2.04 Hans60

Krokant II Herstellung

500 g Vollrohrzucker auflösen, bisschen kochen +
400 g Mandeln in kochendes Wasser 60-90 sec. kochen, in Sieb, sofort pellen, in Zerkacker,
die Mandeln in den aufgelösten Zucker geben
rührt alles gut durcheinander + gießt die Masse auf eine mit Puderzucker bestreute Platte, +
rollt sie schnell 1 cm dick aus +
schneidet sie noch warm in beliebige Stücke
die man mit Schokolade überzieht

Schokolade bitter ab 70 % aufgelöst mit 20 g Margarine 1 El Back Kakao

Sonntag, 22. Dezember 2002 Hans60

Mais Kuchen V

Glutenfrei

250 g Mais gem
5 bittere Mandeln gem
1,5 TI (0,5 Tüte) Weinsteinbackpulver
1 Prise Salz
1 El Kakaopulver o Zucker vermischen

250 g Bananen geschält, püriert
2 TI flüssigen Süßstoff
3 El Rum 54 % vermischen + bis
500 ml mit trockenen Rotwein auffüllen +

zu der trockenen Maasen gießen, alles vermischen +
in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben

ca 60 min , bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen

eigenes Rezept Hans-Joachim60

ziemlich feucht nach dem backen, aber schmeckt

05.09.2004

Mais Kuchen VI

Glutenfrei

250 g Mais gem
5 bittere Mandeln gem
100 g Kichererbsen gem
1 Prise Salz
2 EI Kakaopulver
1,5 TI (0,5 Tüte) Weinsteinbackpulver

6 EI Rum 54 % +

250 g Honig in ein Messbecher mit
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser auf gießen ,
so das 600 ml Flüssigkeit entsteht, nicht weniger, der Kuchen wird sonst
krümelig.

(voraus gesetzt, das der Mais frisch gemahlen wird,)

alles zusammen vermischen, + in eine mit Backpapier 24 cm Königsku-
chenbackform gießen

ca 60 min , bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen
auch ziemlich feucht , wenn er abgekühlt, aber er schmeckt.

eigenes Rezept Hans-Joachim60

05.09.2004

Hallo Zusammen

dieser hier ist so nach dem Vorbild eines Ruebli Kuchen entstanden

Länger als die angegebene Zeit zum backen, ist nicht nötig,
es sei denn jemand mag es außen rum knusprig,
auch wenn bei der Nadelprobe, es noch ein wenig schmieren sollte,
habt den Mut, nicht länger backen.
Er ist saftig/ feucht , aber nicht klitsch

Es ist jedenfalls von Vorteil ihn ganz auskühlen lassen, bevor Mann/Frau
mit einem Sägemesser, ihn zu Leibe geht.

Die Zuckermenge sollte jeder nach seinen Geschmack nehmen
200- 250 g , richtet sich auch ein wenig nach der Möhrensorte

Mandel Torte Yangiyo`l F

glutenfrei / eifrei / milchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

300 g Banane(n), pürieren
300 g Buchweizen, gemahlen
50 g Naturreis (Mittelkorn), mahlen
50 g Amaranth, 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, gemahlen in
6 EL Wasser, 10 min einweichen ODER
1 Tüte/n Gelatine, gem., 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: gem. Gelatine 10 min in kalten 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. Schwierigkeitsgrad: simpel

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 % .

Marmor Kuchen XV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier

8 Stück



hell

450 g Kichererbsen gem
50 g Amaranth gem
1 Prise Salz
200 g Margarine laktosefrei
1 TI Bourbon Vanillepulver
200 g Zucker
500 ml ca Wassermelonensaft / Brei

Dunkel

Ca 1/3 von dem hellen Teig
3 TI (Back) Kakao in
ca 100 ml ca Wassermelonensaft / Brei aufgelöst,
evtl 50 g Zucker , wenn bei hell nur 200 g
50 g Kichererbsen gem

alle Zutaten für den hellen Teig gut verrühren lassen, ca 1/3 davon in der Rührschüssel lassen, den Rest beiseite stellen.

In dem letzten Drittel nun den eingeweichten Kakao, evtl Zucker, und gem Kichererbsen gut verrühren lassen.

In die mit Backpapier ausgefüllte Ringform, abwechselnd mit einem Kuchenschaber Teig in die Mitte , auf den Teig schichten.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70- 80 min backen, Nadelprobe, bitte in die Mitte stecken, dort dauert es etwas länger.

Eigenes Rezept, Sonntag, 29. Juni 2008 Hans60

Marmor Nougatkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Kokosnuss geraspelt
750 ml Wasser

200 g ungehärtete Margarine

4 TL flüssigen Süßstoff für 250 g Rohrzucker * ca
0,25 TL Vanillepulver (Bourbon)
1 Prise Salz
400 g Naturreis gem
100 g Buchweizen gem
100 g rote Linsen gem
1 Tüte/n Backpulver
50-100 ml Wasser evtl

Nougat :

200 g Kokosnuss geraspelt leicht geröstet + gem
1 Prise Salz
3 EL Ahornsirup
4 TL Kakaopulver, kein Instant
0,25 TL Zimt, gemahlen
0,5 TL Bourbon Vanillepulver
1 TL Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen, kein Instant
50- 150 ml Wasser evtl

Zubereitung

Kokosnuss ganz leicht in einem Topf anrösten, 750 ml Wasser drauf gießen, + ca 5 min kochen lassen, in einem Mixer füllen, + ca 10 min auf leichter bis mittel Stufe cremig rühren, lassen. Handwarm abkühlen. Süßstoff, Vanillepulver, Salz, Margarine+ untermischen dazu. Mehle und Backpulver mischen, dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 50-100 ml Wasser dazu geben.
2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen.

Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen, dadurch das diese Zutaten trocken sind, muss evtl noch 50- 150 ml Wasser zugegeben werden. Diesen dunklen Teig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

Herstellung Nougat:

geröstete Kokosnuss fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren.

Im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca. 80 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

* sollte anstelle von flüssigen Süßstoff, Zucker genommen werden, bitte mehr Flüssigkeit zugeben.

Eigenes Rezept, Samstag, 17. Februar 2007 Hans60

Marmorkuchen Pugacev F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Hell:

200 g Vollrohrzucker
125 g ungehärtete Margarine
500 g Mais gem
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
0,5 TI Bourbonne Vanillepulver
500 ml trockener weißer Spätburgunder, Baden

dunkel:

200 g Mais gem
1,5 TI Backpulver
1 Prise Salz
70 g Vollrohrzucker
50 g geröstete Haselnüsse fein gehackt
2 El Kaffeebohnen mit fein gehackt
50 g ungehärtete Margarine

250 ml trockener roter Spätburgunder, Baden

Zubereitung hell

200 g Zucker + 125 g Margarine schaumig rühren lassen, 500 g Mais, 1 Tüte Backpulver, Prise Salz und Vanillepulver vermischen und zu der Zuckermischung dazu geben, verrühren, und langsam den Weißwein dazu geben, alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Zubereitung dunkel :

70 g Zucker + 50 g Margarine schaumig rühren lassen, 200 g Mais, 1,5 TI Backpulver, Prise Salz und Haselnüsse + Kaffeebohnen fein gehackt, vermischen und zu der Zuckermischung dazu geben, verrühren, und langsam den Rotwein dazu geben, alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen, die Teige abwechselnd in die Mitte, schichten, ich nahm 2 Kuchenschaber.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.

Ganz auskühlen lassen vor dem anschneiden.

Der Wein + Kaffee kommt gut raus, süß genug.

Eigenes Rezept, Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

Veränderung:

Anstatt Mais gem.



Bei Hell

300 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
100 g Amaranth gem

bei dunkel

100 g Buchweizen gem
50 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
evtl 1 TI Kakaopulver, kein Instant

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 80 –100 min backen, Nadelprobe, Mitte!

Der Amaranth sorgt für eine gewisse „Saftigkeit“ im fertigen Kuchen.

Der Teig läuft zwar nach außen, ist dort auch schon fertig, aber die Mitte braucht länger, daher auch die längere Backzeit
Ganz auskühlen lassen vor dem anschneiden.

Der Weingeschmack hält sich im Hintergrund, sehr dezent, bedingt durch den verschiedenen Mix des Getreides.

Marmorkuchen Rachmanovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei





Hell:

200 g Vollrohrzucker
200 g ungehärtete Margarine laktosefrei
300 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
100 g Amaranth gem
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
0,5 TI Bourbonne Vanillepulver
500 ml trockener weißer Spätburgunder, Baden

dunkel:

100 g Buchweizen gem
50 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
1,5 TI Backpulver
1 Prise Salz
70 g Vollrohrzucker
50 g geröstete Haselnüsse fein gehackt
2 El Kaffeebohnen mit fein gehackt
1 TI Kakaopulver kein Instant
70 g ungehärtete Margarine laktosefrei
250 ml trockener roter Spätburgunder, Baden

Zubereitung hell

200 g Zucker + 200 g Margarine schaumig rühren lassen,
300 g Buchweizen, 100 g Reis, 100 g Amaranth gem, 1 Tüte Backpulver,
Prise Salz und Vanillepulver vermischen und zu der Zuckermischung dazu

geben, verrühren, und langsam 500 ml Weißwein dazu geben, alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Zubereitung dunkel :

70 g Zucker + 70 g Margarine schaumig rühren lassen, 100 g Buchweizen, 50 g Reis, 50 g Amaranth gem, 1,5 TI Backpulver, Prise Salz und Haselnüsse + Kaffeebohnen fein gehackt, vermischen und zu der Zuckermischung dazu geben, verrühren, und langsam 250 ml Rotwein dazu geben, alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen, die Teige abwechselnd in die Mitte, schichten, ich nahm 2 Kuchenschaber.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 80 –100 min backen, Nadelprobe, Mitte!

Der Teig läuft zwar nach außen, ist dort auch schon fertig, aber die Mitte braucht länger, daher auch die längere Backzeit
Ganz auskühlen lassen vor dem anschneiden.

Der Weingeschmack hält sich im Hintergrund, sehr dezent, bedingt durch den verschiedenen Mix des Getreides.

Eigenes Rezept,
Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

Milch (Gries) Suppe F



750 ml Soja Milch
140 g Mais gem
(bei 1 l Soja Milch 160 g Mais gem)
2- 4 El Vollrohrrohrzucker ODER
2- 4 TI flüssigen Stevia

1 Prise Salz
1 Msp Bourbon Vanille Pulver
1 El Margarine laktosefrei

in die kalte Milch alle Zutaten einrühren, außer den Klacks Butter, rührend 2 min aufkochen. Deckel drauf + ca 10 min quellen lassen, fertig, beim servieren den Klacks Butter drauf geben.

Hinweis: geht auch mit Wasser / Saft .

Veränderung I :

In die Milch noch 40 g bittere Schokolade 70 % oder mehr Kakaoanteil.
+ wenn es nicht mehr kocht , 2- 4 cl Rum 54 % zugeben.

Hinweis:

bei 1 l Milch 160 g Mais gem.

Hans60 Mittwoch, 12. Juli 2006

Statt Milch geht auch Sojadrink, statt Butter Margarine laktosefrei,
und mit **Brand** aller Art, und Zucker statt Stevia
somit ist noch **Vegan**

Sonntag, 24. Januar 2010

Muffeins Santeh **Vegan**

1 Tasse Kichererbsen gem
1 Tasse rote Linsen gem
1 Tasse Mais gem
1 TI Anis gem
100 g Mandeln / Nüsse gem
5 El Kakao Pulver
0,5 TI Meersalz
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)
150 - 200 g Vollrohrzucker
evtl abgeriebene Schale, von 1/2 Zitrone

3 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Rosinen , eingelegt in **Rum 54 % + Rotwein 25 h**

Fett für die Muffeinsblechform
Puderzucker

Von Kichererbsen bis Zitronenschale alles zusammen vermischen.
Wasser beifügen , gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen,
unterheben.

+ in die eingefetteten Formen , füllen.

160° C Umluft ohne vorheizen, 30 - 40 min , backen , Nadelprobe.

Kurze Zeit in den Formen, zum verfestigen lassen.

Vorsichtig umkippen, + auf ein Kuchenrost abkühlen.

Mit Puderzucker bestreuen

Eigenes Rezept 29.05.2004 Hans60

Nusscreme II Vegan

Glutenfrei, u Eifrei u Milchfrei

Zutaten für 3 Portionen

100 g Haselnüsse (Haselnussmus!)

1 EL Sirup (Ahornsirup)

2 EL Margarine, ungehärtete laktosefrei

1 Prise Meersalz

1 TL Kakaopulver oder Carobpulver

1 Prise Vanille

1 Prise Zimt, gemahlen

Zubereitung

Vom Nussmus das eventuell obenauf schwimmende Öl abgießen und nach Entnahme des für den Aufstrich benötigten Nussmuses wieder zurück ins Glas geben, damit sich das Mus länger hält. Zusammen mit dem Ahornsirup, Salz, Margarine, Carob und den Gewürzen zu einer Creme verrühren. Die Nusscreme hält sich gut verschlossen an einem kühlen Ort mindestens sieben Tage.

30.11.03 Hans60 CK

Veränderung F Vegan



Anstelle von Nüsse, Erdnüsse kurz geröstet und gem,

Montag, 8. Dezember 2008 Hans

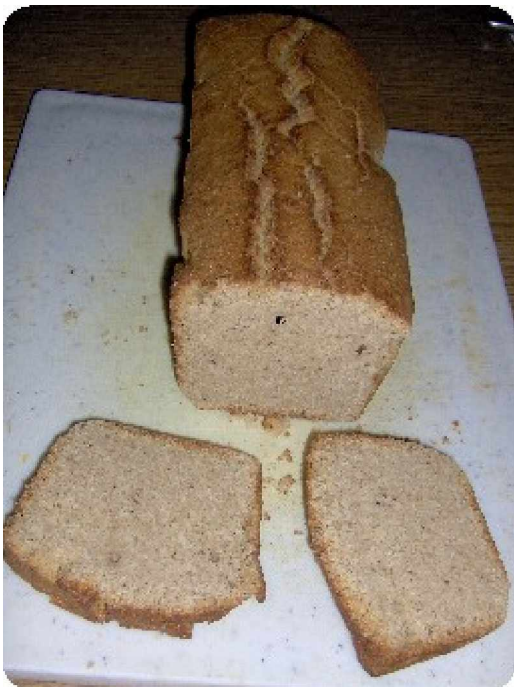
Nur Reis, Zitronen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

Küchenmaschine

1,7 kg



150 g Erdnüsse blanchiert

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

3 Zitronen, Abrieb, Saft u Fleisch

30 g Ingwer

700 g Naturreis gem

1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
250 ml Ahornsirup
500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten bis sie leicht duften, in einer Mandelmühle mahlen, beiseitestellen,
Kakaobutter in einem tiefen Essteller, diesen wiederum auf ein Kochtopf mit kochendem Wasser stellen, Kakaobutter verflüssigen, beiseitestellen,
Zitronen, Schale abreiben, entsaften und Fleisch in eine Rührschüssel geben, Ingwer feinhacken, dazu, Naturreis, Salz, Backpulver und geröstete u gem Erdnüsse zusammen vermischen, in die Rührschüssel geben,
Rührhaken langsam laufen lassen, Ahornsirup und 500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser langsam dazugießen, gut verrühren, zum Schluss noch die fast abgekühlte flüssige Kakaobutter dazu, so lange rühren lassen bis alles miteinander verbunden ist,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 120 min backen, Nadelprobe, ca 2-3 h in der Form lassen, wenn sich der Kuchen verfestigt hat, auf ein Kuchenrost, ziehen, ganz abkühlen lassen, über Nacht wäre optimal.

Eigenes Rezept Dienstag, 24. November 2009 Hans

Schoko Muffins F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Rosinen, in Wasser/**Wein/Rum** einweichen
1 Zitrone(n), Saft + Schale
2 Tasse/n Kidneybohnen
1 Tasse/n Linsen, rote
100 g Buchweizen
½ TL Anis, alles zusammen mahlen
½ TL Meersalz
2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (a 17 g)
6 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)
100 g Mandel(n), oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)
200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack
600 ml Mineralwasser, kohlenstoffhaltiges
400 ml Olivenöl
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffinsformen gut einfetten, 1 El Teig pro Loch reichen, sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 160 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
15.10.04 Hans60

02.04.2006 21:53 Kommentar von igel-123
Hallo an Alle und an Hans



von Igelin

Muffins soll man ja frischgebacken essen. Das Ergebnis dieses Rezeptvorschlags ist sehr gut, ach ich meine natürlich super gut! Frisch gebacken kann man sich kaum bremsen. Für alle die sich glutenfrei ernähren eine echte Freude, für die anderen allerdings auch.

Meine Mühle verarbeitet keine Kidneybohnen und so habe ich die kleineren Mungbohnen genommen. Ich habe die halbe Menge für 1 x 12 Formen gemacht. Ich habe 2 EL Kakao Pulver und 1 EL Carob Pulver verwendet. Aber eigentlich nur, weil ich das Carob Pulver auch verbrauchen möchte. Den fertigen Muffins habe ich einen Zitronen-Puderzucker-Guss verpasst. Der Guss war zu dünn, deshalb ist er kaum zu sehen.

Das Ergebnis war am selben Tag umwerfend, am anderen Tag auch noch sehr gut.

Danke Hans, dass Du uns dieses Rezept mitgeteilt hast.
Viele Grüße Igelin

Veränderung F



Mandeln entfielen, dafür 100 g Erdnüsse blanchiert,
250 g Zucker statt 200 g
Olivenöl entfiel ganz,
ich nahm die Einweichflüssigkeit , Rum 54 und Rotwein zu gleichen Teilen,
die 600 ml Mineralwasser reichte damit.

Donnerstag, 18. Dezember 2008 Hans60

Schokoladen Karotten Muffeins Vegan

Ca 12 Stück

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in
ca 500 ml Brühe, ab gießen , ab kühlen , zu Mus
fein raspeln und roh lassen

1 Tasse Kichererbsen ca 160 g gem +
1 Tasse weiße Bohnen ca 160 g gem +
1 Tasse Mais ca 160 g gem +
100 g Mandeln / andere Nüsse gem + Kokosnuss
150 - 200 g Vollrohrzucker
1 Tüte Weinsteinbackpulver
0,25 TI Meersalz
5 El Kakao Pulver
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Muffeinsformen

+ Puderzucker

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca ½ l Brühe, ab gießen ,
zu Mus + ab kühlen .

Von den Kichererbsen bis Kakao alles vermischen,
Wasser begeben , verrühren.
Ebenso mit dem Karottenmus verfahren.

Die Muffeinsformen einfetten, den Teig einfüllen

Bei 160 °C Umluft ohne vorheizen, 35- 45 min ab backen , Nadelprobe

Kurz in den Formen ruhen lassen, dann auf ein Kuchenrost, +
Nach dem ab kühlen , noch mit Puderzucker bestäuben.

Eigenes Rezept, 29.05.2004 Hans60

Schokoladen Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Vegan + Getreidefrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 g Kichererbsen gem
2 Tüten Backpulver
4 El Kakaopulver
0,5 Tl Salz
300 g Zucker
250 g Blaumohn
400 ml roter Traubensaft
200 g Rum 54 %
500 ml roter Traubensaft

Mohn in den 400 ml Traubensaft und Rum rein mahlen, so quillt der Mohn
gleich auf, ich erspare mir das erwärmen,
alle trockene Zutaten vermischen, den Mohn/ Saft dazu geben, und ver-
rühren lassen, den übrigen Traubensaft langsam dazu, der Teig soll zäh-

fließend vom Quirl sich lösen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf.

In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 120°C Umluft ca 100 110 min backen, Nadelprobe, rund 20 min noch in der Form lassen, langsam auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen, bevor das Backpapier entfernt wird.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

Schokoladen Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchefrei u Sojafrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Erdnüsse blanchiert
350 g Hirse gemahlen
250 g Mais mit gemahlen
1 Pimentkorn mit gemahlen
2 Kardamomkapseln mit gemahlen
1 El Kaffeebohnen gemahlen
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
250 g Zucker
125 g bittere Schokolade 85 % gem, (Mandelmühle)
750 ml Rotwein, trocken 14 %
300 g TK Kirschen o Stein
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle,
Rotwein auf Zimmertemperatur bringen, 20°C und mehr,
TK Kirschen zum auftauen mit zum Rotwein geben,

Alle trockne Zutaten vermischen, dann den Rotwein, Kirschen abseihen,
abschmecken,
die auf Zimmertemperatur abgekühlte Kakaobutter dazu gießen, und ver-
rühren lassen, zum Schluss die Kirschen vorsichtig untermischen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen
Glattschütteln,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen,
Backpapier erst nach dem völligen erkalten entfernen.

eine Besonderheit, auch nach dem abkühlen des Kuchens, war dieser rund
herum, wie in Butter getaucht, feucht glänzend,

aber dies ist mitunter auch bei mit Margarine gebacken, oft der Fall,
daher lasse ich alle Kuchen über Nacht Ruhen,

heute morgen war der Kuchen abgetrocknet, außen, sehr sättigend.

Hinweis:

Wer laktosefreie Margarine nimmt,
der braucht den Rotwein nicht auf Zimmertemperatur bringen
die TK Kirschen können gefroren in den Teig gegeben werden, an der Rei-
henfolge ändert sich nichts.

Tipp:

Da oft Hirse bitter ist, empfiehlt es sich, eine Kochprobe zu machen,
man nehme ca 50 g Hirse und gebe diese in 100 g kochendes Wasser,
Hitze reduzieren, sobald Wasser unterhalb der Oberfläche ist, Hitze aus-
stellen, Deckel schließen ca 10-15 min quellen lassen, danach ist die Hirse
fast weiß, trocken, und schön körnig,
sollte die Hirse jetzt bitter sein, bitte nicht zum backen verwenden, nur
noch zum kochen,
das heißt, bevor die Hirse ins kochende Wasser kommt, mit heißem Was-
ser ausspülen, es reicht die Hirse in ein Haarsieb geben, dann mit heißem
Wasser überspülen.

Hinweis II:

Da Hirse im rohen Zustand keine Flüssigkeit aufnimmt, ist der Kuchenteig
sehr dünnflüssig, Suppen ähnlich.

Er sieht trocken aus, ist er aber nicht...

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. Dezember 2009 Hans

Schokoladen Muffeins Vegan

1 Tasse Kichererbsen gem
1 Ts rote Linsen gem
1 Ts Mais gem
1 TI Anis gem
100 g Mandeln / Nüsse gem
5 EI Kakao Pulver
0,25 TI Meersalz
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)
150 – 200 g Vollrohrzucker
evtl abgeriebene Schale, von 0,5 Zitrone

3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Rosinen , eingelegt in Rum 54 % + Rotwein 25 h

Fett für die Muffeinsblechform
Puderzucker

Von Kichererbsen bis Zitronenschale alles zusammen vermischen.
Wasser beifügen , gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen,
unterheben.

+ in die eingefetteten Formen , füllen.

160 ° C Umluft ohne vorheizen, 30 – 40 min , backen , Nadelprobe.
Kurze Zeit in den Formen, zum verfestigen lassen.
Vorsichtig umkippen, + auf ein Kuchenrost abkühlen.
Mit Puderzucker bestreuen

Eigenes Rezept 29.05.2004

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, gemahlen
- 3 Mandel(n), bittere, gemahlen (kann auch wegfallen)
- 3 Tasse/n Mais, gemahlen (ca 450 g)
- 5 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)
- 2 TL Koriander, gemahlen
- 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

Schokoladen Sand Kuchen F Vegan

Veränderung v Schokoladen Kuchen I

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier ausfüllen



70 ml Bio Sonnenblumenöl
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
570 ml Sojadrink
1 El Balsamico Bianca

1 guten Schuss Rum 54 %

1 TI Bourbon Vanille Pulver
250 g Zucker
60 g Hirse gemahlen
60 g Mais gemahlen
40 g Kichererbsen gemahlen
140 g Kartoffelmehl
150 g Kakaopulver
1 Tüte Backpulver
1 gute Prise Meersalz.

Sojadrink, Öl, Selters, Rum und mit Essig vermischen,
Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten einrieseln
lassen , auf Mittelstufe gut 5 min verrühren.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,
in kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe

Samstag, 23. Januar 2010 Hans

Schokoladenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



750 ml Rotwein, Halbtrocken 13 %

200 g Kokosnuss geraspelt
500 g Naturreis gem
1 Pimentkorn mit gem
2 Nelken mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem
1 Prise Salz
300 g Zuckerrübensirup
300 g TK Kirschen o Stein
250 g bittere Schokolade 85 % gem, (Mandelmühle)
150 g Kakaobutter verflüssigt

ab den Rotwein alle Zutaten der Reihe nach in eine rührende Küchenmaschine geben, zum Schluss die etwas abgekühlte Kakaobutter, die entweder im Wasserbad oder auf einen tiefen Teller auf ein kochendes Wasser o Gemüse verflüssigt wird.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen Glattschütteln,
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen,
Backpapier erst nach dem völligen erkalten entfernen.

eine Besonderheit, auch nach dem abkühlen des Kuchens, war dieser rund herum, wie in Butter getaucht, feucht glänzend,

aber dies ist mitunter auch bei mit Margarine gebacken, oft der Fall,
daher lasse ich alle Kuchen über Nacht Ruhen,

heute morgen war der Kuchen abgetrocknet, außen, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Montag, 16. November 2009 Hans

Schokoladenkuchen Anär F Vegan

Glutenfrei, u Eifrei , u Kuhmilchfrei



15 Portionen

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

50 g blauen Mohn anrösten gemahlen.

150 g Mais (kein Popkorn) +
150 g Buchweizenkörner +
100 g Amaranthkörner +
100 g Natur Reis (Mittelkorn) gemahlen.

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

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

flüssigen Süßstoff für 220 g Zucker *\

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

10 EI Rum 54 %
700 ml Kohlensäurehaltiges 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

Schokoladenmuffins F Vegan glutenfrei



Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Kichererbsen, gemahlen

1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen

1 Tasse/n Mais, gemahlen

1 TL Anis, mit gemahlen

100 g Mandel(n), gemahlen / Nüsse

¼ TL Meersalz

5 EL Kakaopulver

1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g)

150 g Rohrzucker, bis 200 g

½ Zitrone(n), die Schale

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

100 g Rosinen, 24 h eingelegt in Rum 54% + Rotwein, oder in Wasser

3 Tasse/n Mineralwasser, kohlendioxidhaltiges

Fett, für die Muffinform

Puderzucker

Zubereitung

Von Kichererbsen bis Vanillezucker alles zusammen vermischen. Wasser beifügen, gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen, unterheben + in die eingefetteten Formen füllen. 160 ° C Umluft ohne vorheizen, 30 – 40 min backen, Nadelprobe.

Kurze Zeit in den Formen, sich verfestigen lassen. Vorsichtig umkippen + auf einem Kuchenrost abkühlen. Mit Puderzucker bestreuen. Guten Appetit. Eigene Zusammenstellung.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.05.2004

16.11.04 Hans60

Sesam Halvah F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen
6 Tasse/n Sesam

1.5 Tasse/n Honig

1 TL Ingwer, gemahlen

1 TL Zimt, gemahlen

1 TL Piment (Allspice)

Kakaopulver, zum Kochen, ohne Zucker

Sesamsamen rösten. Nicht so lange, es darf nur heiß werden, sonst wird der Sesamgeschmack zu stark, Portionsweise mahlen. Mit Honig und Gewürzen gut verarbeiten.

In einer 33 x 23cm-Form pressen und im Kühlschrank einige Zeit ruhen lassen.

Servieren: in Würfel oder Scheiben geschnitten.

Bisschen Kakaopulver drüber streuen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

25.03.04 Hans60

Veränderung I



16.06.2006 16:14 Kommentar von Hans60

Hallo Zusammen

habe dieses Mal, frischen Ingwer klein gewürfelt,
sowie Piment gemörsert,
den ungeschälten Sesam ca 750 g,
+ in eine 20 cm Kastenbackform gedrückt.
ein bis zwei Tage sollte er schon im Kühlschrank stehen,
damit sich die Gewürze entfalten können.
wir schneiden es immer in dicke Scheiben, Rechtecke, mit Sahne oder So-
jacreme

Hans

Sharon Torte F Vegan

Glutenfrei



1 Biskuitboden

Füllung

5 Sharon gewürfelt

250 ml trockenen Weißwein

150 ml kaltes Wasser

1 gut gehäufter Ei Speisestärke

Belag:

400 ml Wasser

100 g Kokosnuss geraspelte

150 ml kaltes Wasser
1 gut gehäufter El Speisestärke

frische Ananas
einige TK Kirschen

1 Biskuitboden quer durch schneiden, + den Deckel mit der Schnittkante nach oben auf einen Tortenbodenteller oder auf den Boden der Ringform (schnittfeste) legen.

Sharon schälen, würfeln in ca 250 ml Wein ca 10 min kochen lassen, je nach Reifegrad der Früchte, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt auf den Biskuit legen, glattstreichen, den ehemaligen Boden, jetzt den Deckel, mit der Schnittkante nach unten, auf die Früchte legen + ein wenig andrücken.

Die Kokosnuss in das kochende Wasser rührend reingeben + ca 120 –180 sek kochen, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt den Rand + den Deckel damit einstreichen.

Die mit einem Ananasschäler geschälte + die Seele entfernte Ananas , Einen Ring in/auf die Mitte platzieren, die anderen halbierten Scheiben sternförmig drum rum legen, in die Mitte des Ringes eine Kirsche sowie den Rest auf der Torte verteilen. Nun einige Stunden, das ganze ruhen lassen.

PS: Zucker wurde nicht gebraucht, der Biskuit sowie die Früchte sind süß genug.

Hans

[Spritzgebäck IV Nougat F Vegan](#)

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Nougatmasse ODER

200 g Haselnüsse ** ODER Walnüsse
3 El Ahornsirup
4 TI Kakaopulver kein Instant
0,25 TI Zimt gem
0,5 TI Bourbon Vanillepulver
1 Prise Salz
1 TI türkischen Kaffee gem ODER anderen

100 g ungehärtete Margarine

0,25 TI Bourbon Vanillepulver
1 Prise Salz
200 g Buchweizenkörner gem
50 g Amaranthkörner gem
evt Ahornsirup, zum süßen
150-250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Herstellung Nougat:

Haselnüsse rösten, bis die Haut platzt,
(nur so kommt das Nussfett beim zerkleinern zum Vorschein, + sie haben eine andere Wirkung, die rohen Nüsse machen den Teig zu locker.)
+ in einem Tuch einschlagen + die Haut abreiben.
in einer Moulinette so lange zerreiben bis das Nussfett sichtbar bzw fettig wird.

** Bei Walnüsse erspart man sich das rösten, aber sie müssen auch bis zum Fettaustritt oder sichtbar gehackt werden

die fein gehackten Nüsse + die Zutaten bis einschließlich Margarine schaumig schlagen lassen, dann die übrigen Zutaten zugeben, bis auf das Wasser, dieses erst begeben, Tropfenweise bis die Teigmasse schön homogen ist , diese in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Dezember 2006

Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 25. Januar 2010