

Kastenbackform 24 cm **Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei**

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

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.

Hinweis **Margarine**

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

Index nicht aktiv

Brot	2
Kuchen.....	4

Inhaltsverzeichnis

Kastenbackform 24 cm Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Brot.....	2
Brot Tasty-Talldy F Vegan	2
Zweikornbrot Kobyl`noje F Vegan	3
Kuchen.....	4
Halvah Sonnenblumenkerne F.....	4
Sesam Halvah F.....	5
Tofu saftiger Kuchen F Vegan	6
Hinweis I	7
Bitte bedenkt	7
Hinweis Vegan	7
Hinweis Curry.....	8
Hinweis F	8

Brot

Brot Tasty-Talldy F Vegan



Maissauerteig aus
80 g Mais +
Prise Zucker + Hefe +
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig :

300 g Mais gem
500 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Hautteig:

100 g Buchweizen gem
1 TI Kümmel gem
1 TI Koriander gem
1 TI Salz
2 EI Sonnenblumenkerne
1 EI Leinsaat
100 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser evt

24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

Vorteig mit Sauerteig verrührt, ein paar Stunden bei Zimmertemperatur zugedeckt stehen lassen, bis sich der Teig gehoben hat.

Den Teig durchgerührt + alle Zutaten vom Hauptteig dazu, in die 24 cm mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, zugedeckt ein paar Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In den kalten Backofen bei 150-160°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.

10 min in der Form lassen, Oberfläche mit Wasser abspritzen oder mit Öl einpinseln. Backpapier erst nach dem Erkalten entfernen, dann wird die Kruste nicht so hart.

Das Brot hält sich ca 6-8 Tage, nicht in Kunststoff bitte.

Zweikornbrot Kobyl`noje F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



80 g Mais Sauerteig

Vorteig:

200 g Mais gem

400 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

100 g Buchweizen gem

100 g Mais gem

1 TI Kümmel gem

1 TI Koriander gem

1 TI Salz

24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

die Zutaten vom Vorteig mit dem Sauerteig verrühren, abdecken, gehen lassen, bei Zimmertemperatur, so lange bis sich der Teig deutlich gehoben hat.

Die Zutaten vom Hauptteig zum Vorteig geben, gut verrühren, lassen.
+ in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform geben, glatt streichen, in die Mitte mit einem Messer eine 1-1,5 cm tiefen Schnitt geben, daran kann man dann gut erkennen, ob der Teig bei Zimmertemperatur gegangen ist, sollte aber nicht mehr als 120 min sein, dann fällt er meist schon wieder ein.

Den gegangenen Teig mit Wasser einpinseln

sonst in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen.
Brot mit Olivenöl einstreichen oder mit Wasser, hebe mit beide Arten gute Erfahrungen gemacht.

Donnerstag, 5. Oktober 2006 Hans60

Kuchen

Halvah Sonnenblumenkerne F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 4 Portionen

500 g Sonnenblumenkerne
250 g Honig
15 g Ingwer feingewiegt
1 TL Zimt, gemahlen
1 TL Piment (Allspice) mit gemahlen
2 TL 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

Sesam Halvah F



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

[Tofu saftiger Kuchen](#) F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen
200 g Tofu, Naturell
200 –300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
150 g Vollrohrzucker
2 Banane(n), reife

0,5 TI Vanillepulver
1 Zitrone Abrieb + Schale + Fleisch
250 g Mais gem
2 TI Backpulver
0,5 TI Salz
100 g Walnüsse, gehackt
100 g Rosinen
24 cm Kastenbackform
Backpapier dafür

Zubereitung

Im Mixer Tofu die Hälfte Wasser und Bananen pürieren, in eine Rührschüssel geben nach und nach die übrigen Zutaten dazu, verrühren lassen, mit dem Wasser variieren, der Teig soll schwer tropfend vom Quirl gehen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, der Kuchen geht besser auf.

In eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe

Walnusskuchen 23.12.07 Cappuccino,
geändert auf Glutenfrei Mittwoch, 9. Januar 2008 Hans60

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

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Samstag, 10. Oktober 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de