

Kastenbackform 35 cm Brot **Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei**

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.

Inhaltsverzeichnis

Kastenbackform 35 cm Brot Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Brot	2
(Ingwer) Brot Chenäran V F Sauerteig Vegan	2
Brot ohne Buchweizen II F Vegan.....	4
Buchweizen Reis Brot F Vegan	7
Apfelmus.....	7
Buchweizen Reis Kuchenbrot F Vegan.....	8
Hirse Brot III F Vegan.....	10
Hirse Brot IV F Vegan.....	12
Naturreis u Hirse	13
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	14
Hirse	16
Ingwer Brot Chenäran IV + Veränderung F Sauerteig Vegan.....	16
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	17
Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig.....	18
Leinsamen Brot II F Vegan	19
Leinsamen Brot III F Vegan	21
Mehrkornbrot III F Vegan.....	23
Reis Apfel Brot V F Vegan.....	25
Reisbrot + Varianten F Vegan	27
Veränderung I Vegan.....	27
Veränderung II F Vegan.....	28

Reisbrot Veränderung	28
Reisbrot III F Vegan	30
Reisbrot IV F Vegan (nur Naturreis)	33
Reisbrot IX F Vegan	35
Reis Brot VII F Vegan.....	38
Reisbrot VIII F Vegan	40
Reisbrot XI F Vegan	43
Reissauerteig Brot F Vegan	45
Rosinenbrot III F Vegan	47
Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan	48
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel Vegan	51
Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan	52
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	54
Hinweis I	55
Bitte bedenkt	55
Hinweis F	55
Hinweis.....	55

Brot

(Ingwer) Brot Chenäran V F Sauerteig Vegan
Glutenfrei Eifrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem. (Buchweizen gem o Hirse gem o Mais gem)
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe

kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig

Sauerteigansatz

700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser,

2 Äpfel fein reiben

180 g Buchweizen gem (Veränderung)

70 g Amaranth, mit gem (Veränderung)

200 g Maiskörner, (kein Popkorn) mit gem

100 g Naturreis, mit gem

2 TL Koriander, mit gem (Veränderung)

Hauptteig

150 g Buchweizen gem (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 Buchweizen bis einschließlich Koriander gem unterrühren, Glas Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gären lassen.

Hauptteig

Am späten Nachmittag oder Abends

Buchweizen gem, 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, glattschütteln, 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 einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 13. August 2009

Brot ohne Buchweizen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier
für 30 cm, ca 1/3 der Zutaten weniger



Sauerteig Herstellung I

150 g Naturreis gem
2 Msp Trockenhefe
2 Msp Zucker
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
ergibt ca 300 g Sauerteig
720 ml Schraubglas mit Deckel

Sauerteigherstellung II ohne Hefe

150 g Naturreis gem.
5 El Apfelessig
1 TI Vollrohrzucker
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
ergibt ca 300 g Sauerteig
720 ml Schraubglas mit Deckel

Hauptteig

200 g Naturreis gem
150 g Hirse gem
200 g Kichererbsen gem
200 g Amaranth gem
2 TI Koriander mit gem
0,5 TI Kümmel mit gem

3 El Sonnenblumenkerne
3 El Bio Sesam ungeschält
3 El Leinsaat

2 TI Meersalz
1 Prise Vollrohrzucker

1 Glas Sauerteig ca 300 g
700 - 900 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
5 El Bio Sonnenblumenöl

Sauerteig Herstellung I

150 g Naturreis gem
2 Msp Trockenhefe
2 Msp Zucker
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
ergibt ca 300 g Sauerteig
720 ml Schraubglas mit Deckel

trocknen Zutaten vermischen, so viel Mineralwasser beifügen und umrühren, dass sich eine dicke Pampe ergibt, das Glas ist dann ca 0,5 voll, Deckel schließen, an einem warmen (Zimmertemperatur) dunklen Ort stellen, entweder abends, über Nacht, oder Morgens ansetzen, je nach Wärme, kann Mann/Frau den Sauerteig schon ab Mittags benutzen, der Inhalt zeigt dann schöne Luftblasen, und ist dann fast voll, und wenn der Teig gut gegangen ist, meist noch am Abend abbacken, falls die Temperaturen nicht ausreichen, dann eben den fertigen Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den ausgeschalteten Backofen stellen, und morgens abbacken

Sauerteigherstellung II ohne Hefe

150 g Naturreis gem.
5 El Apfelessig
1 TI Vollrohrzucker
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
ergibt ca 300 g Sauerteig
720 ml Schraubglas mit Deckel

Schuss kohlenstoffhaltiges Mineralwasser alles miteinander verrühren, muss eine dicke Pampe geben, in einem Schraubglas, in den Backofen bei 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, dauert ca 24 h , wenn sich Blasen bilden, noch etwas warten , + dann mit den oben genannten Rezept vermischen.

+ wieder in den gewärmten Backofen 30- 40 ° C, Licht an + ein bisschen mehr, bis sich der Teig gehoben hat, „stunden“ , in die Fettpfanne, schon beim gehen Wasser füllen, Ober+ Unterhitze an .

Abbacken mit Umluft

300 g Sauerteig in eine Rührschüssel mit ca 700 ml Selters leicht vermischen, die gemischten trocknen Zutaten dazu geben, und gut verrühren lassen, noch so viel Wasser zugeben, dass es ein Rührteig ähnlich wird, 5 El Bio Sonnenblumenöl dazu und alles zusammen gut 5 min auf fast Höchststufe rühren lassen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur, zugedeckt mit einem feuchten Leinentuch ein paar Stunden gehen lassen.

In den kalten Backofen mit einer Tasse Wasser bei ca 160°C Heißluft, ca 70 min backen, Nadelprobe, wenn noch was dran klebt, Brot aus den Ofen, mit Olivenöl oder Sonnenblumenöl einpinseln, nicht nur oben, Backpapier vorsichtig entfernen, auch den Rest noch einpinseln, nun wieder in den Ofen und noch ca 20 min weiter backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 24. Juni 2009 Hans

Buchweizen Reis Brot F Vegan

Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 –800 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
400 g Apfelmus mit Ingwer
400 g Buchweizen gem
350 g Naturreis mit gem
50 g Amaranth mit gem
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 Rührvorganges 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

[Buchweizen 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 Buchweizen gem
350 g Naturreis mit gem
50 g Amaranth mit gem
2 TI Salz
1 TI 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 El 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

Hirse Brot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteig

150 g Hirse gem
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

300 g Hirse gem
gleiche Menge heißes Wasser

3 Äpfel gerieben
Sauerteigansatz
100 g Zuckerrübensirup
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Amaranth gem
150 g Buchweizen grob gem
150 g Mais grob gem
3 TI Koriander mit gem

Hauptteig

200 g Naturreis gem
100 g Sonnenblumenkerne ganz

3,5 TI Salz

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse 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

300 g gem Hirse mit der gleichen Menge heißem Wasser übergießen, 30 min quellen lassen,
Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup und gequollene Hirse dazu, vermischen, 100 g Amaranth gem, 150 g Buchweizen grob gem, 150 g Mais grob gem und 3 TI Koriander mit gem, vermischen, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 3,5 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 200 g Naturreis gem 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 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.

Eigenes Rezept Freitag, 28. August 2009 Hans60

Hirse Brot IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg ca



Sauerteigansatz

150 g Hirse gem
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 Amaranth gem
400 g Hirse gem
150 g Buchweizen grob gem (Grießähnlich)
30 g Ingwer klein gehackt

Hauptteig

100 g Naturreis gem
150 g Mais grob gem (Grießähnlich)
4 TI Salz
2 TI Koriander gem

100 g Sonnenblumenkerne

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse 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, 3 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 100 g Amaranth gem, 400 g Hirse gem, 150 g Buchweizen grob gem und 2 TL Koriander mit gem 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 gem u 150 g Mais gem, 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 Hirse

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..

Hirse 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 Hirse gem
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

2 Äpfel gerieben
Sauerteigansatz
100 g Zuckerrübensirup
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
50 g Amaranth gem
450 g Hirse gem
150 g Datteln

Hauptteig

200 g Kichererbsen gem
2 TI Koriander gem
3 TI Salz
100 g BIO Sesam ungeschält, ganz
4 EI Bio Sonnenblumenöl

Olivenöl

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse 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 Amaranth gem, 450 g Hirse gem, 150 g kleingeschnittene Datteln, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 3 TI Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen gem , verrühren, zum Schluss noch 4 EI 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

Hirse

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

Ingwer Brot Chenäran IV + Veränderung F Sauerteig Vegan
Glutenfrei Eifrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



300 g Buchweizen gem
100 g Amaranth, mit gem
200 g Maiskörner, (kein Popkorn) mit gem
100 g Naturreis, mit gem
2 TL Koriander, mit gem
2 TL Kümmel, ganz

3 TL Salz
0,5 TL Rohrzucker
Naturreissauerteig (Trockenmasse 150 g)
3 EL Sonnenblumenkerne
3 EL Sesam, ungeschält
3 EL Leinsamen, ganz
40 g Ingwer kleingehackt

700 - 850 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser,
Sonnenblumenkerne, ODER
Sesam
1 Tasse/n Wasser
Olivenöl

Zubereitung

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. 700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser evtl. mehr, dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide.

Den Teig in einer 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, die Oberfläche noch mit Sonnenblumenkerne oder Sesam bestreuen, und dies ein wenig andrücken,

bei warmer Zimmertemperatur ca 60- 90 min ruhen gelassen, oder in den Backofen bei ca 30-50 g gehen lassen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen, Bitte ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, der Teig kann rauslaufen,

Nadelprobe,

die Oberfläche mit Olivenöl oder Wasser einstreichen,

ca 15 min in der Form lassen, am Backpapier anfassen und das Brot auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig entfernen, und die übrigen Seiten mit Olivenöl/Wasser einpinseln.

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Mai 2009

[Sauerteig Herstellung](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei



Sauerteigansatz

9 El Mais gem. (Buchweizen gem o Hirse gem o Naturreis gem)
1 TI Vollrohrzucker
bisschen Hefe (0,5 TI)
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur (über Nacht im Schrank z.B)

Hans60

Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig
Glutenfrei



200 g Mandeln, ganz
0,5 TI Paprikagranulat

beide Zutaten in den Teig mit rein
sonst alles wie oben angegeben

Freitag, 24. Juli 2009

[Leinsamen Brot II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

für 30 cm Kastenbackform mit Backpapier, 1/3 Getreide weniger, außer vom Sauerteig.





Sauerteigansatz

720 ml Schraubglas
150 g Buchweizen
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser
2 El Zuckerrübensirup
2 Äpfel
200 g Kichererbsen gem
200 g Naturreis gem
3 Tl Koriander gem

Hauptteig:

60 g Amaranth grob gem (Grieß ähnlich)
250 g Buchweizen grob gem (Grieß ähnlich)
150 g Mais grob gem (Grieß ähnlich)
100 g Leinsamen ganz
3,5 Tl Salz

Olivenöl o Wasser

Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen 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 gem, 3 TL Koriander gem, 200 g Naturreis grob gem dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

60 g Amaranth, 250 g Buchweizen und 150 g Mais grob geschrotet, Leinsamen ganz und 3,5 TL 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 Mais gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser
2 El Zuckerrübensirup
2 Äpfel
400 g Mais grob gem (Grieß ähnlich)
250 g Buchweizen grob gem (Grieß ähnlich)
3 TL Koriander gem

Hauptteig:

80 g Amaranth grob gem (Grieß ähnlich)
150 g Naturreis grob gem (Grieß ähnlich)
100 g Leinsamen ganz
3,5 TL Salz

Olivenöl o Wasser

Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas Buchweizen rein mahlen, 1 Prise Zucker u Trockenhefe dazu, vermischen, und kohlensäurehaltiges 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 Mais grob gem (Grieß ähnlich) u 250 g Buchweizen grob gem (Grieß ähnlich) 3 TI Koriander gem, dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

80 g Amaranth, 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

[Mehrkornbrot III](#) F Vegan

[Muffins Veränderung zum Brot](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



2 Zwiebeln klein wiegen + mit
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g gem
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit gem
1 Tasse rote Linsen 160 g mit gem
1 Tasse Buchweizen 160 g mit gem
2 TI gelbe Senfkörner mit gem
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit gem
8-10 Pfefferkörner mit gem
3 TI Gewürzsalz
1-2 TI Meersalz
1 TI Zucker
1,5 Tüte Trockenhefe
4 Bananen Leoparden Art
5 Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen
500 ml Wasser zum backen ca
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +
4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, +
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5
Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber
etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren las-
sen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei
warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das
500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich ge-
hoben hat, ca bis zum oberen Rand,
nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadel-
probe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf

ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrigen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

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 gem
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 gem
100 g Amaranth gem
3 TI Koriander gem

Hauptteig:

250 g Naturreis gem
4 TI 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 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, 3 Äpfel ca 550 g fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 600 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, und 3 TI Koriander 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, 100 g Leinensamen und 250 g Naturreis gem 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 gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf, Reis gem 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 + Varianten F Vegan

Veränderung I Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

500 g Natur Reis(Mittelkorn) gem
200 g Sonnenblumenkerne gem
400 g Hirse gem
1 Prise Vollrohrzucker
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver
2 TI Salz

100 g ungehärtete Margarine, verflüssigt

ca 800 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen + 1 Tassentopf mit Wasser dazu stellen, Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

Veränderung II F Vegan

Backpulver gegen Sauerteig getauscht

Apfel u Zuckerrübensirup dazu,

es ändert sich die Zubereitung und Ruhezeit

Reisbrot Veränderung

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Hirse gem

1 Prise Zucker,

ein bisschen Hefe,

100 –120 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

150 g Apfel gerieben
Sauerteigansatz
2 El Zuckerrübensirup
1 l kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
500 g Naturreis gem
200 g Hirse gem
2 Tl Koriander gem

Hauptteig

Vorteig
200 g Hirse gem
4 Tl 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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 500 g Naturreis gem, 200 g Hirse gem und 2 Tl Koriander 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 200 g Hirse gem verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * unterrühren.

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 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 20-40 min backen.

Hinweis

Reis gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert wie Hirse gem 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.

Ein Tipp = Hirse

Es empfiehlt sich, etwas Hirse separat zu kochen, ist sie nämlich bitter, wäre es schade damit das Brot, herzustellen, man kann die (bittere) Hirse ohne weiteres, wenn man diese vorher mit heißem Wasser ausspült, zum kochen verwenden.

Eigenes Rezept Samstag, 5. September 2009 Hans60

Vom Reissauerteig I gab es noch eine Variation,

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 gem
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 gem
100 g Amaranth gem
100 g Hirse gem
2 TI Koriander gem

Hauptteig

Vorteig
250 g Naturreis gem
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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 450 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, 100 g Hirse gem und 2 TL Koriander 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 gem 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 gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert wie Hirse gem 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 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 gem
1 Prise Zucker,
1 Prise 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 gem

2 TI Koriander gem
1 TI Schwarzkümmel mit gem

Hauptteig

Vorteig
250 g Naturreis gem
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 (vom 1 Liter) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 1 Apfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 700 g Naturreis gem, und 2 TI Koriander und 1 TI 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 gem verrühren, zum Schluss noch 3 Ei 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.)

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 gem nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf, Reis gem 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 IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,3 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem
1 Prise Zucker,
1 Prise Trockenhefe,
100 –120 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

1 Sauerteigansatz
1 El Zuckerrübensirup
1000 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
700 g Naturreis gem
100 g Amaranth gem
2 TI Koriander mit gem

Hauptteig

1 Vorteig
200 g Naturreis gem
1 Piment mit gem
2 Kardamom mit gem
4 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
100 g Leinsamen ganz

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, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 700 g Naturreis gem, 100 g Amaranth + 2 TL Koriander mit gem gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig (Abends)

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 200 g Naturreis gem , 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

Bei warmer Zimmertemperatur gären 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 150°C Heißluft ca 140 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.

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

Der Amaranth erhöht den Nährstoff des Brotes und sorgt für eine längere „Saftigkeit“ ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Samstag, 26. September 2009 Hans60

Reis Brot VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,3 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Natur Reis gem
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

1 Sauerteigansatz
1 EI Zuckerrübensirup
1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
500 g Naturreis gem
200 g rote Linsen gem
2 TI Koriander mit gem

Hauptteig

1 Vorteig
250 g Naturreis gem
1 TI Kümmel mit gem
1 Piment mit gem
2 Kardamom mit gem

4 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 kohlenensäurehaltiges 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,
500 g Naturreis gem, rote Linsen gem u Koriander gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig (Abends)

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 1 TI Koriander gem und 1 TI Kümmel gem und 200 g Naturreis gem , 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * (leider wieder vergessen) unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

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 150°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 gem u Hirse gem, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine, sehr wenig, Flüssigkeit auf,

Reis gem 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, 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. (leider vergesse ich zu oft das Öl mit in den Teig zu rühren...)

Eigenes Rezept Montag, 21. September 2009 Hans60

Reisbrot VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,3 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem
1 Prise Zucker,
1 Prise Trockenhefe,
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

1 Sauerteigansatz
1 El Zuckerrübensirup
1000 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
600 g Naturreis gem
100 g rote Linsen gem

Hauptteig

1 Vorteig
250 g Naturreis gem
1 Piment mit gem
2 Kardamom mit gem
4 Tl 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 kohlenensäurehaltiges 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,

600 g Naturreis gem, 100 g rote Linsen gem gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig (Abends)

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen und 250 g Naturreis gem , 1 Piment gem u 2 Kardamom mit gem, verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

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 150°C Heißluft ca 140 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 145°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

Hinweis

Reis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr wenig, Flüssigkeit auf,

Reis gem 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 140 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 Donnerstag, 24. September 2009 Hans60

Reisbrot XI F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem
1 Prise Zucker,
1 Prise Trockenhefe,
100 –120 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Hauptteig

1 Sauerteigansatz
70-80 g Zuckerrübensirup
1000 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
700 g Naturreis gem
300 g Buchweizen mit gem
2 Piment mit gem
3 Kardamom mit gem
4 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
100 g Leinsamen ganz

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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,
700 g Naturreis gem, 300 g Buchweizen mit gem, Piment und Kardamom mit gem, 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

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 150°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 145°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

Hinweis

Reis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr wenig, Flüssigkeit auf,
Reis gem 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.

Ganz auskühlen lassen, über Nacht wäre ideal, wenn schon vorher anschneiden, kann Brotteig am Messer haften bleiben, tut dem Geschmack aber kein Abbruch, hm wenn die Margarine auf dem noch warmen Brot, läuft...

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 21. Oktober 2009 Hans60

Reissauerteig Brot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz: Veränderung

150 g Naturreis gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig: Veränderung

Sauerteigansatz
700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
2 Äpfel gerieben (Veränderung)
1 El Zuckerrübensirup (Veränderung)
200 g Naturreis grob gem (Grieß ähnlich)
200 g Buchweizen grob gem (Grieß ähnlich)

Hauptteig: Veränderung:

100 Kichererbsen gem
100 g Amaranth gem
100 g Buchweizen gem

2 TI Koriander mit gem (Veränderung)
2,5 TI Salz
2 EI Sonnenblumenkerne
1 EI Sesam ungeschält
1 EI Leinsamen

Wasser oder Olivenöl

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Naturreis 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 Naturreis grob gem, 200 g Buchweizen grob geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Den Vorteig mit 2,5 TI Salz und 100 g Kichererbsen gem, 100 g Amaranth gem, 100 g Buchweizen gem und 2 TI Koriander mit gem, gut 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 150°C Heißluft ca 70 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 150°C Heißluft weitere 25 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 Vorteig grober gem, um den Geschmack noch ein wenig ändern, wurde noch 2 geriebene Äpfel dazu gegeben, und Kümmel gegen Koriander gem 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.

22. April 2003 Hans

Mittwoch, 19. August 2009 Hans

Rosinenbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



300 g Mais gem
300 g Buchweizen mit gem
60 g Amaranth mit gem
1,5 Tüte Trockenhefe
3 TI Salz
50 g Mandeln gem
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

70 g Zuckerrübensirup
1 Apfel ca 150 g
200 g Sultaninen

von Mais 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](#)



Sauerteigansatz

- 1 Schraubglas 720 ml
- 150 g Buchweizen gem (o Naturreis Hirse gem o Mais gem)
- 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 Mais grob geschrotet, Grieß ähnlich
150 g Buchweizen mit grob geschrotet, Grieß ähnlich
60 g Amaranth mit grob geschrotet, Grieß ähnlich

Hauptteig

150 g Buchweizen gem
3 TI Salz
50 g Mandeln gem
200 g Sultaninen

1 Tasse Wasser

Wasser oder Olivenöl zum einpinseln des fast fertiggebackenen Brotes.

Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen 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

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 300 g Mais, 150 g Buchweizen und 60 g Amaranth grob geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Den Vorteig mit 50 g gem Mandeln und 3 TI Salz und 150 g Buchweizen gem 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 Vegan

Glutenfrei, Milchfrei , Eifrei

35 cm Kastenbackform

Schnellsauerteig

150 g Buchweizen gem.
0,25 TI Vollrohrrohrzucker
1 Prise Trockenhefe
150 g ca Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

ODER

150 g Sauerteig

Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben
1 EI Zuckerrübensirup
100 g Amaranthkörner gem
100 g Hirsekörner geschrotet
100 g Naturreis (Mittelkorn) geschrotet
300 g Buchweizenkörner geschrotet
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

2 EI Teig abnehmen,

1 EI Brotgewürz
2 TI Salz
150 g Buchweizenkörner gem

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 Buchweizen fein gem + kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Verrühren, + über Nacht stehen lassen

Vorteig Zubereitung

Äpfel auf den Sauerteig reiben, Zuckerrübensirup drauf, + verrühren. So dann das kohlenensäurehaltiges Mineralwasser einrühren , langsam damit die Kohlensäure nicht zuviel entfleucht. 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 Buchweizenmehl trocken mischen, Deckel drauf, ist der Sauerteigansatz fürs nächste Brot.

Brotgewürz + Salz + 150 g Buchweizen fein gem 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 Buchweizenmehl + 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

[Vier Korn Sauerteig Brot I](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier oder
30 cm Kastenbackform 1/3 weniger



100 g Buchweizenkörner
100 g Naturreiskörner
100 g Hirsekörner
100 g Amaranthkörner

300 g Sauerteig ca
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
500 g Maisgrieß, oder Hirse-, Naturreis-, Buchweizengrieß
2-3 TI Salz
0,5 TI Zucker
50 g Bio Sesam
50 g Leinsaat
50 g Sonnenblumenkerne
5 EI Bio Sonnenblumenöl

alle Körner außer Amaranth (ist so klein dass es durch das Sieb verschwindet) gründlich waschen, Amaranth dazu, in eine Schüssel geben, mit Wasser knapp bedecken, nach ca 20 h das nicht eingezogene Wasser abseihen, aufheben, die Körner bzw die Schüssel nun mit einer Gardine oder Leinentuch bedecken, für ca 6 h , danach die Körner nochmals mit dem abgeseihten Wasser benetzen, und wieder abdecken bis nächsten Morgen, sind dann teilweise ein wenig gekeimt.

Sauerteig am letzten Abend vorher ansetzen. Rezept Vorschlag weiter unten

Sauerteig mit Wasser vermischen mit Maisgrieß und Salz und Zucker dazu und gut 8-10 min auf Mittelstufe verrühren lassen, Leinsaat, Sesam u Sonnenblumenkerne und die eingeweichten Körner dazu, mit evtl noch vorhandenes Wasser, gut 3 min , dann das Öl, auf 3-4 min Mittelstufe verrühren lassen,

in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, glattschütteln, evtl noch ein paar Samen auf die Oberfläche geben in den Backofen bei ca 50° ruhen bzw gehen lassen, bis er sich gehoben hat, ist nicht so viel.

Backofen auf 170°C vorheizen, Backform mit Alufolie bedecken, und 40 min backen, anschließend auf 220°C aufheizen u weitere 50 min backen, danach Folie abnehmen und noch ein mal 30-50 min backen.

Brot heraus nehmen und unter einem Tuch auskühlen lassen.

Erst im kalten Zustand anschneiden.

Hinweis

Da ich die Gewürze „vergessen“ hatte, gab ich diese, noch, als der Teig schon in der Backform dazu, sieht daher ein wenig eigenartig aus.

1 TI Kümmel sowie 1 TI Koriander gem.

Sauerteig Herstellung F Vegan

Glutenfrei



Sauerteigansatz

9 El Mais gem. 150 g (Buchweizen gem o Hirse gem o Naturreis gem)
0,25 TI Zucker

bisschen Trockenhefe (0,25 Tl)

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pamppe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur (über Nacht im Schrank z.B)

Hans60

10. 9. 02

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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 24. Oktober 2009

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de