

## Soja Glutenfrei u Eifrei u 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.

### 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.

### Index nicht aktiv

Backwaren .....	2
Diverses .....	39
Fisch .....	46

### Inhaltsverzeichnis

Soja Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Backwaren .....	2
Apfel Mohn Kuchen F Vegan .....	2
Apfel Mohn Kuchen ( Mais ) F Vegan .....	5

Ingwer Vanille Kuchen F Vegan .....	7
Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan.....	9
Mandarin Tofu Torte F Vegan .....	10
Mohn Tofu Reis Kuchen F Vegan .....	12
Mohnblechkuchen F Vegan.....	13
Mohnkuchen X F Vegan .....	15
Mohnkuchen XIII F Vegan.....	17
Möhren Reis Mohn Kuchen F Vegan.....	18
Muffins Mohn F Vegan.....	19
Pflaumen Kokosnuss Kuchen F Vegan.....	21
Pflaumen Mohn Kuchen F Vegan .....	22
Reisbrot XIV F Vegan .....	24
Reisbrot XV F Vegan.....	25
Rotweinkuchen V Erdnuss F Vegan .....	26
Rührkuchen XVII F Vegan.....	27
Schokoladen Kuchen I Vegan.....	28
Schokoladen Sand Kuchen XI F Vegan .....	29
Soja Kirschen Reis Kuchen F Vegan .....	30
Soja Möhren Kuchen F Vegan.....	31
Sojabrötchen Vegan.....	32
Spritzgebäck III Vegan.....	33
Tofu Erdnusskuchen F Vegan .....	33
Tofu saftiger Kuchen F Vegan .....	35
Tofu Schokoladen Rum Kuchen F Vegan.....	36
Tofu Schokoladen Rum Kuchen II F Vegan.....	37
Tofukäsekuchen F Vegan .....	38
<a href="#">Diverses</a> .....	39
Gemüseauflauf II F Vegan .....	39
Milchsuppe Hirse F Vegan .....	41
Reis „Käse“ Möhren Bratlinge F Vegan.....	41
Reis Bratlinge F Vegan .....	42
Reis Bratlinge IX F Vegan .....	43
Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan.....	44
Soja Möhren Kuchen F Vegan.....	45
<a href="#">Fisch</a> .....	46
Fruti di Mare mit Mais F .....	46
Vegan = nichts vom Tier .....	47
Hinweis F .....	48
Hinweis.....	48

## Backwaren

[Apfel Mohn Kuchen F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

## 26 cm Ringform mit Backpapier



### Teig

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

### Apfelmus

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

60 g Kichererbsen mahlen  
1 cl Rum 54 %

### Mohn

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

125 ml Rum 54 % u Rotwein gemischt

sollte alles gleichzeitig gemacht werden..

## Zubereitung

### Teig

Kichererbsen u Buchweizen zusammen mahlen, Prise Salz und Zucker, Trockenhefe dazu und vermischen, Sojadrink und Rum dazu, gut verrühren lassen,  
in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- bzw Springform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, der immer wieder ins Wasser getaucht wird, den Teig gut verteilen,  
an einem Ort mit warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Tuch abgedeckt ruhen lassen,  
ich tat die Form in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr, Hitze, so ist es mir aus den Füßen. ( Dauer bis die anderen Zutaten soweit sind )

### Apfelmus

Äpfel Vierteln, Blüte u Stiel entfernen, ins Wasser , wo schon die Nelken u Lorbeerblatt sind, mit 100 g Zucker u 1 Prise Salz kochen lassen, bis Äpfel auseinander fallen, bzw sich die Schale vom Fleisch löst.  
Runter von der Hitze, Lorbeerblatt und Nelken möglichst entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren.  
Rührend abkühlen oder lau lassen,  
diese Masse dann in ein Litermaß geben, und 750 ml abmessen, darein nun noch 60 g Kichererbsen mahlen und 1 cl Rum geben , gut verrühren.

### Mohn

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

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

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

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 80 min backen.  
Über Nacht sich verfestigen lassen, möglichst.

Eigenes Rezept , Freitag, 8. August 2008 Hans60

Apfel Mohn Kuchen ( Mais ) F Vegan  
Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

1 Backblech mit Backpapier  
16 Stück



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

### Boden

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

### Mohn

500 g Blaumohn mahlen  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
50 g Mais mahlen

500 ml Sojadrink naturell

### Mus

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

### Belag ( Streusel)

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

### Boden Zubereitung

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

In der Zwischenzeit

### Apfelmus bereiten

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

### Zubereitung Mohn

Blaumohn und Mais mahlen, Salz und Zucker dazu, gut vermischen und in einen Kochtopf mit 500 ml Sojadrink naturell einrühren, auflösen, unter

ständigen Rühren gut 2 min kochen lassen, ( sollte man das Gefühl haben, es wäre zu dick, noch Sojadrink begeben )  
Runter von der Hitze, rührend abkühlen ( fast ) lassen.

### Zubereitung Füllung

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

### Belag

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

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

Eigenes Rezept, Samstag, 16. August 2008 Hans60

### Ingwer Vanille Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei u Milchfrei u Vegan

### 26 cm Ringform mit Backpapier



## Boden

150 g Naturreis gemahlen  
100 g Buchweizen gemahlen  
60 g Zucker  
1 Prise Salz  
60 g Margarine laktosefrei  
100 g Wasser

## Füllung

100 g Mandeln geröstet und gemahlen  
1 Prise Salz  
250 g Zucker  
40 g Ingwer feingehackt  
400 g Tofu naturell  
500 g Sojadrink naturell  
200 g Naturreis gemahlen  
2 Vanillestangen  
100 g Margarine verflüssigt  
20 g ca, bittere Schokolade 85 %

## Boden

Von Naturreis bis Margarine in der Küchenmaschine verrühren, dann erst das Wasser zugeben, auf Höchststufe so lange rühren lassen bis es ein homogenen Teig ergibt, diesen in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform verteilen, mit einen nassen Esslöffelrücken und einen Rand bilden, die Backform in den Kühlschrank, kann, muss aber nicht.

## Füllung

100 g Margarine verflüssigen,  
Tofu zerbröckeln und mit Sojadrink und den Inhalt der Vanillestangen, eine Prise Salz, in einem hohem Gefäß mit einem elektr Pürierstab fein pürieren, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine wäre ideal ) gießen, Maschine leicht laufen lassen, Mandeln in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen sowie den gemahlene 200 g Naturreis und 250 g Zucker und feingehackten Ingwer dazugeben, zum Schluss noch die verflüssigte Margarine, gut verrühren lassen.

Diese Füllung auf den Teig in der Backform gießen, glattschütteln, Schokolade mahlen ( Mandelmühle ), leicht auf den Kuchenteig streuen.

in den kalten Backofen bei niedriger Temperatur, z.B. 135°C Heißluft ca 120 min backen, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden,.

PS

der Ingwer bringt eine pikante Note,

die, doch Verhältnis lange niedrige Backzeit, sorgte bisher bei etlichen Kuchen, dass diese nicht mehr aufreißen

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. März 2010 Hans

Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



#### Boden:

500 ml Sojadrink naturell

200 g Maisgrieß

1 Prise Salz

1 TI Zucker

#### Füllung:

2 Äpfel ca 200 g

0,5 Zitrone, Saft davon

## Decke

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

für den Boden, in die kalte Sojadrink 200 g Mais, Salz u Zucker einstreuen, und rührend kochen, bis es anfängt zu dicken, gleich in die mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, Glatt streichen, kann ruhig auch den Rand hoch gehen,

die Äpfel halbieren, und in Stücke schneiden, mit der schmalen Seite in den Boden stecken, die Schale nach oben, mit den Zitronensaft die Apfelscheiben beträufeln,

für die Decke, in die kalte Sojadrink, 150 g Maisgrieß, 2 TI Zucker u Prise Salz einrühren und rührend kochen, bis es leicht andickt, diese Masse in die Zwischenräume der Apfelscheiben und die Äpfel zudecken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte ca 90 min auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, von der Hitze nehmen, ein paar min in der Pfanne lassen, dann vorsichtig am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, abkühlen lassen, evt mit Puderzucker bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 13. Juni 2009

## Mandarin Tofu Torte F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier





### Mürbeteig

5 El Buchweizenkörner mahlen ( 70 g ca )  
9 El Naturreis mahlen ( 130 g ca )  
2 El Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
70 g ungehärtete Margarine  
8 El Wasser ca

2 Lagen Backpapier  
eine 26 cm Ring-/Springform

### Füllung:

200 g Kokosnuss geraspelt  
500 ml Wasser  
0,5 TI Vanillepulver  
600 g Tofu Naturell  
200 g Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
80 g Speisestärke ODER  
2 Tüten Puddingpulver

800 g Mandarin ca

für den Mürbeteig alle Zutaten verrühren lassen, den Boden der Ringform mit Backpapier auslegen, Teig drauf, 2. Lage Backpapier drauf, den Teig mit dem Handballen oder Nudelholz in Form bringen.

Boden mit Backpapier belegen, für ca 30 min kalt stellen, dann die 2. Lage Backpapier entfernen.

Kokosnussraspel mit 500 ml Wasser in den Mixer, solange rühren lassen bis sich ein Trichter bildet, Vanillepulver zugeben, immer ca 200 g Tofu teilen und begeben, sollte immer bis sich der Trichter wieder bildet, mit allen anderen Zutaten auch so verfahren, wahrscheinlich wird es dann knapp an Platz im Mixer werden, dann eben alles in die Rührschüssel geben, und noch gut verrühren lassen.

Die oberste Lage Backpapier vom Boden entfernen, auf den Teig jetzt die flüssige Masse gießen.

Die Mandarinen filetieren, mit der schmalen Seiten in den Teig stecken, so das der Rücken gerade noch aus dem Teig schaut.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen.  
Nach 30-50 min den Ring runter lassen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept Sonntag, 20. Januar 2008 Hans60

Mohn Tofu Reis Kuchen F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



### Boden

200 g Naturreis mahlen  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
0,5 TI Koriander mit mahlen  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker  
0,5 Tüte Backpulver  
70 g Deli Margarine oder andere laktosefrei  
120-140 g Wasser

### Belag

250 g Mohn  
200 g Tofu naturell  
600 g Sojadrink naturell  
100 g Naturreis mahlen  
2 Nelken mit mahlen  
1 Prise Salz  
100 g Zucker  
50 Himbeerbrand 40 %

alle Zutaten vom Boden zusammen verrühren lassen ( Küchenmaschine, dann reicht die Flüssigkeit ) in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, Beisitestellen.

In den Sojadrink den Tofu pürieren und darein den Mohn und Nelken mahlen lassen, der Mohn quillt dabei schon auf, alle anderen trocknen Zutaten vermischen und zusammen mit dem Himbeerbrand in die Mohn Tofu Masse einrühren lassen, auf den Teigboden gießen, ist sehr dünnflüssig, gut glatt schütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C ca 80 min backen.

Eigenes Rezept Montag, 9. August 2010 Hans

### Mohnblechkuchen F Vegan

glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

16 Stücke



### Boden

200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) mahlen  
100 g Buchweizen mahlen  
50 g Amaranth mahlen

100 g Margarine, ungehärtete  
0,5 TI Vanillepulver (Bourbon)  
50 g Vollrohrzucker\*  
1 Prise Salz  
½ Tüte/n Hefe, Trockenbackhefe für 500 g Mehl  
400 ml Sojadrink, naturell

### Füllung

750 g Mohn mahlen  
150 g Mais mahlen ( Grieß ähnlich )  
2 EI Kaffeebohnen mit mahlen  
0,5 TL Vanille - Pulver (Bourbon)  
1 Prise Salz  
100 g Zucker\*  
1 Liter Sojadrink  
250 g Rosinen, wer mag eingelegte, in Rum o Wein o Traubensaft  
1 Prise Salz

abgeseihtes von Rosinen

### Streusel

200 g Mais mahlen  
200 g Zucker  
1 Prise Salz  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g Margarine

### Zubereitung

Alle Zutaten für den Boden zusammen verkneten 3- 5 min verrühren lassen, den fertigen Teig mit dem Teigschaber auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech streichen. In den Backofen geben, 40°C, Licht an + ein wenig mehr + ruhen bzw. gehen lassen. Der Teig geht nicht besonders, weil er zu feucht ist, ruht solange bis der Mohn fertig ist.

Trockene Zutaten für die Füllung vermischen und in einen mit Sojadrink gefüllten ( großen ) Kochtopf geben, Rührend aufkochen lassen, wenn der Kaffee anfängt zu duften ist der Mohn auch meist fertig, runter von der Hitze, eingelegte Rosinen mit der Flüssigkeit dazu geben und Rührend lauwarm abkühlen lassen.

Diese Mohnmasse auf den Hefeboden geben, glattstreichen.

Für die Streusel alle Zutaten in, mit einer Küchenmaschine verkneten lassen, diese dann zerkrümeln auf den Kuchen geben,

sollte es zu klein krümelig sein, wird dieser hart, deshalb noch Margarine, zugeben

In den kalten Backofen + bei ca. 130°C Umluft ca. 70-90 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180- 190°C + ca. 60 –70 min backen. Nadelprobe.

Die Streusel bleiben ziemlich hell, nicht länger backen, sonst werden sie hart.

10- 15 min ruhen lassen, dann mit dem Backpapier vom Backblech auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen.

\* da der Streusel sehr süß ist, kann man die übrige Zucker Menge gut halbieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 24. Juli 2008

### Mohnkuchen X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan u Alkoholfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



#### Boden:

250 g Naturreis mahlen

1 Prise Salz

150 g Margarine

50 g Zuckerrübensirup

### Füllung:

600 g Sojadrink  
150 – 200 g Zuckerrübensirup  
500 g Blaumohn mahlen  
1 El Kaffeebohnen mit mahlen  
1 Piment mit mahlen  
100 g Sultaninen  
2 Kardamom mit mahlen  
120 g Naturreis mahlen  
1 Prise Salz

### Belag

200 g Traubenzucker o Puderzucker  
Wasser

### Zubereitung

600 ml Sojadrink mit 150 g Zuckerrübensirup vermischen, sowie Blaumohn, Kaffeebohnen, Piment und Kardamom reinmahlen, lassen, dauert bei meiner Mühle gut 35 min, zum Schluss noch den mahlen 120 g Naturreis untermischen.

in der Zwischenzeit für den Boden, 250 g Naturreis mahlen mit einer Prise Salz u 150 g Margarine, 50 g Zuckerrübensirup gut verrühren lassen, und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Boden und etwas den Rand mit einem nassen Esslöffelrücken verteilen, ab in den Kühlschrank, noch ruhen lassen, bis der Mohn und die anderen Zutaten mahlen sind,

in die Mohnmasse noch die Sultaninen mischen auf den Mürbeteig gießen, glatt schütteln,

in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 80 min backen,

200 g Traubenzucker soviel Wasser begeben dass es eine dickflüssige Masse ergibt, diese nun über den noch heißen Kuchen gießen, verteilen, die Backform nun auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich und gleitet runter, oder eben den Springformrand lösen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 11. Oktober 2009 Hans60

Hinweis

durch das rein mahlen des Mohns in die Flüssigkeit, kann der Mohn schon quellen und ich erspare mir das aufkochen, und das reinigen des Topfes.

weil mir die Oberfläche der ( Mohn ) Kuchen immer einreißen, nach oder beim backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss drauf, kann auch wegbleiben.

Mohnkuchen XIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier



Boden

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

Belag

1 l Sojadrink  
750 g Mohn mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
80 g Buchweizen mahlen  
1 TI Koriander mit mahlen  
1 Prise Salz  
100 g Sultaninen

### Rum 54 %

120 g Zucker

500 g Äpfel grob raspeln

in eine Tasse Sultaninen mit Rum übergießen und ziehen lassen.

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

### für den Belag:

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 22. Juli 2010 Hans

### Möhren Reis Mohn Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Sojadrink naturell  
250 g Blaumohn mahlen  
200 g Zucker  
1 Prise Salz  
400 g Naturreis mahlen  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
500 Möhren feingeraspelt  
50 g Obstbrand (Apfel u Birnen)

in den Sojadrink und Obstbrand den Blaumohn reinmahlen, (quillt dann schon auf), die übrigen trocknen Zutaten vermischen, dazu geben, verrühren, zum Schluss noch die fein geraspelten Möhren, alles zusammen gut drei min auf Mittel- bis Höchststufe verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 – 90 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, den Kuchen umdrehen und mit einem Sägemesser aufschneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. September 2010 Hans

### Muffins Mohn F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



## Füllung

250 g Mohn mahlen  
1 El Kaffeebohnen mit mahlen  
50 g Buchweizen mahlen  
1 Prise Salz  
2 El Zucker evtl mehr  
200 ml Sojadrink  
2 gehäufte El eingelegte Rosinen  
2 cl Rum 54 %

## Boden:

100 g Buchweizen mahlen  
100 g Kichererbsen mahlen  
1 TI Trockenhefe  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker  
200 ml Sojadrink naturell  
2 cl Rum 54 %

Fett für ein Muffinsblech, auch für beschichtete Mulden

## Füllung Zubereitung

Mohn , Kaffeebohnen sowie Buchweizen zusammen mahlen, mit Hefe und Hefe und Zucker vermischen, und in kalte Sojadrink einrühren, kurz quellen lassen und Rührend wenigsten 2-3 min kochen lassen, ist fertig wenn der „Kaffee“ anfängt zu riechen, runter von der Hitze , eingelegte Rosinen und Rum zugeben, und kalt rühren.

## Boden Zubereitung

Alle Zutaten für den Boden zusammen verrühren, je 1 El Teig in jede gut eingefettete Muffinsmulden, geben, und da wiederum den lauen Mohn verteilen, alles zusammen für ca 30 min in den Backofen bei 30-40°C, Licht an und ein wenig mehr, ruhen/gehen lassen.

Im kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft, ca 40-50 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch , kurz in der Form lassen, und vorsichtig die Dinger raus nehmen,

eigenes Rezept, Dienstag, 29. Juli 2008 Hans60

## Pflaumen Kokosnuss Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ø Backform mit Backpapier



### Boden :

100 g Buchweizen mahlen

100 g Mais mahlen

1 TI Hefe

50 g Margarine

1 Priese Salz u Zucker

200 ml Sojadrink naturell

400 g Pflaumen, ( entkernte )

### Füllung:

400 g Tofu naturell

14 cl Pflaumenbrand

500 ml Sojadrink naturell

200 g Kokosnuss geraspelt

1 Prise Salz

200 g Zucker

1 TI Backpulver, wer mag

200 g Maiskörne mahlen

### Belag:

450 g Pflaumen ( entkernte )

## Boden

100 g Buchweizen mahlen u 100 g Mais mahlen u 1 TL Hefe 50 g Margarine u 1 Priesse Salz u Zucker u 200 ml Sojadrink naturell zusammen verrühren, lassen. In eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Ei den Teig verteilen, mit einem feuchten Tuch abdecken, u ca 30 min bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, die entkernten Pflaumen, mit der Schale in den Teig stecken, so dass die Schnittfläche nach oben zeigt.

## Füllung

Tofu etwas zerbröckeln, mit dem Pflaumenbrand in einen Mixer geben, verrühren lassen, falls es nicht reicht, bitte Sojadrink dazu geben, fein rühren, in eine Rührschüssel gießen, Sojadrink, sowie Kokosflocken dazu geben, und verrühren lassen, Mais, Salz, Zucker und Backpulver vermischen, und langsam zu der Flüssigkeit geben, gut 3 min auf Mittelstufe rühren lassen, die fertige Masse auf den Teigboden mit den Pflaumen gießen, die Form hin und her bewegen damit der Teig überall hinkommt.

## Belag

Die entkernten Pflaumen, mit der Schnittfläche auf den Teig legen, evtl ein wenig reindrücken.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Freitag, 25. Juli 2008 Hans60

[Pflaumen Mohn Kuchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



## Boden

250 g Naturreis mahlen  
1 Prise Salz  
0,5 Tüte Backpulver  
50 g Bio Sonnenblumenöl  
50 g Ahornsirup  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Belag

400 g Sojadrink naturell  
150 g Ahornsirup  
50 g Pflaumenbrand 40 %  
250 g Blaumohn mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
1 Prise Salz  
600 g Pflaumen ca  
50 g Kokosraspel ca

alle Zutaten für den Boden gut 4 min auf Höchststufe verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Boden glattstreichen und den Rand ein wenig mit hochziehen, beiseitestellen.

Sojadrink, Ahornsirup und Pflaumenbrand vermischen und da rein den Blaumohn mahlen und den gemahlene Naturreis mit Salz vermischen, da zu geben und 3 min vorsichtig verrühren lassen, und auf den Teigboden gießen, Pflaumen entkernen und auf einen großen flachen Essteller nebeneinander legen, entspricht meist die Menge der benötigten Pflaumen, die entkernten Pflaumen ein wenig auseinander drücken, und linke und rechte Seiten mit einem scharfen Messer einschneiden, so dass die Pflaume dann fast gerade zum liegen kommt, diese Pflaumen dann nebeneinander in den Mohnbrei legen, versinken, die Oberfläche noch mit feinen Kokosraspel bestreuen, (nimmt den vielleicht zu viele Flüssigkeit, auf) in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 50-70 min backen, Nadelprobe.

Ganz auskühlen lassen vorm anschneiden, über Nacht wäre ideal, mit einem Sieb abdecken, damit die Fruchtfliegen sich nicht dort häuslich niederlassen, oder in einen Kühlschrank stellen, aber ca 20 min vor Gebrauch raus nehmen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 1. September 2010 Hans

### Reisbrot XIV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,4 kg ca



500 g Naturreis gemahlen  
100 g Buchweizen gemahlen  
100 g Sojaschrot gemahlen  
1 Piment mit gemahlen  
2 Kardamom mit gemahlen  
1,5 Tüte Trockenhefe  
3 TI Salz  
100 g Leinsamen ganz  
1 gehäufter El Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu und gut 4-5 min rühren lassen,

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.  
( ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an )

in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 90 min backen, Nadelprobe, evt das Brot aus der Backform nehmen und weiteren 15-12 min backen, Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen, sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Montag, 25. Januar 2010 Hans

### Reisbrot XV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

#### 30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,3 kg ca



500 g Naturreis gemahlen  
100 g Mais gemahlen  
50 g Sojaschrot gemahlen  
50 g Erdnüsse geröstet u gemahlen  
1 Piment mit gemahlen  
2 Kardamom mit gemahlen  
2 TI Kakaopulver  
1,5 Tüte Trockenhefe  
2-3 TI Salz

100 g Leinsamen ganz  
1 gehäufter El Zuckerrübensirup  
700 + 100 ml ca kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu, da Mais und Soja mehr Wasser benötigen, empfiehlt es sich noch Wasser zuzugeben, muss wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, und gut 4-5 min rühren lassen,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.  
( ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an )  
in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 120 min backen, Nadelprobe, Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen, sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Samstag, 30. Januar 2010 Hans

Rotweinkuchen V Erdnuss F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



150 g Margarine laktosefrei, verflüssigen  
200 g Erdnüsse blanchiert  
200 g Tofu naturell  
750 ml Rotwein trocken, 13 %  
300 g Naturreis gemahlen  
150 g Buchweizen mit gemahlen  
50 g Sojaschrot mit gemahlen  
1 Nelke mit gemahlen  
1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver, f 500 g Mehl  
250 g Zucker

Margarine verflüssigen,  
Tofu zerbröckeln in ein hohes Gefäß geben, dazu  
Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle)  
, Rotwein drüber gießen und mit einem elektr Pürierstab zusammen sehr  
fein pürieren, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine ) mit dem Rest  
Rotwein gießen, Rührhaken klein anstellen, die restlichen trocknen Zuta-  
ten vermischen und langsam zu dem Rotweimbrei einrieseln lassen, auf  
Mittelstufe ca 3 min rühren lassen, wieder auf langsame Stufe laufen las-  
sen, nun noch die flüssige Margarine zugeben, sehr gut vermischen las-  
sen,  
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln,  
die Form in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen,  
noch ca 15 min im geöffneten Backofen stehen lassen, dann auf einen  
umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich zur gegebenen  
Zeit alleine, ganz abkühlen lassen vorm anschneiden, saftig ohne klitsch  
zu sein, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Samstag, 6. Februar 2010 Hans

## Rührkuchen XVII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



400 g Kichererbsen mahlen  
1 El Koriander mit mahlen

1 Prise Salz  
200 g Zucker  
1 Tüte Backpulver  
400 ml Sojadrink naturell  
4 cl Rum 54 %, oder anderen Alkohol \*  
200 g rote Johannisbeeren

Kichererbsen und Koriander zusammen mahlen,  
Salz u Zucker und Backpulver dazu geben und mit Sojadrink ca 2 min auf  
Mittelstufe verrühren lassen, den Rum dazu verrühren,  
Johannisbeeren mit einem Holzlöffel unterheben,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenform gießen, ein wenig  
hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt

in den kalten Backofen bei ca 130°C- 80 min backen, Nadelprobe.

\* Alkohol ist notwendig, um den typischen Kichererbsen Geruch u Ge-  
schmack zu egalisieren. \*

Eigenes Rezept, 2. August 2008 Hans60

## Schokoladen Kuchen I Vegan

glutenfrei

Ich nahm

70 ml Bio Rapsöl  
100 ml kohlen säurehaltiges Mineralwasser  
220 ml Sojamilch naturell  
1 El Apfelessig  
1 TI Bourbon Vanille Pulver  
170 g Vollrohrzucker

60 g Hirse +  
60 g Mais +  
40 g Kichererbsen alles mahlen. +  
140 g Kartoffelmehl

150 g Kakaopulver  
1 x Weinsteinbackpulver / anderes  
1 gute Prise Meersalz.

Sojamilch mit Essig vermischen, sowie alle flüssigen Zutaten dazu.

Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten zugeben , gut verrühren.

Bitte noch Flüssigkeit zu geben , es sollte wie ein Rührteig werden, lieber ein wenig mehr , er geht dabei besser auf , wird lockerer.

( wer will, ich wollte, noch einen Schuss , Rum 54 % unter mischen )  
+ in 1 mit Backpapier ausgelegte 24 / 30 cm Königskuchenbackform gießen.

Bei ca 160 ° C Umluft, OHNE VORHEIZEN, ca 40 min backen.

29.02.2004

je nach Mehlmischung bzw Zusammenstellung, + Zuckermenge.

Erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf, + das Volumen ,  
ich kam mit **24 cm Königskuchenbackform** aus, aber es ist doch angebrachter die 30 cm , zu nehmen. Bitte die Backform mit Backpapier auslegen .

## Schokoladen Sand Kuchen XI 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

## Soja Kirschen Reis Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### 26 cm Ringform mit Backpapier



### Boden

200 Naturreis mahlen  
50 g Buchweizen mahlen  
0,5 TI Koriander mit mahlen  
2 TI Zucker  
1 Prise Salz  
0,5 Tüte Backpulver  
60 g Deli Margarine oder andere laktosefreie  
150 g Sojadrink naturell

### Belag

600 g Sojadrink naturell  
200 g Tofu naturell  
110 g Zucker  
1 Prise Salz  
250 g Mohn mahlen  
2 El Kaffeebohnen mit mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
50 g Kirschbrand 40 %  
200 g TK Kirschen o Stein o Zucker

für den Boden alle Zutaten verrühren lassen ( in einer Küchenmaschine, dann reicht auch die Flüssigkeitsmenge ) in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform geben, mit einem Esslöffelrücken glattstreichen, einen Rand ca halbhoch bilden, wäre ideal, Beiseitestellen.

Für den Belag,

Tofu in 600 g Sojadrink pürieren und bis einschließlich den Kirschbrand gut verrühren lassen, Rührhaken raus, die NICHT angetauten TK Kirschen untermischen und auf den Kuchenboden gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen.

Eigenes Rezept Freitag, 13. August 2010 Hans

[Soja Möhren Kuchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



**Boden**

200 g Naturreis mahlen  
50 g Buchweizenkörner mahlen  
0,5 TI Koriander mit mahlen  
1 TI Zucker  
1 Prise Salz  
0,5 Tüte Backpulver  
60 g Deli Reformmargarine oder andere laktosefreie

100 –150 g Wasser

## Belag

600 g Sojadrink naturell  
200 g Tofu naturell  
100 g Naturreis mahlen  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
15 Backpflaumen ( Soft ) klein schneiden  
80 g Obstler 38 %  
400 g Möhren geraspelt

für den Boden alle Zutaten gut verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, den Teig auf den Boden und den Rand hoch glattstreichen, beiseitestellen, den Tofu zerbröckeln in dem Sojadrink fein pürieren und in eine Rührschüssel gießen, Rührhaken anstellen, den Obstler, 15 kleingeschnittene Backpflaumen rein, trocknen Zutaten vermischen und zum Sojagemisch begeben, und gut verrühren lassen, nun noch die feingeraspelten Möhren unterheben auf den Kuchenteig in der Form gießen glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 15. August 2010 Hans

## Sojabrötchen Vegan

1.

160 g Buchweizen  
40 g Sojaschrot

ab hier wiederholt es sich bei den anderen

1 Tl. Salz  
Hefe  
Selters  
1 El Olivenöl

2.

160 g Reismehl  
40 g Sojaschrot

3.

160 g Hirsemehl  
40 g Sojaschrot

werden in der mit Fett/ Öl eingepinselten Bratpfanne , bei 1,5 , von drei möglichen Stufen, mit Deckel gebacken, ca 15-25 min, wenn sie beim an-fassen nicht mehr kleben sind sie fertig. Man kann sie umdrehen, + auch noch 5 min backen oder gleich raus nehmen.

Reis + Hirse , wird erst beim erkalten fest

### Spritzgebäck III Vegan glutenfrei

375 g Margarine  
250 g Puderzucker  
2 Tüte Vanillezucker  
1 Prise Salz

130 g Buchweizen mahlen  
50 g Sojaschrot mahlen +  
50 g Haselnüsse gemahlen +  
10 g Hirse mahlen. +  
10 g Naturreis mahlen.  
250 g Mondamin  
125 g geriebene Mandeln

Butter mit Puderzucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren.  
Mehl, Mondamin, geriebene Mandeln zugeben. Auf ein gut gefettetes Backblech beliebige Formen spritzen.

Bei 175 ca. 20 Min. backen.

6.7.03

### Tofu Erdnusskuchen F Vegan Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Erdnuss blanchiert  
1 l Sojadrink  
800 g Tofu naturell  
400 g Naturreis gemahlen  
1 Prise Salz  
300 g Puderzucker gesiebt  
60 g Kirschwasser 40 % ODER  
1 Zitrone, Abrieb + Saft + Fleisch  
600 g Mandarinen filetiert ca  
150 g TK Kirschen o Stein, ca  
25 g bittere Schokolade 85 %

Erdnüsse in eine trockne Pfanne rösten, mahlen, ( Mandelmühle )  
Jeweils 400 g Tofu in 500 ml Sojadrink mit einem elektrischen Pürierstab ganz fein pürieren und in eine Rührschüssel gießen, Rührstab einschalten, gemahlen Naturreis u gesiebten Puderzucker u Salz und die gemahlene Erdnüsse langsam einrieseln lassen, verrühren lassen,  
Mandarinen in beide Hände ein wenig drücken, lässt sich die Schale einfacher entfernen, filetierte Mandarinen auf einen großen Essteller legen, dieser ist meist so groß wie der Kuchenboden, so hat man einen Überblick, was gebraucht wird,  
den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, die filetierten Mandarinen mit der Schmalseite in den Teig drücken, so dass nur der Rücken raus sieht, in den Zwischenräumen die gefrorenen Kirschen in den Teig drücken, die Schokolade in der Mandelmühlen mahlen und auf die Früchte verteilen, Rest essen.  
Der Teig füllt die Form bis zum oberen Rand vollständig aus.

#### Hinweis

Wer es nicht so „dick“ haben will, den Kuchen  
Der nehme nur

200 g Erdnüsse geröstet u Gemahlen  
400 g Tofu naturell in  
500 ml Sojadrink püriert  
200 g Naturreis gemahlen

1 Prise Salz  
200 g Puderzucker ca  
60 g Kirschwasser 40 % ODER  
1 Zitrone, Abrieb + Saft + Fleisch  
600 g Mandarinen filetiert ca  
150 g TK Kirschen o Stein, ca  
25 g bittere Schokolade 85 %

in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 90 min backen, ca 20 min im geöffneten Backofen lassen, die Form auf einem umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich alleine, und ganz abkühlen lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, z.B. entferne das Backpapier vom Rand, ziehe am Backpapier den Kuchen vom den Backformboden, wasche ihn und trockne ihn ab, ziehe jetzt wieder am Backpapier mit Kuchen, ca 1/3 über den Schrankrand, das Backpapier nach unten abziehen, den Backformboden nun zwischen Backpapier und Kuchen drücken.

Eigenes Rezept Donnerstag, 4. Februar 2010 Hans

### Tofu saftiger Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen  
200 g Bio 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 mahlen  
2 TI Backpulver  
½ 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

### Tofu Schokoladen Rum Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



700 g Sojadrink naturell  
400 g Tofu naturell  
250 g Zucker  
1 Prise Salz  
125 g bittere Schokolade 85 % mahlen, (Mandelmühle)  
150 g Erdnüsse blanchiert  
150 g Buchweizenkörner grob geschrotet, Grieß ähnlich,  
1 Tüte Backpulver, f 500 g Mehl  
100 g Rum 54 %

200 g Tofu in ein hohes Gefäß geben etwas Sojadrink drauf und pürieren mit einem Pürierstab, und in die Rührschüssel der Küchenmaschine gießen, dies mit dem Rest Tofu wiederholen, sowie den Rest Sojadrink u Rum in die Rührschüssel, anstellen den Rührhaken, die Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten, mahlen, (Mandelmühle), in ein hohes Gefäß geben, mit einem Pürierstab, zerkleinern bis das Öl heraus tritt und es eine homogene Masse ergibt und zum Tofu geben, Zucker u Salz u Buchweizengrieß u Backpulver u Schokolade mahlen, vermischen, und langsam zu Tofu – Sojamischung einrieseln lassen, alles auf Mittelstufe gut 2 min rühren lassen, die Masse in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe.

Ganz auskühlen lassen den Kuchen, vorm anschneiden, sonst klebt dieser am Messer, über Nacht wäre ideal, schön locker u sättigend.

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Oktober 2010 Hans

Tofu Schokoladen Rum Kuchen II F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



700 g Sojadrink naturell  
400 g Tofu naturell  
220 g Zucker  
1 Prise Salz  
125 g bittere Schokolade 85 % mahlen, (Mandelmühle)  
150 g Sesam, ungeschält  
150 g Buchweizenkörner grob geschrotet, Grieß ähnlich,  
0,5 Tüte Backpulver, f 500 g Mehl  
100 g Rum 54 %

200 g Tofu in ein hohes Gefäß geben etwas Sojadrink drauf und pürieren mit einem Pürierstab, und in die Rührschüssel der Küchenmaschine gießen, dies mit dem Rest Tofu wiederholen, sowie den Rest Sojadrink u Rum in die Rührschüssel, anstellen den Rührhaken, den Bio Sesam in einer trocknen Bratpfanne rösten, mahlen, zum Tofu geben, Zucker u Salz u Buchweizengrieß u Backpulver u Schokolade mahlen, vermischen, und langsam zu Tofu – Sojamischung einrieseln lassen, alles auf Mittelstufe gut 2 min rühren lassen, die Masse in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe.

Ganz auskühlen lassen den Kuchen, vorm anschneiden, sonst klebt dieser am Messer, über Nacht wäre ideal, schön locker u sättigend.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 4. November 2010 Hans

### Tofukäsekuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



200 g Mais mahlen  
1 Prise Salz,  
1 TI Weinsteinbackpulver,  
1 Prise Vanille,  
1 El Ahornsirup,  
125 g ungehärtete Margarine

4 El Sojamilch\* 1

### Belag:

600 g Tofu,  
6 El Bio Sonnenblumenöl, \*2  
6 El Ahornsirup, \*2  
1 Zitrone Abrieb + Saft + Fleisch  
2 El Rosinen,  
1 TI Vanille,  
1 Prise Salz.

Die Zutaten für den Mürbeteig zu einem Teig kneten, 40 Minuten kühl stellen.

Teig zwischen 2 Lagen Backpapier legen, mit dem Handballen den Boden einer 26 cm Ringform bedecken, 40 min kalt stellen, dann kann man die obere Lage Backpapier gut entfernen.

Tofu mit Öl, Zitronensaft –Fleisch –Abrieb und Sirup im Mixer pürieren, nach und nach die restlichen Zutaten zugeben und alles zu einer Creme mixen. Auf den Teig streichen und

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen.

\*1 weil Mais mahlen sehr trocken ist, deswegen die Sojamilch,

\*2 gekaufter Tofu ist fester + trockner als selbst gemachter, daher mehr Flüssigkeit.

Nächste mal ca 400 g Tofu mehr nehmen

Hans

## Diverses

### Gemüseauflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

### 2 Auflaufformen mit Deckel



70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser

150 g Mais mahlen

1 TI Salz

200 g TK Erbsen

100 g TK Paprikastreifen

20 g Ingwer fein gehackt

2 El Tamari

Fett für die Auflaufformen

Paprikagranulat

Sonnenblumenkerne in einer heißen trocknen Bratpfanne leicht rösten, 150 g Mais mahlen und Salz in kalte Sojadrink bzw Wasser rührend ca 2 min kochen, ca 2 min quellen lassen, Erbsen, Paprika, Ingwer, Sonnenblumenkerne, einrühren, mit Tamari pikant abschmecken, in zwei eingefettete ein Liter Auflaufformen füllen, glattstreichen, mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen, Deckel schließen.

In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

## Milchsuppe Hirse F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Vegan

4 Portionen



2 Tasse/n Wasser  
1 Tasse Hirse ca 150 g  
warmes Wasser

1 l Sojadrink naturell  
100 g Mais mahlen  
1 Prise Salz  
90 g Zucker  
0,5 TI Vanillepulver

450 g Apfelmus, frisch

Hirse mit warmen Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, dann ins kochende Wasser geben, 1 x aufkochen, ( Holzlöffel reinstellen, kocht dann nicht +über, Hitze sehr klein stellen, Deckel schließen, nach ca 6 min ausstellen, dann ist der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, und ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, Mais mahlen sowie die anderen trocknen Zutaten dazu, und Rührend ca 2-3 min kochen lassen.

Runter von der Hitze, die aufgelockerte Hirse begeben, verrühren, danach noch das Apfelmus, unterrühren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. August 2008 Hans60

## Reis „Käse“ Möhren Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



160 g Naturreis roh, gekocht  
200 g Möhren  
200 g „Cheddar Style mit Chives Käse“  
1 Prise Zucker  
2 Tl Kräutersalz  
20 Pfefferkörner mörsern  
100 g Buchweizen mahlen, zum binden  
Olivenöl zum braten

Möhren und „Käse“ grob raspeln, mit Zucker, Salz, Pfeffer vermischen, gekochten Naturreis, dann gemahlene Buchweizen gut vermischen, mit nassen Händen Bratlinge formen, im heißen Fett, Hitze etwas reduziert, von beiden Seiten, braten.

Hinweis \*

Diese „Käseart“ ist aus Soja, Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Donnerstag, 22. Juli 2010 Hans

Reis Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück ca



Naturreis gekocht aus ca 160 g roh

200 g „Cheshire Style Cheese“ \*  
20 schwarze Oliven in/aus Lake  
100 g TK Paprikaschotenstreifen  
50 g TK Lauch  
1 Prise Zucker  
1 TI Kräutersalz  
100 g Buchweizen mahlen, zum Binden  
10 Pfefferkörner mit mahlen  
Olivenöl zum braten

„Cheshire Style Cheese“ grob raspeln, in eine große Schüssel geben, gekochten Naturreis, schwarze Oliven klein hacken, TK Paprikastreifen, TK Lauch, Zucker und Salz und gemahlene Buchweizen und Pfeffer dazu, alles gut vermengen, ( klebt) mit nassen Händen flache Bratlinge und im heißen Öl, Hitze reduzieren, von beiden Seiten braten.

Hinweis \*

Diese „Käseart“ ist Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Montag, 19. Juli 2010 Hans60

## Reis Bratlinge IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



Naturreis gekocht, von 160 g roh,  
10 Soft Pflaumen klein gewürfelt

200 g „Smoked Cheddar Style“, grob geraspelt \*

100 g TK Lauch in Ringe  
0,25 TI Schabzigerklesamen gemahlen  
20 schwarze Oliven, in aus Lake, klein gehackt

100 g Buchweizenkörner mahlen,  
20 Pfefferkörner mit mahlen  
3 El Tamari  
1 Prise Zucker  
Olivenöl zum braten

Alle Zutaten einschließlich Zucker mit den Händen vermischen, dabei merkt man ob die Bindekraft ausreicht, mit nassen Händen flache Bratlinge formen, im heißen Öl, bei reduzierter Hitze von beiden Seiten, braten.

**\* Hinweis \***

Diese „Käseart“ ist aus Soja, Glutenfrei u laktosefrei u Vegan, stammt aus kontrollierter Biologischer Anbau, wird in Schottland hergestellt.

Eigenes Rezept Donnerstag, 29. Juli 2010 Hans

Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2-3 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel





2 Tasse/n Wasser  
1 Tasse Naturreis , ca 160 g

750 ml Sojadrink naturell  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
120 g Mais gemahlen  
2 Msp Paprikagranulat  
1 TI Schabziegerkleesamen  
0,5 TI Kurkuma  
300 g Möhren feingeraspelt  
3 Blatt Salbei gehackt  
10 cm Frühlingszwiebelgrün in Ringe geschnitten  
2 x 1 TI Margarine laktosefrei  
Fett zum ein- ausfetten der 2 ca 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

Naturreis ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, den Mais, Salz, Zucker, Paprikagranulat, Schabziegerkleesamen einrühren und gut 2 min Rührend kochen lassen.

### Soja Möhren Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



## Boden

200 g Naturreis mahlen  
50 g Buchweizenkörner mahlen  
0,5 TI Koriander mit mahlen  
1 TI Zucker  
1 Prise Salz  
0,5 Tüte Backpulver  
60 g Deli Reformmargarine oder andere laktosefreie  
100 –150 g Wasser

## Belag

600 g Sojadrink naturell  
200 g Tofu naturell  
100 g Naturreis mahlen  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
15 Backpflaumen ( Soft ) klein schneiden  
80 g Obstler 38 %  
400 g Möhren geraspelt

für den Boden alle Zutaten gut verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, den Teig auf den Boden und den Rand hoch glattstreichen, beiseitestellen, den Tofu zerbröckeln in dem Sojadrink fein pürieren und in eine Rührschüssel gießen, Rührhaken anstellen, den Obstler, 15 kleingeschnittene Backpflaumen rein, trocknen Zutaten vermischen und zum Sojagemisch begeben, und gut verrühren lassen, nun noch die feingeraspelten Möhren unterheben auf den Kuchenteig in der Form gießen glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen.

Eigenes Rezept Sonntag, 15. August 2010 Hans

Sonntag, 12. Februar 2006 Hans60

## Fisch

Fruti di Mare mit Mais F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

2 Portionen



500 g Fruti di Mare

2 Lorbeerblätter

2 Nelken

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

Weißwein

1 l Sojadrink naturell

200 g Mais mahlen

0,5 El Dill

1 Tl Salz

1 Prise Zucker

Fett für 2 Auflaufformen

6 El Sonnenblumenkerne

Mais, Dill, Salz und Zucker in den kalten Sojadrink geben, umrühren, auflösen, den Topf auf eine heiße aber ausgeschaltete Elektroplatte stellen, ab und zu umrühren, sonst bilden sich Klumpen.

Fruti di Mare mit Lorbeerblätter, Nelken Salz u Zucker und mit Weißwein bedecken, und 10 min kochen lassen, abseihen, zu den nun etwas gequollenen Mais geben, verrühren, in zwei 1 l ausgefettete Auflaufformen gießen, mit den Sonnenblumenkerne bestreuen,

in einem vorgeheizten ( war noch heiß vom Brot backen ) Backofen bei ca 130°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. September 2008 Hans60

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

Mittwoch, 12. Januar 2011

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)