

Mandeln Glutenfrei Kuh Milchfrei

Alle Rezepte getestet und meist auch selbst zusammen gestellt

Fisch & Fleisch separat am Ende der Sammlung

Hier nur Vegetarisch

Index nicht aktiv

Backwaren	2
Kuchen.....	21
Muffeins	41
Pikant	51

Inhaltsverzeichnis

Mandeln Glutenfrei Kuh Milchfrei	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Amerikaner Art, Burnoje 3 Ei F.....	2
Amerikaner Art, Lugovoje F Vegan.....	4
Amerikaner Art, Zambly F Vegan.....	5
Brot Bratpfanne Vegan.....	7
Brot ohne Soja I F Vegan	7
Früchtebrot, ungebacken Vegan	9
Ingwer Brot Chenäran IV + Veränderung F Sauerteig Vegan.....	10
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	11
Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig.....	12
Reisbrot + Varianten Vegan.....	12
Veränderung I Vegan.....	13
Veränderung II Vegan	13
Veränderung III Vegan.....	14
Rosinenbrot III F Vegan	15
Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan	16
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan	18
Veränderung I F Vegan	20
Veränderung II F Vegan.....	20
Kuchen.....	21
Bananenkuchen Vegan.....	21
Biskuitboden - Kuchen I F Vegan	22

Biskuitboden / Kuchen II F Vegan	23
Mandel Rum Kuchen Dzejhun 5 Ei F	24
Mandel Torte Yangiyo`l F	25
Mandelcreme Kuchen I F Vegan	27
Mandelkuchen Darzin F Vegan	29
Mandelkuchen Yangiyo`lb F Vegan	30
Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan.....	32
Möhren Marzipan Kuchen 8 Ei F	33
Nuss Apfel Torte Karazartas 1 Eigelb F	34
Rührkuchen VI 4 Ei F	36
Rührkuchen XI 4 Ei F Rum.....	37
Schokoladen Rum Kuchen F Vegan	38
Schokoladenkuchen Anär F Vegan	39
Muffeins	41
Bananen Muffeins Vegan.....	41
Muffeins Estarn Vegan	41
Muffeins Santeh Vegan	42
Muffins Kämyärän F Vegan.....	43
Muffins Kevmanshah Vegan.....	44
Muffins Shoshtar F Vegan	45
Muffins, Brötchen Art oder F Vegan.....	46
Schoko Muffins Vegan.....	47
Schokoladen Karotten Muffeins Vegan.....	47
Schokoladen Muffeins Vegan	48
Schokoladenmuffins F Vegan	49
Vollkorn Muffeins II F Vegan.....	50
Pikant	51
Möhren Auflauf Nokju (3 Ei) F	51
Hinweis I	53
Bitte bedenkt	53
Hinweis Margarine	54
Hinweis Vegan	54
Hinweis M	54
Hinweis Ei	54
Tipps fürs backen ohne Eier	54
Hinweis Curry	55

Backwaren

Amerikaner Art, Burnoje 3 Ei F

Glutenfrei, Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

120 g ungehärtete Margarine

80 g Vollrohrrohrzucker

1 Prise Salz

3 Ei(er)

1 abgeriebene Zitrone(n) - Schale

250 g Buchweizen gem

50 g Amaranth gem

100 g Natur Reis (Mittelkorn) gem

100 g Mandeln / Nüsse gem

1 Pck. Backpulver

0,25 TI Bourbon Vanille Pulver

400 ml Sojamilch

Guss :

250 g Puderzucker gesiebt

1 EL Zitronensaft

2 EL Wasser

Backblech

Backpapier dafür

Zutaten von Margarine bis Milch gut verrühren lassen,
auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche gießen.

In den vorgeheizten Backofen auf 160°C Umluft ca 20 min backen.

In den vorgeheizten Backofen Ober- + Unterhitze 200°C ca 20 min backen. Goldbraun, was immer das auch ist.

In der Zwischenzeit Puderzucker mit Wasser + Zitronensaft vermischen,
+ im Wasserbad heiß machen.

Wenn Kuchen fertig, Backblech raus, ein leeres mit Backpapier ausgelegtes Backblech auf den Kuchen legen, um drehen.

Das noch heiÙe Backblech entfernen, + nun vorsichtig das Backpapier abziehen.

Auf den heiÙen Kuchen, jetzt den heiÙen Guss drüber streichen, ich nahm einen Kuchenteigschaber. Entweder jetzt oder erst wenn der Kuchen ausgekühlt, in Stücke schneiden.

PS

Ich gab noch, reichlich Rum 54 % auf den Guss.
Eigenes Rezept, Freitag, 26. Mai 2006 Hans60

Amerikaner Art, Lugovoje F Vegan

Glutenfrei, Eifrei, Milchfrei, Sojafrei



Zutaten für 1 Portionen

120 g ungehärtete Margarine

80 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

1 abgeriebene Orangenschale

250 g Buchweizen gem

50 g Amaranthkörner gem

100 g Natur Reis (Mittelkorn) gem

100 g Mandeln o Nüsse gem

1 Pck. Backpulver

0,25 TI Bourbon Vanille Pulver

400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Guss I

250 g Puderzucker gesiebt

3 EL Orangensaft

2 EL Wasser

Guss II

250 g Puderzucker gesiebt

2 EL Wasser

3 EL Rum 54 %

Backblech

Backpapier dafür

Zutaten von Margarine bis Wasser gut verrühren lassen, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr, auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech gießen.

In den vorgeheizten Backofen auf 160°C Umluft ca 20 min backen.

In den vorgeheizten Backofen Ober- + Unterhitze 200°C ca 20 min backen. Goldbraun, was immer das auch ist.

In der Zwischenzeit Puderzucker mit Wasser + Orangensaft vermischen, + im Wasserbad heiß machen.

Wenn Kuchen fertig, Backblech raus, ein leeres mit Backpapier ausgelegtes Backblech auf den Kuchen legen, um drehen.

Das noch heiße Backblech entfernen, + nun vorsichtig das Backpapier abziehen.

Auf den heißen Kuchen, jetzt den heißen Guss drüber streichen, ich nahm einen Kuchenteigschaber. Entweder jetzt oder erst wenn der Kuchen ausgekühlt, in Stücke schneiden.

besser wenn noch warm, kalt kann der Guss platzen.

Eigenes Rezept, Samstag, 27. Mai 2006 Hans60

Amerikaner Art, Zambly F Vegan

Glutenfrei, Eifrei, Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

120 g ungehärtete Margarine
80 g Vollrohrrohrzucker
1 Prise Salz

1 abgeriebene Zitrone(n) - Schale

250 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
100 g Natur Reis (Mittelkorn) gem
100 g Kichererbsen gem
100 g Mandeln o Nüsse gem
1 Pck. Backpulver
0,25 TI Bourbon Vanille Pulver
500 ml Sojamilch evt mehr

Guss I

250 g Puderzucker gesiebt
1 EL Wasser
3 EL Rum 54 %

Guss II

250 g Puderzucker gesiebt
1 EL Zitronensaft
2 EL Wasser

Backblech
Backpapier dafür

Zutaten von Margarine bis Milch gut verrühren lassen, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr, auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech gießen.

In den vorgeheizten Backofen auf 160°C Umluft ca 20 min backen.
In den vorgeheizten Backofen Ober- + Unterhitze 200°C ca 20 min backen. Goldbraun, was immer das auch ist.

In der Zwischenzeit Puderzucker mit Rum + Zitronensaft vermischen, + im Wasserbad heiß machen.

Wenn Kuchen fertig, Backblech raus, ein leeres mit Backpapier ausgelegtes Backblech auf den Kuchen legen, um drehen.
Das noch heiße Backblech entfernen, + nun vorsichtig das Backpapier abziehen.

Auf den heißen Kuchen, jetzt den heißen Guss drüber streichen, ich nahm einen Kuchenteigschaber. Entweder jetzt oder erst wenn der Kuchen ausgekühlt, in Stücke schneiden.

Eigenes Rezept, Freitag, 26. Mai 2006 Hans60

Brot Bratpfanne Vegan

400 g Buchweizen gem
100 g Soja gem
100 g Haselnüsse gemahlen oder Mandeln
je 50 g Hirse + Natur Reis – gem.
1 P. Trockenhefe
0,5 EL Zuckerrübensirup
1,5 -2 TL Meersalz
1 Flasche kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1,5 -2 EL Öl

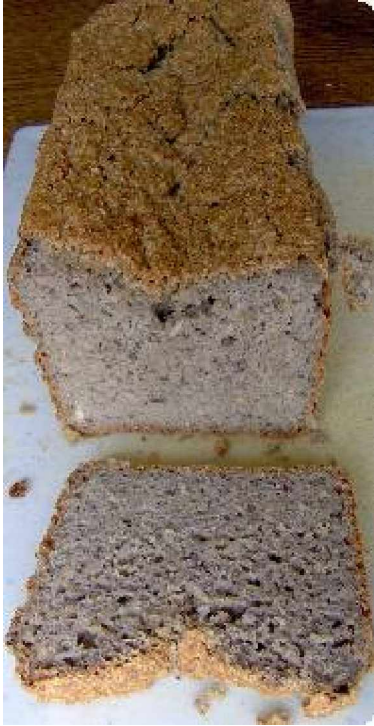
- 1) Alle Zutaten fein oder grob schroten, mit dem Wasser mischen, muss so weich werden wie ein Rührkuchenteig, lieber etwas mehr, dann Öl unterrühren.
- 2) Die Pfanne 24 cm mit Öl einstreichen und mit Buchweizengrieß bestreuen, den Teig einfüllen, glatt streichen, den Rand nach innen streichen, weil das Brot umgedreht wird.
- 3) Hohlraumdeckel (Glas) drauf, bei Zimmertemperatur 40-60 min. ruhen lassen.
- 4) Bei E-Herd 1,5 von drei möglichen Stufen oder niedriger, ausprobieren, cirka 40 Min. garen.
- 5) Wenn der Teig von oben nicht mehr klebt, umdrehen, nochmals 10-30 min. nach Gefühl.
- 6) Wenn fertig die Brotoberfläche mit Wasser besprenkeln, auf ein Rost stürzen, die andere Seite auch befeuchten, abkühlen lassen.

Weitere Tipps, Ratschläge, Variationen:

- Durch das Öl kann man das Brot gleich nach dem Erkalten anschneiden.
 - Bitte nur Vollkorngetreide nehmen,
 - Man kann alle anderen Getreide (die erlaubt sind) auch verwenden, ebenso
- Ölsaaten, Gewürze, alles wie es gefällt, probieren. gutes Gelingen.

Brot ohne Soja I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



400 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
100 g Naturreis gem
50 g Hirse gem --+
100 g Mandeln o Haselnüsse gemahlen dazu + mit
10 g Trockenhefe +
1 TI Vollrohrzucker / Zucker +
1,5 - 2 TI Meersalz vermischen
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

und jetzt , wer will
1 - 2 TI Kümmel ganz o gem
1- 2 TI Koriander ganz o gem
1 - 2 TI Anis ganz o gem
1 - 2 TI Fenchel ganz o gem Oder
1 x Brotgewürz

es geht auch ohne, ich mahle meist 1-2 TI Kümmel , gleich mit.

und auch das folgende, nur ein Vorschlag, allerdings ich nehme es

je 1- 2 El Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat

ganz oder geschrotet, ich lasse es ganz , bei dem GF -Brot , + der langen Steh- oder Ruhezeit, sind diese immer weich gewesen

also alle trockenen Zutaten erst vermischen, dann die Flüssigkeit unter rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich.
Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform geben.

Glatt streichen.

+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Ich stelle die Form in den Backofen , bei 30 - 40 °, Licht an + ein bisschen mehr, ganz unten kommt die Fettpfanne mit Wasser rein.

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

backe es bei ca 170 ° Umluft , 70 min, nicht mehr , es bringt nichts

26.11.2003

Veränderung

50 g Mais gem statt Hirse

2 TI Koriander mit gem statt Brotgewürz,

Sonntag, 9. August 2009 Hans60

Früchtebrot, ungebacken Vegan

glutenfrei

Zutaten für 6 Portionen

250 g Buchweizen

100 g Soja, (Mehl oder Schrot)

50 g Hirse, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen

50 g Mandeln, gemahlen

1 Prise Meersalz

170 g Sonnenblumenkerne, gemahlen, fein

100 g Haselnüsse, gemahlen, fein

½ EL Anis, gemahlen, fein

¼ EL Nelken, gemahlen, fein

½ EL Koriander, gemahlen, fein

100 g Rosinen, gehackt

100 g Datteln, gehackt, oder Früchte Deiner Wahl

200 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verkneten, 1 Laib formen, trocknen lassen.

12.11.03 Hans60 CK

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)

kohlensäurehaltiges 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

Reisbrot + Varianten Vegan

ca 500 g Reismehl
ca 200 g gem. Mandeln
ca 250 g Hirsegrieß *
ca 150 g Hirseflocken *
1 ½ Päckchen Weinsteinbackpulver
9 EL verträgliches Öl

Salz

1l Wasser

700 -1000 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 Öl bestreichen und mit Sesamsaat versehen.*

* oder mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

* statt dessen Hirse fein gem.

Freitag, 28. Februar 2003

Veränderung I 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 TL 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 Vegan

500 g Natur Reis(Mittelkorn) gem

200 g Sonnenblumenkerne gem

400 g Hirse gem

2 EL Vollrohrzucker

2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver

2 TL 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.

Schmeckt ein wenig dann wie Toastbrot.

Veränderung III 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

1 Brotgewürz, gekauftes ODER

1 TI Kümmelsamen +

1 TI Korianderkörner +

0,5 TI Anissamen +

0,5 TI Fenchelsamen mit mahlen

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.

Man kann natürlich auch anstelle der Margarine, auch 9 EL verträgliches Öl, nehmen.

Habe aber außer Olivenöl, keines im Haus, + dies schmeckt bei dieser Art Brot nicht.

Ist auch das einzige , welches ich mit Ober- + Unterhitze backe.

Das Original Rezept , habe ich irgendwo mal im Internet gefunden

Habe nur den Wassertopf noch ergänzt, sowie

Die Prise Vollrohrzucker, die gehört einfach dazu.

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 kohlenensäurehaltiges 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, für





Sauerteigansatz

1 Schraubglas 720 ml
150 g Buchweizen gem (o Naturreis Hirse gem o Mais gem)
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig

1 Sauerteigansatz
700 ml kohlenensäurehaltiges 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, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei war-

mer 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 kohlensäurehaltiges 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 + Veränderung](#) Vegan
Glutenfrei, Milchfrei, Eifrei u Vegan

Schnellsauerteig

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

ODER

150 g Sauerteig

Vorteig:

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

Hauptteig:

2 El Teig abnehmen,

3 Tl 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.

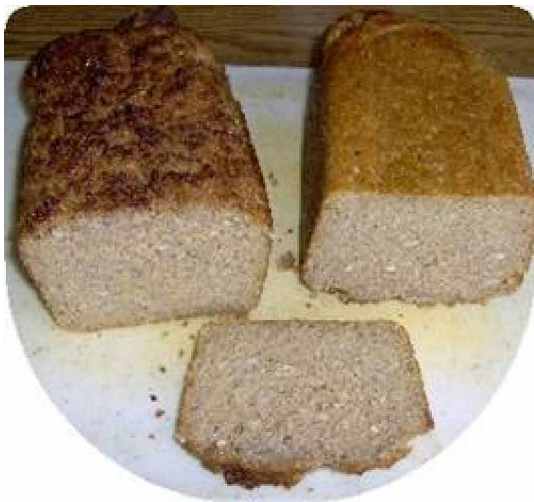
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 70- 80 min backen,

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

Veränderung I F Vegan



Sauerteig aus Mais,
Hirse war aus, dafür Mais gem,
Brotgewürz entfiel, statt dessen 1,5 Tl Schwarzkümmel gem,
3 El Sonnenblumenkerne ganz

Donnerstag, 30. Juli 2009 Hans60

Veränderung II F Vegan

Glutenfrei



Sauerteig aus Mais,

Hirse war aus, dafür Mais gem,
Brotgewürz entfiel, statt dessen 2 TI Koriander mit gem,
200 g Mandeln ganz

Freitag, 7. August 2009 Hans

Kuchen

Bananenkuchen Vegan

200 g Hirse gem
100 g Buchweizen gem (Ukraine)
50 g Amaranth gem
150 g Mandeln gem
80 g Carobpulver
4 El Rohrzucker
1 Tüte Weinstein
1 Prise Salz

alles zusammen vermischen

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Passierstab
250 g Olivenöl
200 - 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
0,5 abgeriebene Zitronenschale alles gut verrühren , dann die

trockenen Zutaten untermischen.

Muss wie ein Rührteig sein , lieber ein wenig mehr Flüssigkeit geben,

in ausgefettete Muffeinsformen , je 2 Ei , +
in 1 kleine mit Backpapier ausgelegte Backform geben

18.02.2004

Eigene Zusammenstellung Hans60

Biskuitboden - Kuchen I F Vegan

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

150 g Buchweizen gemahlen

50 g Amaranth

100 g Mandel(n), süße +

50 g Kartoffelmehl

1 Prise Salz

1 Prise Vollrohrrohrzucker

1 Msp. Vanille -Pulver

1 Kl Natron

1 Kl Zitronensaft

300 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen, feuchte Zutaten vermischen. Alle Zutaten zusammen rühren ca. 5 min in Küchenmaschine.

In die mit Backpapier ausgelegte 26-er Springform gießen + im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 40 min backen. Nadelprobe.

Auskühlen lassen. Vorsichtig Backpapier entfernen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit, durchschneiden.

Samstag, 5. August 2006

Biskuitboden / Kuchen II F Vegan

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

150 g Buchweizen gemahlen
50 g Amaranth
100 g Mandel(n), süße +
50 g Kartoffelmehl
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrrohrzucker
1 Msp. Vanille -Pulver
1 Kl Backpulver
300 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen, feuchte Zutaten vermischen. Alle Zutaten zusammen rühren ca. 5 min in Küchenmaschine.

In die mit Backpapier ausgelegte 26-er Springform gießen + im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 40 min backen. Nadelprobe.

Auskühlen lassen. Vorsichtig Backpapier entfernen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit, durchschneiden.

Samstag, 5. August 2006

Mandel Rum Kuchen Dzejhun 5 Ei F

glutenfrei / milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

200 g Mandel(n), gemahlen

250 g Puderzucker, gesiebt

1 Prise Salz

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

5 Ei(er)

250 ml Eierlikör

125 ml Rum, 54 %

350 g Speisestärke (Mondamin)

1 Tüte/n Backpulver

1 Zitrone(n), die Schale, abgerieben

Zubereitung

Mandeln mit gesiebttem Puderzucker, Salz + Vanillezucker mischen + mit den Eiern schaumig rühren, Eierlikör sowie Rum dazu, dann Mondamin + danach Zitronenschale, alles miteinander gut verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen.

Ab in den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca. 90 min backen.

Oder Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 160 - 170°C + ca. 60- 70 min backen.

Nadelprobe.

Geschmack: sehr stark kommt der Rum vor, herrlich, innen ein wenig feucht, aber kein Klitsch, erstaunlich, weil der Kuchen ja nur aus Mondamin besteht, wer darf, dazu dann noch die übliche geschlagene süße Sahne, da sich aber mit Zucker zurück halten.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

11.02.06 Hans60

Veränderung, Montag, 18. Dezember 2006

Rum entfiel, stattdessen Eierlikör, also zusammen 400 ml + Anstatt Vanillezucker , 0,5 TI Bourbon Vanillepulver.

Mandel Torte Yangiyo`l F

glutenfrei / eifrei / milchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

- 300 g Banane(n), pürieren
- 300 g Buchweizen, gemahlen
- 50 g Naturreis (Mittelkorn), mahlen
- 50 g Amaranth, mahlen
- 200 g Mandel(n), süße +
- 10 Mandel(n), bittere zusammen mahlen
- 1 Msp. Vanille - Pulver
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)
- 3 TL Süßstoff, flüssigen
- 400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
- 1 Zitrone(n), Abrieb + Saft

Für die Füllung:

- 3 TL Gelatine, gemahlen in
- 6 EL Wasser, 10 min einweichen ODER
- 1 Tüte/n Gelatine, gem., Anweisung auf Tüte beachten
- 1 Apfelsine(n), Abrieb
- 2 Apfelsine(n), schälen, filetieren + pürieren, (600 ml)
- 2 TL Süßstoff, flüssigen ODER
- 600 ml Konfitüre, englische Orangenkonfitüre ohne Zuckerzusatz

Für den Guss:

- 4 EL Honig, 60 g Carob
- 2 EL Wasser, heißes
- 60 g Kokosfett, kein Soft
- 2 EL Kokosraspel, fein gerieben
- evtl. Soja - Creme

Alle Zutaten von Bananen bis Zitronen in die Küchenmaschine + ca. 6-7 min auf kleiner Stufe rühren lassen. In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, evtl. glatt streichen. Im kalten Backofen bei 160°C ca. 50 min backen. Nadelprobe.

Füllung: gem. Gelatine 10 min in kalten Wasser einweichen. Apfelsinen schälen, weiße Haut auch entfernen, filetieren + in einem Litermass pürieren, sollten ca. 600 ml werden/sein, 2 TL flüssigen Süßstoff rein. Apfelsinensaft aufkochen, runter von der Hitze den Topf, die eingeweichte Gelatine im Topf verrühren.

Den abgekühlten Mandelkuchen 2 x aufschneiden, den ersten Boden auf eine Tortenplatte legen, mit der abgekühlten Masse bestreichen, den 2. Boden drauf legen, den Rest der Orangenmasse verstreichen + den Deckel drauf legen. Kühl stellen, verfestigen lassen.

Guss: Honig mit (Kokosflocken) Carob, heißem Wasser + zerlassenen Kokosfett verrühren. 1 x für oben 1 x für den Rand. Kalt stellen. wer will, mit geschlagene Soja Creme servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
04.05.06 Hans60

22.06.2006 15:34 Kommentar von Hans60

Veränderung I



Teig:

5 TI flüssigen Süßstoff, anstatt 3 TI

Füllung:

Anstelle von 600 ml Apfelsinenmasse, 1000 ml (1 l)
80 g Mondamin anstatt Gelatine, in ca 200 ml abgenommenen Saft kalt aufgelöst, in die kochende Obstmasse eingerührt + ca 2 min rührend kochen lassen, fast abkühlen lassen.

Guss :

Anstatt 60 g Carob, war ausgegangen, ca 2 El Kakao, kein Instant.
1 El Wasser weniger , dafür 1 El Rum 54 % .

Hans

Mandelcreme Kuchen I F Vegan
Glutenfrei u Vegan

1 Ringform 26 cm mit Backpapier



Mürbeteig:

100 g Kichererbsen gem
100 g Mais gem
50 g Buchweizen gem
1 Prise Salz u Zucker
1 TI heller Essig
120 g Margarine

Füllung:

800 g Tofu naturell
700 ml roter Traubensaft (Winzer) teilen * /
400 g s Mandeln gem
13 bittere Mandeln gem
200 g Mais gem
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
1 Zitrone Abrieb u Saft
140 – 200 g Zuckerrübensirup

Belag:

4 Kiwi ca
300 g rote Johannisbeeren

1 Ringform 26 cm mit Backpapier

Mürbeteig

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine verkneten lassen, dann reicht die Flüssigkeitszugabe, in eine 26 cm Ring – bzw Springform den Boden raus nehmen , zwischen 2 Lagen Backpapier den Teig,auf dem Ringboden, mit einem Nudelholz ausrollen über den Rand hinaus, beide Lagen mit dem Boden wieder in die Form geben, rein drücken, das überstehende wird nun der Rand, für ca 30 min in den Kühlschrank, danach geht das Backpapier gut ab.

Füllung:

2 x 400 g zerbröckelter Tofu in einen Mixer und ca 250 ml Traubensaft dazu geben, bis sich einen guten Trichter gebildet hat, dies dann in die Rührschüssel gießen, somit auch mit den anderen 400 g Tofu verfahren, schon jetzt färbt der Tofu sich in Lila, mit dem Rest Traubensaft, den Mixer ausspülen.

Mandeln, Mais u Backpulver so wie Salz vermischen, und langsam in die Rührschüssel dazu geben, nun geht die Farbe ins graue..

. die Zitrone hebt es ein wenig an, aber ,...

jetzt erst langsam den Zuckerrübensirup zu geben, immer wieder abschmecken, die Süße, je nach dem wie süß der Traubensaft ist,
Backform aus dem Kühlschrank, obere Lage Backpapier entfernen,

den flüssigen Teig drauf gießen, Form ein wenig hin und her bewegen, verteilt sich der Teig.

Belag

Johannisbeeren ernten, entstielen, waschen, abseihen, Kiwi schälen, weißen Strunk entfernen, vierteln, mit der Schnittfläche in den Teig, Außenrum verteilen, in die Zwischenräume nun noch die Beeren, verteilen, falls jemand mehr pflückt, kann auch die Kiwi weg lassen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 –130 min backen, Nadelprobe, (wird immer was dran bleiben) ganz abkühlen lassen , vor dem anschneiden. Über Nacht stehen lassen , wäre ideal.

Eigenes Rezept

Freitag, 27. Juni 2008 Hans60

Mandelkuchen Darzin F Vegan

Zutaten für 1 Portionen

200 g Mandel(n), süße +
18 Mandel(n), bittere zusammen geröstet +
300 g Buchweizen, ganz +
100 g Naturreis (Mittelkorn) +
100 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen
200 g Rohrzucker
1 Prise Salz
1 TL Vanille, gemahlen, (Bourbon) ODER
3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
2 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver)
1 TL Kaffee, türkischen, trocken, (habe keinen anderen) müsste aber jeder schwarz gerösteter Kaffee auch gehen
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges *

Alle trockenen Zutaten vermischen, dann das Wasser untermischen, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° -190°C + ca. 70 – 80 min backen. Nadelprobe.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig rausgleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis: Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : * Kohlensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim backen den Teig in die Höhe.

Bemerkungen: Kuchen war wie jetzt schon gewohnt, locker/ weich/ feucht (nicht klitsch), der Mandelgeschmack könnte intensiver sein, leider haben die kalifornischen Mandeln ja keinen Geschmack.

Aber noch besser würde der Kuchen natürlich mit gerösteten Haselnüsse gehen, nur ich habe keine im Haus + Madam mag Haselnüsse nicht so gerne.

Zum Anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der Kuchen ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmen Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind.

Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei viel mehr vorhanden ist als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.06.05 Hans60

Veränderung



Ca 80 g eingelegte Rumrosinen

Ca 100 ml mehr an Wasser, habe dieses Jahr extrem trockenen Buchweizen.

Mittwoch, 31. Mai 2006 freigeschaltet

Mandelkuchen Yangiyo` I b F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei / flüssiger Süßstoff / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

300 g Banane(n), pürieren
300 g Buchweizen, gemahlen
50 g Naturreis (Mittelkorn), gemahlen
50 g Amaranth, gemahlen
200 g Mandel(n), süße, gemahlen +
10 Mandel(n), bittere, gemahlen
1 Msp. Vanille - Pulver
1 Prise Salz
1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)
3 TL Süßstoff, flüssigen
400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
1 Zitrone(n), Abrieb + Saft

Alle Zutaten in die Küchenmaschine + ca. 6-7 min auf kleiner Stufe rühren lassen. In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, evtl. glatt streichen.

Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 50 min backen. Nadelprobe

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Veränderung



Anstatt flüssigen Süßstoff, flüssigen Stevia, abschmecken , richtet sich auch nach der Süße der Bananen.
300 g TK Kirschen gefroren in den fertigen Teig geben, etwas unter mischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform / Springform geben, in den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 60 min backen

Hans

Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan

glutenfrei / milchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen

- 200 g Mandel(n), süße +
- 20 Mandel(n), bittere zusammen rösten +
- 300 g Buchweizen, ganz +
- 150 g Naturreis, (Mittelkorn) +
- 50 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen
- 220 g Rohrzucker, abschmecken
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanille - Pulver (Bourbon) ODER
- 3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
- 2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
- 30 g Ingwer +
- 300 g Möhre(n), fein geraspelt (Küchemaschine) +
- 1 Zitrone(n) - Schale, abgeriebene
- 700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser untermischen, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° - 190°C + ca. 70 - 80 min backen. Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

BITTE DIESEN KUCHEN ERST ANSCHNEIDEN; WENN ER GANZ ERKALTET IST.

Hinweis: Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig, das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : Kohlensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim Backen den Teig in die Höhe.

Zum anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmem Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind. Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei, viel mehr vorhanden ist, als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
05.07.05 Hans60

Veränderung

20 g bittere Schokolade 70 % obendrauf geraspelt, vorm backen.

Donnerstag 29. November 2007

Möhren Marzipan Kuchen 8 Ei F

Saftiger Möhren "Marzipan" Kuchen

Glutenfrei + MilCHFrei + eigenes Rezept





Zutaten für 1 Portionen
400 g Mandel(n), gemahlen
18 bittere Mandeln mit gem
650 g Hirse gekochter, kalt, 200 g roh,

8 Ei(er)

200 g Rohrzucker
1 Prise Salz
1,5 TL Backpulver
150 g Mais , gemahlen
4 cl Rum, 54 %
400 g Möhre(n), fein geraspelte

Die Zutaten von Mandeln bis Rum gut zusammen vermischen + zum Schluss die Möhren untermischen.
In eine mit Backpapier ausgelegte 26-iger Ringform gießen.
In den kalten Backofen bei ca 140° Umluft ca. 80 min backen, Nadelprobe.
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Sonntag, 17. Juni 2007 Hans60

Nuss Apfel Torte Karazartas 1 Eigelb F
Glutenfrei



1 Mürbeteig , z.B. Rezept III

Füllung

100 g Walnusskerne gem
50 g Haselnüsse gem
10 bittere Mandeln gem
550 g Äpfel
1 Zitrone Abrieb + Saft
2 cl Himbeergeist
50 g Butter
80 g Honig

1 Eigelb

Belag:

1 Beutel gehobelte Mandeln

Äpfel um den Griebsch herum fein raspeln,
(die Äpfel sind z.Z. neue Ernte, daher sehr saftig, diesen Saft abnehmen,
sonst bekommt man nachher Probleme, oder Mann muss nachher ein Ge-
treide gem zugeben, um es zu binden, ich nahm 100 g Naturreis gem.)
die Walnüsse + Haselnüsse + bittere Mandeln, Zitronenabrieb + Saft so-
wie Himbeergeist dazu geben.

Die Butter zerlassen, mit dem Honig + dem Eigelb unter die Nussfüllung,
so das eine feste aber streichfähige Masse entsteht.

Den Backofen auf 180°C vorheizen.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier auslegen.

Den Mürbeteig dünn auslegen, dabei einen Rand bilden.

(aus dem Restteig schmale Streifen ausfädeln, laut Originalrezept, dies
ist aber bei Glutenfreiem Getreide, mir noch nie gelungen, deshalb nehme
ich alles für den Boden/Rand)

Die Füllung auf dem Teigboden verteilen, +

Belag:

darauf die Mandelnblättchen verteilen,

laut Original jetzt die Teigstreifen im Gittermuster auflegen.

Die Torte bei 180°C backen, ca 60 min
oder bei 150°C Umluft ca 60 min

Variante :

Wenn keine Walnüsse vorhanden sind, kann man sie durch Haselnüsse ersetzen + die gem Nüsse in der Pfanne etwas rösten.

Montag, 18. September 2006 Hans60

Rührkuchen VI 4 Ei F

Glutenfrei + Laktosefrei

30 cm Kastenbackform



4 Ei

1 Prise Salz

100 g Zucker

100 g Puderzucker

400 ml Milch (Laktosefrei)

500 g Naturreis gem

100 g s Mandeln geröstet + gem

10 bittere Mandeln geröstet + gem

3 geh El Carob

1 Tüte Backpulver

Backpapier

4 Ei mit Salz und Zucker cremig rühren lassen, Milch dazu geben und verrühren.

Alle anderen trockenen Zutaten gut vermischen, und während des Rührens diese langsam einrieseln lassen und alles zusammen 5-7 min auf Mittelstufe verrühren, ist sehr dünnflüssig der Teig.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 100 –120 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 6. März 2008 Hans60

Rührkuchen XI 4 Ei F Rum

Glutenfrei + MilCHFREI (Reis)

30 cm Kastenbackform



4 Ei

1 Prise Salz

200- 250 g Zuckerrübensirup

540 ml Rum 54 %

450 g Naturreis gem

50 g Amaranth gem

3 Kardamom ganz, mit gem

1 Tüte Backpulver

0,5 TI Vanillepulver

100 g Mandeln gem

Eier mit Salz und Zucker cremig rühren, die Hälfte des Rum dazu, sowie Übrigen trocknen Zutaten gut vermischen und erstmals die Hälfte langsam zum Ei- Zucker- und Rum einrieseln, dann wieder den Rum, sowie dann den Rest Trockenmasse, alles noch auf Mittelstufe gut 4 –5 min verrühren lassen, sehr dünnflüssig.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, wackeln mit der Form, so das es sich überall hin ausfüllt,

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

Ca 20 min in der Form sich noch verfestigen lassen, dann vorsichtig rausheben, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann erst Backpapier entfernen, mit einem Tomaten- bzw Sägemesser vom Boden her anschneiden.

PS: durch Amaranth ist der Kuchen saftig, aber kein Klitsch

Eigenes Rezept, Montag, 28. April 2008 Hans60

Schokoladen Rum Kuchen F Vegan

glutenfrei / milchfrei / eifrei / sojafrei



Zutaten für 18 Portionen

5 Banane(n), ca 500 g, geschält gewogen

200 g Mandel(n), süße, gemahlen

3 Mandel(n), bittere, gemahlen (kann auch wegfallen)

3 Tasse/n Mais, gemahlen (ca 450 g)

5 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)

2 TL Koriander, gemahlen

1 Prise Meersalz

Zitronensaft, wer will

2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver

2 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

1 Tasse/n Rum, 54 % (1Tasse ca 200 ml)

Zubereitung

Bananen vermischen. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen.
Rum + Wasser zum Mus geben, leicht vermischen, trockene Zutaten dazu,
gut verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform gießen, glatt
streichen.

Bei 170°C Umluft OHNE vorheizen in der 2. Schiene von unten ca. 70 min
backen, eine Nadelprobe machen - ich habe noch 20 min mehr gebacken.
Aus dem Ofen nach ca. 5- 10 min, dann auf ein Kuchenrost stürzen, Back-
papier vorsichtig lösen, auskühlen lassen.

Mir war er auch süß genug.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

15.05.2004

26.10.04 Hans60

Veränderung

Bananen waren nicht süß genug,
100 g Vollrohrzucker dazu, deshalb noch
2 gute Schuss guten trocknen Rotwein
Fett für 2 Muffinsbleche,

im vorgeheizten Backofen bei 140°C Umluft 30 min gebacken.

Mittwoch, 25. Juli 2007 Hans60

Schokoladenkuchen Anär F Vegan

Glutenfrei, o Ei , u Milchfrei



15 Portionen

17-20 bittere Mandeln +

200 g süße Mandeln gut rösten, bis sie duften + gemahlen

50 g blauen Mohn anrösten gemahlen.

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

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

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

flüssigen Süßstoff für 220 g Zucker *\

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

10 EI Rum 54 %
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

30 cm Königskuchenbackform
dafür Backpapier

alle trockenen Zutaten miteinander verrühren.
Dann die flüssigen Zutaten untermischen,
Es muss wie Rührteig, sein , lieber etwas mehr, geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen , ca 110 min , bei 160_ Umluft
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180 - 190_ , ca 90 min backen .

Eigenes Rezept, Montag, 18. April 2005 Hans60
25.07.05 Hans60

Veränderung

Anstelle 10 EI Rum, 9 cl Rum 54 %

Donnerstag, 25. Januar 2007 Hans60

Muffeins

Bananen Muffeins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Bleche a 12 Muffeins

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Rührstab
250 g Olivenöl
200 - 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
alles gut verrühren, dann die
trockenen Zutaten untermischen.

200 g Hirse gem
100 g Buchweizen gem
150 g Mandeln gem
80 g Carobpulver oder Kakaopulver
4 El Rohrzucker
1 Tüte (17 g) Weinstein
0,25 Tl Salz

alles zusammen vermischen

in ausgefettete Muffeinsformen, je 2 El, oder

bei 160 ° C Umluft ohne vorheizen, ca 30 min backen.
Ein wenig in der Form abkühlen + auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen.

18.02.2004

Muffeins Estarn Vegan

glutenfrei

Ca 12 Stück

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

1 Tasse Kichererbsen gem +
1 Tasse weiße Bohnen gem +
1 Tasse Mais gem +
100 g Mandeln o andere Nüsse gem +

150 - 200 g Vollrohrzucker
1 Tüte Weinsteinbackpulver
¼ TI Meersalz
5 El Kakao Pulver
3 Tassen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Muffeinsformen

+ Puderzucker

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

Von den Kichererbsen bis Kakao alles vermischen,
Wasser begeben , verrühren.

Ebenso mit dem Karottenmus verfahren.

Die Muffeinsformen einfetten, den Teig einfüllen

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

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

Eigenes Rezept, 29.05.2004 Hans60

Muffeins Santeh Vegan

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

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

Fett für die Muffeinsblechform
Puderzucker

Von Kichererbsen bis Zitronenschale alles zusammen vermischen.

Wasser beifügen , gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen, unterheben.

+ in die eingefetteten Formen , füllen.

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

Kurze Zeit in den Formen, zum verfestigen lassen.

Vorsichtig umkippen, + auf ein Kuchenrost abkühlen.

Mit Puderzucker bestreuen

Eigenes Rezept 29.05.2004

Hans60

Muffins Kämyärän F Vegan

Glutenfrei+ Eifrei + Milchfrei



150 g (1 Tasse) Kichererbsen gem

150 g (1 Tasse) Mais gem

150 g (1 Tasse) Amaranth gem

2 TI Koriander mit mahlen

100 g Mandeln gem

2 TI Meersalz

0,25 TI Vollrohrzucker

1 TI Bockshornkleesamen gem

2 El Hefeflocken

3 El Sonnenblumenkerne, ganz

3 El Sesamsaat, ganz

3 El Leinsaat, ganz

1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 (eher 4)Tasse/n kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. Einfüllen.

Bei 160° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen oder ein Brett drauflegen, festhalten umdrehen, langsam abgleiten lassen abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

Montag, 29. Oktober 2007 Hans60

Muffins Kevmanshah Vegan

1 Ts Kichererbsen 160 g ca gem

1 Ts Mais gem 160 g ca

1 Ts Amaranth gem 170 g ca

100 g Mandeln gem

je 3 El , leicht geröstet, + abgekühlt,

Alfalfa*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,

2-3 TI Gewürzsalz

2 El Hefeflocken

1 TI Kreuzkümmel gem

1 TI Bockshornkleesamen gem

2 TI Koriander gem

0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf

1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)

4 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Sesamsaat

Von Kichererbsen bis Weinsteinbackpulver gut vermischen, Wasser dazu, verrühren. In die gefetteten Formen geben.

+ mit Sesamsaat bestreuen

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

Noch ein wenig in der Form lassen.

Vorsichtig das Blech umdrehen , + die Muffeins auf ein Kuchenrost gleiten lassen, (wer kann) aus kühlen lassen .

*den Alfalfa hatte ich gem., aber man kann ihn auch weg lassen
habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, sind die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

Muffins Shoshtar F Vegan
glutenfrei - eifrei – milchfrei



Zutaten für 16 Portionen

1 Handvoll Lauch sehr kleingeschnitten
1 Ei Margarine
2 Tasse/n Kidneybohnen gem a 160 g ca
100 g Erdnüsse blanchiert, gem
1 Tasse/n Linsen, rote gem 160 g ca
100 g Buchweizen gem
1 TL Meersalz
1 Prise Zucker
2 Tüte/n Backpulver,
600 – 700 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten miteinander vermischen,
Lauch kurz in Margarine rösten dazu,
sowie Wasser, es soll ein geschmeidiger Teig werden.

Muffinsformen gut einfetten, 2 El Teig pro Loch reichen, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 150 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Muffins, Brötchen Art oder F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 Stück, nicht nur Muffins



250 g Mohn gem
350 g Kichererbsen gem
50 g Mandeln gem, (kann auch wegbleiben)
1,5 TI Salz
1 Prise Zucker
1 Tüte Backpulver
700 ml (1 Fl) kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für 2 Bleche mit Mulden

Die Bleche gut einfetten, auch beschichtete.

Trocknen Zutaten gut vermischen, Wasser langsam zugießen, ist erstaunlich, aber die ganze Flasche (Inhalt) wird gebraucht, in jede eingefettete Mulde ein El Teig geben, den Rest noch aufteilen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen. Kurz in den Formen lassen, Brett drauf legen, umdrehen, Blech abheben, man kann die Muffins schon vorsichtig mit einem Sägemesser aufschneiden, und belegen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 29. Juni 2008 Hans60

Schoko Muffins Vegan

1 Tasse (120 g) Rosinen in Wasser/Wein/Rum einweichen
1 Zitrone Schale + Saft

2 Tassen Kidney Bohnen
1 Tasse rote Linsen
100 g Buchweizen
0,5 TI Aniskörner (kann auch weg bleiben) alles mahlen

100 g Mandeln oder andere Nüsse gem.

2 Tüten Bourbon Vanille Zucker oder anderen
0.5 TI Meersalz
1,5- 2 Tüten Weinsteinbackpulver
200 g Vollrohrzucker oder anderen , mehr nach Geschmack
6 EI Kakaopulver

600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
400 ml Olivenöl

Margarine oder Butter zum einfetten der Muffeinsbleche
Die trockenen Zutaten mit einander vermischen.
Wasser , Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren.
Rosinen unterrühren, +

Muffinsformen gut einfetten
1 EI Teig pro Loch reichen , sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll

beide Bleche zusammen in den Ofen
ca 30 min bei 160 ° C Umluft ohne Vorheizen , reicht bei mir immer

09.04.2004 Hans60 (eigene Zusammenstellung)

Schokoladen Karotten Muffeins Vegan

glutenfrei

Ca 12 Stück

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca 0,5 l Brühe, ab gießen , ab kühlen , zu Mus

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

Fett für die Muffeinsformen

+ Puderzucker

500 g Karotten, grob raspeln, weich kochen in ca 0,5 l Brühe, ab gießen , zu Mus + ab kühlen .

Von den Kichererbsen bis Kakao alles vermischen,
Wasser begeben , verrühren.

Ebenso mit dem Karottenmus verfahren.

Die Muffeinsformen einfetten, den Teig einfüllen

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

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

Eigenes Rezept, 29.05.2004 Hans60

Schokoladen Muffeins Vegan

1 Ts Kichererbsen 160 g gem
1 Ts rote Linsen 170 ca gem
1 Ts Mais 160 g cagem
1 TI Anis gem
100 g Mandeln / Nüsse gem
5 El Kakao Pulver
0,25 TI Meersalz
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)
150 – 200 g Vollrohrzucker

evtl abgeriebene Schale, von 0,5 Zitrone

3 Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

100 g Rosinen , eingelegt in Rum 54 % + Rotwein 25 h

Fett für die Muffeinsblechform

Puderzucker

Von Kichererbsen bis Zitronenschale alles zusammen vermischen.

Wasser beifügen , gut verrühren. Zum Schluss die abgetropften Rosinen, unterheben.

+ in die eingefetteten Formen , füllen.

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

Kurze Zeit in den Formen, zum verfestigen lassen.

Vorsichtig umkippen, + auf ein Kuchenrost abkühlen.

Mit Puderzucker bestreuen

Eigenes Rezept 29.05.2004

Hans60

Schokoladenmuffins F Vegan

glutenfrei



Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Kichererbsen, gemahlen

1 Tasse/n Linsen, rote, gemahlen

1 Tasse/n Mais, gemahlen

1 TL Anis, mit gemahlen

100 g Mandel(n), gemahlen / Nüsse

0,25 TL Meersalz

5 EL Kakaopulver

1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g)

150 g Rohrzucker, bis 200 g
0,5 Zitrone(n), die Schale
1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
100 g Rosinen, 24 h eingelegt in Rum 54% + Rotwein, oder in Wasser
3 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
Fett, für die Muffinsform
Puderzucker

Zubereitung

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

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

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.05.2004

16.11.04 Hans60

Vollkorn Muffeins II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



150 g (1 Ts) Kichererbsen gem
150 g (1 Ts) Mais gem
150 g (1 Ts) Amaranth gem
2 TI Koriander mit mahlen
100 g Mandeln gem
2 TI Meersalz
0,25 TI Vollrohrzucker

1 Tl Bockshornkleesamen gem
2 El Hefeflocken
3 El Sonnenblumenkerne, ganz
3 El Sesamsaat, ganz
3 El Leinsaat, ganz
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 (eher 4)Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut ver-
rühren. Einfüllen.

Bei 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen
weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

Veränderung

Bockshornkleesamen entfiel,

Mandeln ersetzt durch 100 g Erdnüsse blanchiert, gem,

1 Schuss Rum 54 %

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Pikant

Möhren Auflauf Nokju (3 Ei) F

Glutenfrei / Kuhmilchfrei



3 Portion

2 Tassen kochendes Wasser +
1 Tasse Natur- Reis (Mittelkorn) ca 40 min gekocht.

1 Pfd Möhren klein gewürfelt in
250 ml Wasser mit
0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe bissfest gekocht.

4 El Sonnenblumenkerne angeröstet +
10 El Natur- Reis (Mittelkorn) +
1 TI gelbe Senfkörner zusammen gemahlen.

7 (ca 100 g) Feigen , klein gewürfelt
2 (250 g geschält gewogen) Bananen gewürfelt,
100 g Ziegenkäse grob geraspelt
2 El Tamari / Sojasoße

3 Ei

1 TI Kurkuma, der Farbe wegen,
40 g Ingwer klein gewiegt / gerieben.
Soße evtl gekörnte Gemüsebrühe

Fett für die Formen

3 a 0,75 l feuerfeste Formen

100 g Ziegenkäse grob geraspelt
4 El gehobelte Mandeln geröstet

Zeit ca 40 min, ohne kochen

Alle Zutaten bis auf 1 x Ziegenkäse + gehobelte Mandeln vermischen, + in drei ausgefettete feuerfeste Schüsseln einfügen, glatt streichen, evtl noch heiße gekörnte Gemüsebrühe an den Rand geben, sollte höchstens 1- 1,5 cm hoch stehen.

mit Ziegenkäse bedecken + drauf die gerösteten Mandeln geben.

In den kalten Backofen , ca 35 min bei 160°C Umluft, oder
Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen auf ca 180°C + ca 20 min backen

10.03.2005

Veränderung Freitag, 8. Juni 2007

500 g Möhren nicht gewürfelt, sondern fein geraspelt, dadurch fiel das bissfest kochen weg.

2 Eier ließ ich weg.

Gehobelte Mandeln waren aus, sie wurden gemahlen.

Es wurden damit 4 Portionen, bedingt durch die nicht gekochten Möhren.

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.

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Tipps fürs backen ohne Eier

Wer Eier nicht verträgt oder wegen Cholesterin meiden will, muss trotzdem nicht auf Kuchen verzichten. Mit „Dotterfrei“ (Fa. Natura) lässt sich Cholesterin sparen (allerdings nicht für Allergiker geeignet): 1 gehäuften Esslöffel mit 3-4 Esslöffeln warmem Wasser verrühren. 5 Minuten quellen lassen und nochmals umrühren.

Ein Ei (und damit auch das Hühnereiweiß) lässt sich beim Backen auch so ersetzen:

1 EL Pflanzenöl + 1/2 EL Backpulver + 2 EL Wasser

2 Teelöffel Ei-Ersatz und 2-3 Esslöffel Flüssigkeit mit dem Handrührgerät schaumig aufschlagen. Vorsichtig unter den Teig heben.

1 Esslöffel Sojamehl unters Mehl mischen, plus 3-4 Esslöffel Flüssigkeit.

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Samstag, 22. August 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de