

# Moehren Backwaren **Glutenfrei** Vegetarisch

## Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

## Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

## Hinweis **Margarine**

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

## Inhaltsverzeichnis

Moehren Backwaren <b>Glutenfrei</b> Vegetarisch.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Backwaren</b> .....	<b>2</b>
Bazman Mohn Muffins F Vegan.....	2
Biskuitkuchen 5 Ei F.....	3
Kartoffelkuchen M F.....	5
Veränderung M F.....	5
Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M F.....	6
Kascha Pikante Plätzchen M F.....	7
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan.....	8
Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan.....	11
Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan.....	12
Möhren Marzipan Kuchen 8 Ei F.....	13
Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan.....	15
Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan.....	16

Möhren oder Weißweinkuchen II F Vegan.....	17
Möhren Torte Gönbad-e-Kavus 8 Ei F.....	19
Möhrenkuchen Petropavlovskij M F.....	20
Muffins, Kartoffeln F Vegan.....	21
Rührkuchen XII ( Möhren ) F.....	22
Schoko Möhrenkuchen 4 Ei F.....	23
Hinweis M.....	25
Hinweis Ei.....	25
Hinweis F.....	25
Hinweis.....	25

## Backwaren

Bazman Mohn Muffins F Vegan  
glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen

- 1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
- 1 Möhre(n), geraspelt
- 40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben

200 g Kidneybohnen +  
100 g Naturreis, ( Mittelkorn ) +  
60 g Buchweizen, ganz +  
1 TL Senfkörner, gelbe +  
1 TL Kreuzkümmel +  
5 Körner Pfeffer +  
50 g Mohn, alles zusammen mahlen  
1 Prise Rohrzucker  
1 Prise Salz  
1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlendioxidhaltiges  
3 EL Sojasauce (Tamari)  
Fett, für die Formen/ Muffinsblech

### Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmischung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig heben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech ) 1 guten Ei geben. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend. Dazu Salat der Saison, ein Bier oder Traubensaft macht es auch. Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zusätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten  
19.06.05 Hans60  
Montag, 30. April 2007

Biskuitkuchen 5 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



### 5 Ei trennen

- 2 Prisen Salz trennen
- 160 g Vollrohrzucker trennen
- 4 El heißes Wasser
- 50 g Naturreis gem
- 50 g Amaranth gem
- 150 g Maiskörner gem
- 1 gehäufter El Kaffee gem ( kein Instant )

Eiweiß mit einer Prise Salz weiß schlagen, dann 80 g Zucker einrieseln lassen und steif schlagen lassen, Beiseitestellen.

Eigelb mit einer Prise Salz, 4 El heißem Wasser sowie 80 g Zucker schaumig bis cremig weiß schlagen lassen.

Auf der cremigen Eigelbmasse den steifgeschlagenen Eischnee geben darauf, den Reis mit Amaranth und Mais sowie den Kaffee zusammen vermischen, vorsichtig drüber geben und mit einem Holzlöffel vorsichtig alles zusammen vermischen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattstreichen. In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 40 min backen.

Eine Nacht ruhen lassen , am nächsten Tag weiter verarbeiten

Mittwoch, 6. Juni 2007 Hans60

## Kartoffelkuchen M F

/ Backlinge / Bratlinge

Zutaten für 4 Portionen

550 g Kartoffeln

300 g Möhre(n)

1 Zwiebel(n), gewiegt

20 Oliven, gewiegt

150 g Kichererbsen

200 g Feta-Käse

100 g Käse, ger. (Gouda)

2 TL Kräutersalz

1 TL Meersalz

Pfeffer - Körner

Senfkörner

Kartoffeln + Möhren fein raspeln, Zwiebeln + entkernte Oliven fein wiegen, Kichererbsen + Pfeffer-+ Senfkörner fein mahlen, Feta mit einer Gabel zerdrücken, Käse reiben, alles miteinander mischen, mit den Salzen pikant abschmecken.

Bratpfanne 24 cm einfetten, die Masse rein + glatt streichen, zudecken, + bei Stufe 1 oder 1,5 so lange backen, bis die Oberfläche nicht mehr klebt, flachen Teller drauf, umdrehen, den Teig in die Pfanne gleiten lassen, zudecken noch etwa 20 min backen. Oder kleine, handtellergroße Fladen formen + in Öl von beiden Seiten bräunen, nicht zu groß die Hitze einstellen. Oder auf mit Backpapier ausgelegtes Backblech im Backofen bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

19.09.03 Hans60

Veränderung M F



Frühlingszwiebeln an Stelle Zwiebeln,

200 g Limburger 40 % anstelle Fetakäse,

ist immer noch Eifrei

Hans

Mittwoch, 7. Juni 2006

Kartoffelkuchen Sarlavuk 4 Ei M F

Glutenfrei

4 Portionen

26 cm Ø Springform oder  
vier ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel,



1 Kg Kartoffeln  
250 g Möhren

400 Feta ,

4 Ei

300 g Maiskörner ( kein Popkorn )  
Muskatnuss die Reste  
1 TI Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
30 g Ingwer klein gewiegt  
Liebstöckel, Blätter davon klein gewiegt  
1 a 26 cm Ø Springform  
Backpapier dafür

Kartoffeln + Möhren fein raspeln.

Feta in Stücke brechen + mit den Eiern in ein hohes Gefäß, + zusammen pürieren.

Maiskörner mit den Resten der Muskatnüsse ( die man mit der Hand nicht mehr reiben kann, ich nahm drei) zusammen mahlen.

Alle Zutaten zusammen fügen + vermischen, ich nehme eine Hand, dazu. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Springform geben, bisschen glatt drücken.

In den kalten Backofen bei 160°C Umluft 60 min backen. Mann sieht es . Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180- 190°C + ca 40 - 50 min backen.

Bei mir/uns gab es dazu was süßes, z.B. rohes Apfelmus + Ahornsirup + Preiselbeeren , jeder nach Geschmack.

Kann mir vorstellen das es auch als Auflauf geht, + oder als Puffer.

Donnerstag, 6. Oktober 2005

### Veränderung zum Auflauf

In vier ein Liter feuerfeste Schüsseln mit Deckel,  
Fett zum ausfetten,

Fetakäse ersetzt, durch 400 g Limburgerkäse fettarm.

Obendrauf noch geraspelten zum schmelzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft, 50 min mit Deckel.

Samstag, 12. Januar 2008 Hans60

Kascha Pikante Plätzchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



2 Tassen Wasser  
160 g Buchweizen = 1 Tasse  
10 Pfefferkörner mörsern  
250 g Möhren fein geraspelt  
100 g TK Lauch fein geschnitten  
0,5 El Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
4 El Kichererbsen ( 100 g ) gem

110 g Gauda geraspelt

(50 g Gorgonzola)

Buchweizen in einer trocknen Pfanne rösten,  
2 Tassen Wasser zum kochen bringen, Pfeffer und Buchweizen rein, Hitze reduzieren, ca 10-15 min, wenn der Wasserspiegel den Buchweizen erreicht hat, ausschalten, Deckel drauf, ausquellen lassen.

in eine Schüssel alle Zutaten zusammen bringen, da der Gauda nicht mehr ganz reichte, nahm ich Gorgonzola dazu,  
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, mit nassen Händen eine Art Bouletten drauf legen ( ich kam mit einem Blech hin 9 Stück)

+ bei 170° C Umluft, ohne vorheizen, ca 30 min ab backen.

13.03.2004

Sonntag, 8. November 2009 Hans

Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



## Teigboden

80 g Kichererbsen gem  
80 g Naturreis gem  
80 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz  
1 TL hellen Essig  
4 EL Wasser

## Belag :

Gemüse aller Art  
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten ( 400 g ) und  
2 Dosen voll Wasser  
0,5 Bund frische Möhren  
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne  
1 Suppengemüse ( Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie )  
1 P gekochte rote Bete  
250 g Pellkartoffeln  
1 Handvoll TK Suppengemüse  
1 Handvoll TK Paprika in Streifen  
250 g Sauerkraut

1 grüne Gurke  
10 cm Tomatenmark a d T  
0,5 TI Chili Pulver  
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch  
1 Prise Salz u Zucker

## ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse  
1 Dose geschälte Tomaten ( 400 g ) und  
2 Dosen voll Wasser  
250 g Sauerkraut  
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch  
1 Prise Salz u Zucker  
0,5 TI Chili Pulver

400 g Tofu, naturell  
rote bete Saft o Tomatensaft  
1,5 l Gemüsebrei,  
Bio Sesamsamen zum abdecken.  
150 g Naturreis gem  
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,  
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen, mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.  
Ca 10 min kochen lassen,  
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,  
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,  
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie  
150 g Naturreis gem u  
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform gießen , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,

damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

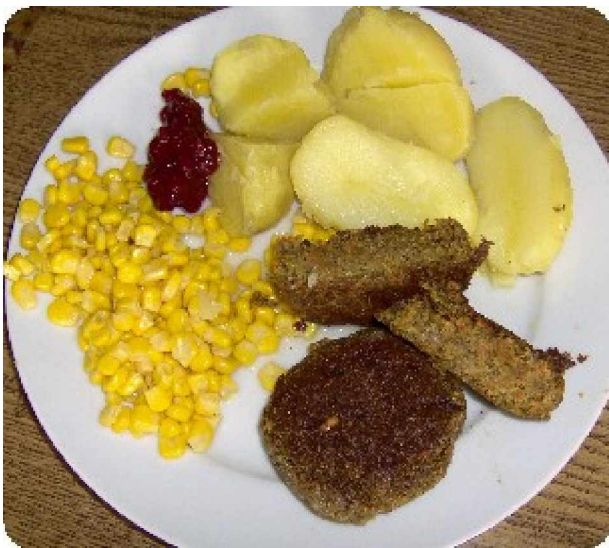
Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

### Möhren braune Linsen Bratlinge F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

9 Stück



50 g Zwiebeln fein gewürfelt  
1 Ei Kakaobutter o Margarine laktosefrei  
200 g Möhren feingeraspelt  
30 g Ingwer mit geraspelt  
4 El Tamari  
1 El Balsamico de Modena  
100 g Buchweizen gemahlen  
150 g braune Linsen mit gemahlen  
1 TI Schwarzkümmel mit gemahlen  
1 TI Kräutersalz evtl mehr  
1 El Sonnenblumenkerne, ganz  
1 Prise Zucker  
50 ml trockner Weißwein evtl mehr

Kakaobutter o Margarine laktosefrei zum braten

Zwiebeln glasig bis fein braun in heißer Kakaobutter braten, in eine Schüssel geben, Möhren, Ingwer, Tamari und Balsamico untermischen, trockne Zutaten vermischen und unterheben, und soviel Weißwein zugeben bis ein formbarer Teig entsteht, abschmecken, evtl noch Salz zugeben, ca 10 min Ruhen lassen, mit feuchten Händen Bratlinge formen und in heißer Kakaobutter von beiden Seiten auf reduzierter Hitze braten.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

### Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan

glutenfrei u milchfrei u 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 Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

05.07.05 Hans60

### Veränderung

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

Donnerstag 29. November 2007 Hans

### 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

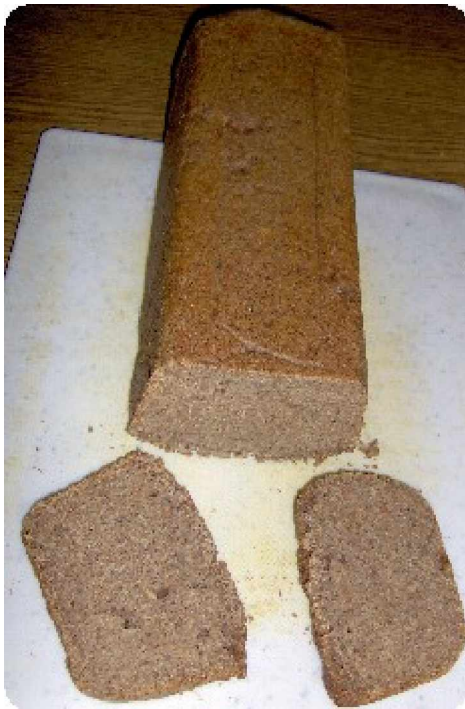
Sonntag, 17. Juni 2007 Hans60

## Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Rotwein 14 %

350 g Naturreis gemahlen

300 g Buchweizen gemahlen

3 Nelke mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Puderzucker

200 g Mandeln geröstet u gemahlen

500 g Möhren feingeraspelt

30 g Ingwer mit geraspelt

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Rotwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit das Aroma der gerösteten Mandeln, Ingwer und Gewürze sich entfalten können, Kuchen umdrehen und mit einem Sägemesser ( Tomatenmesser ) aufschneiden

eigenes Rezept Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

### Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 13 %

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

1 Nelke mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker  
200 g Mandeln  
500 g Möhren fein geraspelt  
**7 Ei Obstler**  
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,  
Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,  
alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel ( Kü-  
chenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren  
dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander verrühren, die ver-  
flüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4  
min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist,  
nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, war für  
meine Begriffe ein wenig zu viel, so dass ich das ganze in eine 35 cm Kas-  
tenbackform hob, hätte aber auch 30 cm gereicht, ist nicht allzu viel auf  
gegangen glatt schütteln, suppenartig.  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelpro-  
be,  
nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig ent-  
fernen.  
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze  
gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 8. Dezember 2009 Hans60

[Möhren oder Weißweinkuchen II](#) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)  
2,4 kg



750 ml trocknen Weißwein 12,5 % , Zimmertemperatur

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl und

2 TI gestrichene, Backpulver

250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker

250 g Erdnüsse, blanchiert

600 g Möhren fein geraspelt

5 Ei Obstler

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Weißwein (Zimmertemperatur ) dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist, nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht oder länger Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 22. Dezember 2009 Hans

### Möhren Torte Gönbad-e-Kavus 8 Ei F



Zutaten für 1 Portionen

400 g Mandel(n), gemahlen

400 g Naturreis gekochter, kalt, ca 150 g roh,

8 Ei(er)

200 g Rohrzucker

1 Prise Salz

1 TL Backpulver

150 g Buchweizen, gemahlen

4 cl Rum, 54 %

400 g Möhre(n), fein geraspelte

Die Zutaten von Mandeln bis Rum gut zusammen vermischen + zum Schluss die Möhren unterrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 26-iger Springform gießen.

In dem auf 150° C Umluft vorgeheizten Backofen ca. 60 min backen, Nadelprobe. Bei Ober - + Unterhitze auf ca. 180°C vorheizen + ca. 60 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

27.12.05 Hans60

Dienstag, 6. Juni 2006

## Möhrenkuchen Petropavlovskij M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept



100 g Amaranth gem  
250 g Naturreis gem  
150 g Buchweizen gem  
0,5 TI Paprikagranulat  
1 TI Zucker  
1 TI Salz  
1 TI Kräutersalz  
1,5 Tüten Backpulver  
100 g Nüsse gem  
1 TI Kurkuma

200 g Quark

200 g Limburger 40 %

400 g Möhren feingeraspelt  
300 – 350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Blumenkohlrösschen

Amaranth, Reis, Buchweizen, Granulat, Zucker, Salz + Kräutersalz, Backpulver, Nüsse + Kurkuma, der Farbe wegen gut vermischen,

Quark sowie den geteilten Limburger + die Möhren dazu + gut verrühren lassen, und langsam das Wasser dazu geben, sollte wie ein Rührteig werden.

In eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattstreichen, in die Mitte + fast außen ein paar ( bissfest ) Blumenkohlrösschen mit dem Kopf nach oben in den Teig abschließend, stecken.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 85 min backen, Nadelprobe.

Der Ring sollte gut 20 min noch dran bleiben, der Kuchen wird erst fest, wenn er abgekühlt ist.

Sonntag, 20. Mai 2007 Hans60

### Muffins, Kartoffeln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech a 12 Stück



750 g Kartoffeln  
500 g Möhren  
300 g Kichererbsen gem  
12 Pfefferkörner mit gem  
2 rote Chilischoten mit gem  
1,5 El Kräutersalz  
1 TI Zucker

1 TI Backpulver  
Muskatnuss frisch gerieben  
Bis 250 ml Flüssigkeit auffüllen  
Fett für die Muffinsmulden auch für beschichtete

Kartoffeln u Möhren schälen und fein raspeln, in ein Leinentuch, auspres-  
sen, die Flüssigkeit aufheben und bis ca 250 ml auffüllen,  
Kichererbsen, Pfefferkörner u Chilischoten zusammen mahlen, übrige Tro-  
ckene Zutaten dazu und vermischen,  
Kartoffeln und Möhren vermengen, dann die trocknen Zutaten alles gut  
Vermischen, die ausgepresste und aufgefüllte Flüssigkeit einschließlich die  
Stärke ( ausgepresste ) zu der masse geben, gut vermischen,  
und in die ausgefetteten Muffinsmulden geben.  
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadel-  
probe.

Sie sind sehr sättigend

Eigenes Rezept, Mittwoch, 30. Juli 2008 Hans60

## Rührkuchen XII ( Möhren ) F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringbackform mit Backpapier

8 Stück



400 g Mais gem  
100 g Kichererbsen gem  
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht geröstet  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
200 g Zucker  
0,5 Zitrone Saft  
500 g Bananen küchenfertig gewogen, püriert

250 g Möhren fein geraspelt  
500 – 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Alle trocknen Zutaten gut vermischen,  
Bananen sowie Wasser u Zitronensaft gleichzeitig dazu geben, sollte ein wenig zähfließend vom Quirl tropfen.  
In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Backform gießen, ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig sich gut verteilt.  
In einen kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-110 min backen.  
Nadelprobe  
Bitte wenigstens den Ring noch dran lassen, ganz abkühlen lassen , am besten erst am nächsten Tag kurz vorm anschneiden, Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept Dienstag, 1. Juli 2008 Hans60

Schoko Möhrenkuchen 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier





#### Zutaten:

125 ml Bio Sonnenblumenöl  
150 g Vollrohrzucker,  
1 TI Zimt gem  
1 Prise Salz

#### 4 Ei

250 g Karotten, fein geraspelt  
Saft von 1/2 Orange  
375 g Mais gem  
1 Tüte Backpulver  
50 g bittere Schokolade 70 %, gerieben ( Mandelmühle )

#### Für den Guss:

125-150 g bittere Schokolade 70 %

#### Zubereitung:

Sonnenblumenöl mit Zucker und Salz und Zimt schaumig rühren. Die Eier nach und nach zugeben.

Die fein geraspelten Karotten und den Orangensaft zum Teig geben und unterrühren.

Mais gem mit dem Backpulver vermischen und nach und nach unter den Teig rühren,

geraspelte Schokolade unterheben.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ring- / Springform mit 26 cm Durchmesser füllen.

Im Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 140°C Umluft ca. 40 Minuten auf Sicht backen.

125-150 g bittere Schokolade 70 %

im Wasserbad schmelzen lassen. Den abgekühlten Kuchen aus der Form lösen, mit der aufgelösten Schokolade bestreichen.

Zubereitungsdauer:

ca. 30 Minuten plus Back- und Abkühlzeit

### Hinweis

Den Kuchen mit 1 elektrischen Sägemesser anschneiden, der Schokoladenbezug ist sehr hart, könnte sonst splintern und sich vom Kuchen lösen.  
Hans60

Samstag, 15. Dezember 2007 Hans60

### 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

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 20. Januar 2010

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