

## Mais Backwaren **Glutenfrei**

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier nur 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

Mais Backwaren <b>Glutenfrei</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Backwaren</b> .....	2
Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F .....	2
Blechkuchen mit Lauch M F .....	4
Helva o Halvah Kriegskämpfer M F .....	6
Laugenbrötchen F Vegan.....	7
Nougataufstrich aus Nüssen oder Mandeln F .....	9
Nougat - Taler II 2 Ei F .....	9
Orange Mandel Plätzchen F Vegan .....	11
Plätzchen II M F .....	14

Plätzchen III F Vegan .....	15
Plätzchen, süß F Vegan .....	16
Quarkölteig Brötchen I + II M F .....	17
Quarkölteig Brötchen II M F .....	19
Schokoladenwürfel 3 Ei M F .....	20
Hinweis M .....	22
Hinweis Ei .....	22
Hinweis F .....	23
Hinweis .....	23

## Backwaren

Allgäuer Käsefladen 2 Ei M F

Glutenfrei

mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform /Springform





### Knetteig:

200 g Mais gem,  
50 g Naturreis gem +  
50 g Amaranth gem und  
1 gestr. TI Backpulver mischen,  
1 TI Kräuter Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
150 g ungehärtete Margarine ,  
100 ml Wasser,  
1 TI Atelco Bianca

### Belag:

200 g Gauda ( Emmentaler ) geraspelt

100 g Bergkäse geraspelt

500 g Chicoree ( 3 Zwiebeln )  
5 Pfefferkörner gemörsert

200 g Schmand

2 Ei TK Kräuter  
1 TI Kräutersalz ODER

200 g Kräuter Creme Fraiche

150 g süße Sahne

2 Ei

### Knetteig:

trockenen Zutaten vermischen, Margarine dazu, Wasser mit Essig vermischen, dazu geben + gut verkneten/ verrühren lassen.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform /Springform geben, den Boden mit raus nehmen, eine Lage Backpapier drauf legen, mit dem Handballen oder Nudelholz den Teig verteilen , ca 2 cm auch, den Boden inklusive beide Lagen Backpapier in den Ring reinlegen, den Rand ein wenig egalisieren, und für ca 30 min in den Kühlschrank, nun lässt sich die obere Lage Backpapier gut entfernen.

### Belag Zubereitung

Gauda + Bergkäse vermischen.

Chicoree/ Zwiebeln in Ringe schneiden

Schmand mit Kräutersalz + TK Kräuter vermengen, gemörserten Pfeffer, Sahne + 2 Eier dazu geben und vermischen, abschmecken evtl nachwürzen.

Auf den Mürbeteig eine Lage geraspelten Käse, Chicoree drauf + den Rest Käse, Guss über die Chicoreeringe /Zwiebelringe verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 –35 min backen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 25 - 30 Minuten backen. Ober/Unterhitze: 220°C

### Hinweis:

praktischer ist es in drei oder vier eingefettete feuerfeste Schüsseln zu verteilen + backen

### Blechkuchen mit Lauch M F

Glutenfrei + Eifrei



roh



450 g Mais gem  
1 Tüte Trockenhefe  
450-500 ml Wasser  
5 El Olivenöl  
1 Prise Zucker  
1 Prise Salz ( ist zu wenig , 1 TL sollte es schon sein )  
1,2 kg Lauch ca  
2 El Senfkörner  
Muskatnuss gerieben  
5 Pfefferkörner gemörsert  
2 El Hefeflocken  
1 Prise Zucker

200 g süße Sahne +

2 El Quark 0,5 % +

100 ml Milch ODER

400 g saure Sahne

100 g Gauda geraspelt

ca 100 g Gauda Mittelalt

Mais mit Trockenhefe, Salz und Zucker vermischen und mit Wasser gut verrühren lassen, dann erst das Öl zugeben.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen und ca 40-60 min bei warmer Zimmertemperatur stehen lassen, bei dieser eher Rührteig ähnliche Masse ist das gehen nicht so enorm, falls überhaupt.

Lauch, auch das grüne in ca 2-3 cm breite Ringe schneiden, in kochendem Wasser 2-10 min blanchieren/ kochen lassen. Abgießen, mit Senfkörner mischen, Muskatnuss, Pfeffer Hefeflocken und Zucker abschmecken, ( auch hier wäre Salz angebracht ).

Süße Sahne, Quark & Milch mit geraspelten Gauda vermischen und unter den Lauch mischen, oder eben die saure Sahne nehmen + mit dem Gauda vermischen.

Die Masse auf den Teig verteilen, und mit den 100 g Mittelalten Gauda bestreuen.

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

## Helva o Halvah Kriegskämpfer M F

Eifrei + Glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Butter o Margarine

250 g Mais gem ,

300 g Vollrohrzucker,

200 g gehobelte Mandeln

1000 ml Milch

## Zubereitung

Butter zergehen lassen, Mais gem und gehobelte Mandeln dazugeben, ständig umrühren, etwa 10 Minuten goldbraun dünsten. Milch in einem anderen Topf auf den Herd stellen; nachdem es kocht, Zucker zugeben

und schmelzen lassen. Während die Zucker enthaltende Milch nach und nach dem gerösteten Mehl beigegeben wird, das Mehl ständig umrühren. Bemerkungen: Es ist eine der Süßspeisen aus Edirne. Man bereitet sie an speziellen Tagen, die "Helva- Unterhaltungen" genannt werden, zu und isst sie zusammen.

Hans

Laugenbrötchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



150 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis gem  
1 TI Salz  
0,5 TI Zucker  
0,5 Tüte Trockenhefe  
40 g Margarine  
250 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser

## Veränderung II



150 g Buchweizen gem  
100 g Mais gem  
1 TI Salz  
0,5 TI Zucker  
0,5 Tüte Trockenhefe  
40 g Margarine  
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

20 g Backsoda  
250 ml Wasser

Fett für die Muffeinsformen ( Blech )

Salz + o Kümmel

Kalt 180°C = 20-30 min Umluft

Die jeweiligen Zutaten langsam verrühren lassen 5-7 min.  
Die eingefetteten Muffeinsformen mit je 1-1,5 El Teig füllen.  
Ca 60 min bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.

Backsoda im Wasser auflösen,  
die Oberfläche , wer will mit Hagelsalz + oder ganzen Kümmel, oder was  
anderes.

Ja, jetzt muss jeder für sich das beste raus finden, entweder auf die Ober-  
fläche des gegangenen Teig, die Lauge mit einem Pinsel auftragen,  
oder einfach mit einem TI die Lauge drauf sprengeln. Oder anders !  
sofort in den kalten Backofen bei ca 170-180°C Umluft 23-30 min backen.

Sonntag, 28. Januar 2007 Hans60

## Nougataufstrich aus Nüssen oder Mandeln F glutenfrei / mehlfrei



Zutaten für 5 Portionen  
200 g Nüsse oder Mandeln  
3 EL Honig (Akazienhonig oder milder Blütenhonig)  
0,125 TL Vanille, gemahlene  
0,25 TL Zimt, gemahlen  
1 TL Kaffeepulver, / kein Extrakt  
70 g Butter o ungehärtete Margarine  
3 Mandel(n), bittere

### Zubereitung

Die Nüsse müssen unbedingt zuerst in einer trockenen Pfanne oder im Backofen bei 80 Grad geröstet werden damit später das Öl austritt. Sie sind fertig, wenn sich die Häutchen lösen. Nach kurzem Abkühlen reibt man die Nüsse fein und mischt dann alle anderen Zutaten darunter. Ich verrühre alles immer mit dem Pürierstab. Es ist dann eine sehr feine Creme. Wenn man Mandeln verwendet, kann man auch 3 bittere Mandeln untermischen. Das Ganze erinnert dann ein wenig an Marzipan.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
30.11.03 Hans60

Nougat - Taler II 2 Ei F  
glutenfrei + milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

#### Für den Teig: I

200 g Mais, gemahlen  
100 g Rohrzucker  
1 Prise Salz  
0,25 TL Zimt, gemahlen  
100 g Haselnüsse, gemahlen

#### 1 Ei(er)

150 g Margarine, ungehärtete  
4 EL Wasser

#### Für den Teig: II

150 g Mais, gemahlen  
2 EL Honig  
1 Prise Salz  
0,25 TL Zimt, gemahlen  
100 g Haselnüsse, gemahlen

#### 1 Ei(er)

150 g Margarine, ungehärtete  
4 EL Wasser

Nougat - Aufstrich aus Nüssen, (bei meinen Rezepten. doppeltes Rezept machen)

Sesam ODER

Pistazien, fein gehackte, zum Verzieren

## Zubereitung

Jeweils die Zutaten für Teig 1 + 2 gut verrühren + zwischen zwei Backpapierblättern auf je einem Backblech ausrollen.

In den kalten Backofen beide Bleche bei ca. 150°C Umluft ca 30-35 min. backen.

(In den auf 175 Grad vorgeheizten Backofen schieben und in ca. zehn Minuten goldbraun backen )

Den Nougataufstrich in drei Teile teilen.

Den ersten fertig gebacken Boden auf Backblech belassen + mit einem Esslöffel jetzt 2/3 der Nougatmasse auf den heißen gebackenen Kuchen + mit einem Kuchenschaber glatt streichen.

Den 2. Boden jetzt irgendwie auf den ersten raufkippen, andrücken, mit dem letzten Drittel Nougatmasse bestreichen + mit Sesamsamen bestreuen.

Den Kuchen jetzt in Rechtecke oder Rauten schneiden.

Zum Abkühlen + zum Verfestigen ruhen lassen und oder kalt stellen.

Diese Nougataufstrich 2 x herstellen für den Kuchen:

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

30.12.06

19.03.07 Hans60

## Orange Mandel Plätzchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Backbleche mit 4 Backpapier



150 g Mais gem  
50 g Naturreis gem  
50 g Mandeln gem  
1 Prise Salz  
1 TL Backpulver  
geriebene Schale 1 Apfelsine  
100 g Margarine, Laktosefrei  
150 g Ahornsirup

50 g gehobelte Mandeln

von Mais bis einschließlich Ahornsirup gut verrühren, jeweils zwischen 2 Lagen Backpapier, ca. die Hälfte des Teiges geben, mit einem Nudelholz den Teig verteilen, mit der anderen Hälfte des Teiges ebenso verfahren, beide Bleche für ca 35 min in den Kühlschrank, dann die oberste Lage des Backpapier abziehen, gehobelte Mandeln auf den Teig verteilen, und beide Bleche im vorgeheizten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 10 min backen, die Kuchen in Rechtecke oder Rauten schneiden, auf ein Kuchenrost ziehen, und abkühlen lassen.

Sie sind hauchdünn und sehr zart,  
wer sie nicht so dünn haben will, nehme nur 1 Backblech

Freitag, 6. November 2009 Hans60

Plätzchen M F

Glutenfrei + Eifrei

1 Backblech mit Backpapier





150 g Kichererbsen gem  
200 g Erdnüsse glasierte, gem + geröstet  
150 g Mais gem ( kein Popkorn )  
150 g Buchweizen gem  
150 g Hirse gem  
1 TI Salz  
1 TI geh. TI Bourbon Vanillepulver  
1 Tüte Backpulver ( kann auch entfallen )  
250 g Vollrohrrohrzucker

800 – 900 ml Milch oder mehr

2-3 Backbleche  
Backpapier dafür

Erdnüsse mahlen ( Mandelmühle ) dann leicht rösten bis sie leicht duften und alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, nach und nach die Milch zugeben, man sieht es, sollte schwer tropfend vom Quirl laufen, wer mit einem Handquirl arbeitet, dann wird evtl mehr Milch gebraucht werden.

Je nach dem wie dick die Plätzchen werden sollen zwei oder drei Backbleche mit Backpapier auslegen, den Teig rauf gießen, mit einem Teigschaber verteilen.

Alle Bleche in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen, in Streifen, Rechtecke oder Rauten schneiden, oder evtl mit einem runden Glas ausstechen, Plätzchen bis zum vollen erkalten auf den Blechen lassen, und sie dann vorsichtig abheben.

### Veränderung

Statt süß, schmecken diese auch pikant.  
Vanillepulver und bis auf 1 TI Zucker weglassen.  
Stattdessen fein geriebenen kräftigen Käse,  
und oder Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken,  
und 1- 2 TI Kräutersalz,

auch 20-100 g frischen Ingwer verwenden, in kleine Würfel oder gerieben.  
Usw...

Eigenes Rezept, Sonntag, 11. November 2007 Hans60

## Plätzchen II M F

Glutenfrei + Eifrei + Nussfrei



150 g Kichererbsen gem  
200 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem  
150 g Mais gem ( kein Popkorn )  
150 g Buchweizen gem  
150 g Hirse gem  
1 TI Salz  
1 TI geh. TI Bourbon Vanillepulver  
1 Tüte Backpulver ( kann auch entfallen )  
250 g Vollrohrrohrzucker  
100 g Traubenzucker

700 – 900 ml Milch oder mehr

Schokoladenstreusel evtl

2-3 Backbleche  
Backpapier dafür

Sonnenblumenkerne leicht rösten bis sie leicht duften und mahlen, und alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, nach und nach die Milch zugeben, man sieht es, sollte schwer tropfend vom Quirl laufen, wer mit einem Handquirl arbeitet, dann wird evtl mehr Milch gebraucht. Je nach dem wie dick die Plätzchen werden sollen zwei oder drei Backbleche mit Backpapier auslegen, den Teig rauf gießen, mit einem Teigschaber verteilen.

Sonnenblumenkerne oder Bio Sesam oder Schokoladenstreusel drüber streuen.

Alle Bleche in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen, in Streifen, Rechtecke oder Rauten schneiden, oder evtl mit einem runden Glas ausstechen, Plätzchen bis zum vollen erkalten auf den Blechen lassen, und sie dann vorsichtig abheben.

### Veränderung

Statt süß, schmecken diese auch pikant.

Vanillepulver und bis auf 1 TI Zucker weglassen.

Stattdessen fein geriebenen kräftigen Käse,

und oder Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken,

und 1- 2 TI Kräutersalz,

auch 20-100 g frischen Ingwer verwenden, in kleine Würfel oder gerieben.

Usw...

Eigenes Rezept, Montag, 19. November 2007, Hans60

### Plätzchen III F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Nussfrei



150 g Kichererbsen gem

200 g Sesamsaat ( ungeschält ) gem

150 g Mais gem ( kein Popkorn )

150 g Buchweizen gem

150 g Hirse gem

( 1 TI Kaffee gem )

1 TI Salz

1 Zitronenabrieb + Saft + Fleisch

300 g Traubenzucker

700 –800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

2-3 Backbleche

Backpapier dafür

Sesamsaat evtl

25 g Bittere Schokolade 70%, evtl, geraspelt

Sonnenblumenkerne leicht rösten bis sie leicht duften und mahlen, und alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, nach und nach die Milch zugeben, man sieht es, sollte schwer tropfend vom Quirl laufen, wer mit einem Handquirl arbeitet, dann wird evtl mehr Milch gebraucht. Je nach dem wie dick die Plätzchen werden sollen zwei oder drei Backbleche mit Backpapier auslegen, den Teig drauf gießen, mit einem Teigschaber verteilen.

Bio Sesam oder Schokolade geraspelt drüber streuen.

Alle Bleche in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen, in Streifen, Rechtecke oder Rauten schneiden, oder evtl mit einem runden Glas ausstechen, Plätzchen bis zum vollen erkalten auf den Blechen lassen, und sie dann vorsichtig abheben.

### Veränderung

Statt süß, schmecken diese auch pikant.

Zitrone und bis auf 1 TI Zucker weglassen.

Stattdessen fein geriebenen kräftigen Käse,

und oder Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken,

und 1- 2 TI Kräutersalz,

auch 20-100 g frischen Ingwer verwenden, in kleine Würfel oder gerieben.

Usw...

Eigenes Rezept, Donnerstag, 22. November 2007, Hans60

### Plätzchen, süß F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan u Nussfrei





300 g Mais gem  
200 g Naturreis gem  
3 Kardamom mit gem  
1 Piment mit gem  
1 Prise Salz  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem ( Mandelmühle)  
1 Tüte Backpulver  
200 g Zuckerrübensirup  
200 g Margarine, Laktosefrei  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, Margarine dazu und Zuckerrübensirup reinlaufen lassen, gut verrühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser.

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen , Teig drauf verteilen, Backpapier drüber, + mit Nudelholz, aus walzen, praktischer ist es , dies auf dem Tisch zu machen, + dann mit dem Backpapier auf das Blech ziehen, beide Bleche in den Kühlschrank für ca 35 min Ruhen lassen, ERST dann die obere Lage Backpapier abziehen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 30 min backen, in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen

eigenes Rezept Sonntag, 8. November 2009 Hans

[Quarkölteig Brötchen I + II](#) M F

Glutenfrei u Eifrei

[28 cm Bratpfanne mit Deckel](#)



Zutaten für 7 Portionen

150 g Quark

6 EL Bio Sonnenblumenöl

6 EL Milch

50 g Zucker

0,25 TI Vanillepulver

1 Prise Salz

150 g Buchweizen gem

150 g Mais mit gem

1 Tüte Backpulver

50 g Rosinen

Butter für die Bratpfanne

Ca 3 cm hoch bzw breit Backpapierstreifen

### Zubereitung

Zutaten von Quark bis Backpulver in eine Rührschüssel geben, Mit der Küchenmaschine oder dem Handrührgerät mit Knethaken kräftig 4-5 min verkneten. Die Rosinen zum Schluss unterkneten, lassen.

mit nassen Händen Brötchen formen, in die eingefettete Bratpfanne mit Zwischenraum legen in diesen dann die Backpapierstreifen um die Brötchen legen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 –40 min backen, wer will kann noch eine gleichgroße Bratpfanne drauflegen, umdrehen und weitere 10-20 min backen.

. Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

## Quarkölteig Brötchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u pikant

28 cm Bratpfanne mit Deckel



Zutaten für 8 Portionen

150 g Quark

6 EL Bio Sonnenblumenöl

10 EL Milch

50 g Käse geraspelt, Ziege o Gauda Mittelalt

1 Prise Zucker

230 g Mais gem  
70 g Naturreis mit gem  
1 Tüte Backpulver  
0,25 TI Kurkuma  
0,5 TI Kräutersalz  
8 Pfefferkörner gemörsert

Butter für die Bratpfanne

### Zubereitung

Zutaten von Quark bis Pfefferkörner in eine Rührschüssel geben, Mit der Küchenmaschine kräftig 4-5 min verkneten, lassen.  
mit nassen Händen Brötchen formen, in die eingefettete Bratpfanne mit Zwischenraum legen, Deckel schließen.

Auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen ca 35 –40 min backen, bewegen sich die Brötchen beim schütteln, diese Dinger umdrehen und nochmals ca 10-15 min backen, bei geschlossenen Deckel

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

Donnerstag, 23. April 2009 eigenes Rezept

Hans

Schokoladenwürfel 3 Ei M F

Glutenfrei





### Teig:

#### 3 Ei

250 g Vollrohrrohrzucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
2 EI Kakaopulver , kein Instant

#### 3 cl Milch

300 g Mais gem  
1 Prise Salz  
2 TI Weinsteinbackpulver  
200 g ungehärtete Margarine

### Glasure:

200 g Puderzucker gesiebt  
2 EI Kakaopulver \* , kein Instant  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1 Prise Salz  
50 g ungehärtete Margarine  
2 TI Türkischen Kaffee gem

100 g Kokosraspel

Backofen auf ca 190 –200°C vorheizen

### Zubereitung

die Eier mit dem Zucker so lange rühren, bis die Masse hell ist.  
Vanille- + 2 EI Kakaopulver + Salz zufügen sowie die Milch,  
Backpulver mit Mehl vermischen, unter die Masse mischen,

Margarine, flüssig, etwas abgekühlt beifügen, zu einem glatten Teig rühren.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glattstreichen, + ca 15-20 min auf der untersten Rille backen.

Bei Umluft reichen 150-160°C.

Biskuit leicht auskühlen lassen.

Ein anderes Backblech mit Backpapier auslegen, umgedreht auf den gebackenen Kuchen Blech legen, fest halten, umdrehen das Ganze, + das Backpapier vom Kuchen vorsichtig abziehen.

Alle Zutaten für die Glasur verrühren.

( habe aus Versehen 2 Ei Türkischen Kaffee gem genommen + dann noch den Kakao, musste dann aber noch 3 cl Milch nehmen, schmeckt nun mehr nach Kaffee, auch gut ).

Auf das lauwarme Biskuit gießen, mit einem Kuchenschaber gleichmäßig verteilen.

Die Kokosraspel auf die Glasur streuen, solange diese noch flüssig ist.

Das beinahe erkaltete Biskuit im Blech in gleichmäßige Würfel schneiden.

Die Schokoladenwürfel kann man 3-4 Tage im voraus bereiten. Gut verschlossen aufbewahren.

Mittwoch, 22. November 2006 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

Montag, 23. November 2009

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