

# Ahornsirup Glutenfrei u Vegan

Eifrei u Milchfrei

## Hinweis Margarine

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

## 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.

## Inhaltsverzeichnis

Ahornsirup Glutenfrei u Vegan.....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Ahornsirup .....	2
Erdnusskuchen F Vegan .....	2
Nusscreme II F Vegan.....	3
Nur Reis, Zitronen Kuchen F Vegan .....	4
Spritzgebäck IV Nougat F Vegan.....	5
Spritzgebäck V, Banane F Vegan .....	7
Spritzgebäck VII F Vegan.....	8
Veränderung II F Vegan.....	8
Tofukäsekuchen F Vegan .....	9

Zitronen Muffins F Vegan .....	10
Hinweis Vegan .....	12
Hinweis Sojasoße.....	12
Hinweis Curry .....	12
Hinweis Tomatenketchup.....	12
Hinweis F .....	12

## Ahornsirup

### Erdnusskuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

26 cm Ringform o Springform mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal



### Boden

300 g Naturreis mahlen  
 150 g Deli Reform Margarine oder andere Laktosefreie  
 1 Prise Salz  
 50 g Zucker  
 3 El Ahornsirup  
 7 El Wasser

### Füllung

500 g Erdnüsse blanchiert  
 1 Zitrone Abrieb  
 150 g Naturreis mahlen  
 150 g Ahornsirup  
 1 Prise Salz  
 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 g TK Kirschen o Stein

500 g Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, bis sie leicht riechen, beiseitestellen,

für den Boden alle Zutaten gut verrühren, in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- oder Springform geben, den Boden und ein wenig den Rand hoch mit einem nassen Esslöffelrücken, streichen, alles in einen eingeschalteten Kühlschrank stellen, Ruhen lassen.

in der Zwischenzeit die gerösteten Erdnüsse mahlen, ( Mandelmühle ), immer ca 1-2 Schöpfkellen voll mit mahlen Erdnüsse in ein Gefäß mit einem elektr Pürierstab pürieren, bis Fett austritt und es eine homogene Masse ergibt und es in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine wäre ideal ) gibt, den Rührhaken langsam drehen lassen, Zitronenabrieb, 150 g Naturreis mahlen, 150 g Ahornsirup, Prise Salz und 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, gut verrühren lassen, evtl abschmecken, der Süße wegen, 300 TK Kirschen diese auch mit verrühren, aber ganz langsam, höchstens 2- 3 Umdrehungen, die Kirschen sollten noch fast ganz bleiben, diese Füllung auf den gekühlten Teigboden verteilen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen, ca 20 min noch im geöffneten Backofen stehen lassen, die Kuchenform auf einen kleinen Topf stellen, der Ring löst sich, von allein, Backpapier bis zum völligen erkalten dran lassen, eine Nacht Ruhen lassen wäre Optimal.

Eigenes Rezept Sonntag, 22. November 2009 Hans

## Nusscreme II F Vegan

Glutenfrei, u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 3 Portionen  
100 g Haselnüsse (Haselnussmus!)  
1 EL Sirup (Ahornsirup)  
2 EL Margarine, ungehärtete laktosefrei  
1 Prise Meersalz

1 TL Kakaopulver oder Carobpulver  
1 Prise Vanille  
1 Prise Zimt, mahlen

### Zubereitung

Vom Nussmus das eventuell obenauf schwimmende Öl abgießen und nach Entnahme des für den Aufstrich benötigten Nussmuses wieder zurück ins Glas geben, damit sich das Mus länger hält. Zusammen mit dem Ahornsirup, Salz, Margarine, Carob und den Gewürzen zu einer Creme verrühren. Die Nusscreme hält sich gut verschlossen an einem kühlen Ort mindestens sieben Tage.

30.11.03 Hans60 CK

### Veränderung F

Anstelle von Nüsse, Erdnüsse kurz rösten und mahlen,

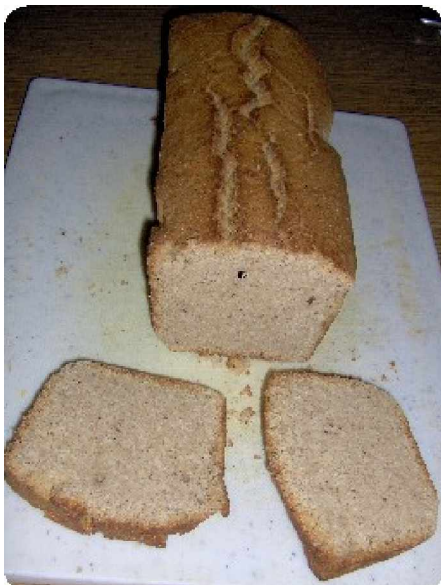
Montag, 8. Dezember 2008 Hans

### Nur Reis, Zitronen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier  
Küchenmaschine

1,7 kg



150 g Erdnüsse blanchiert  
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei  
3 Zitronen, Abrieb, Saft u Fleisch  
30 g Ingwer  
700 g Naturreis mahlen  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
250 ml Ahornsirup  
500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten bis sie leicht duften, in einer Mandelmühle mahlen, beiseitestellen,  
Kakaobutter in einem tiefen Essteller, diesen wiederum auf ein Kochtopf mit kochendem Wasser stellen, Kakaobutter verflüssigen, beiseitestellen,  
Zitronen, Schale abreiben, entsaften und Fleisch in eine Rührschüssel geben, Ingwer feinhacken, dazu, Naturreis, Salz, Backpulver und geröstete u mahlen Erdnüsse zusammen vermischen, in die Rührschüssel geben, Rührhaken langsam laufen lassen, Ahornsirup und 500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser langsam dazugießen, gut verrühren, zum Schluss noch die fast abgekühlte flüssige Kakaobutter dazu, so lange rühren lassen bis alles miteinander verbunden ist,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 120 min backen, Nadelprobe, ca 2-3 h in der Form lassen, wenn sich der Kuchen verfestigt hat, auf ein Kuchenrost, ziehen, ganz abkühlen lassen, über Nacht wäre optimal.

Eigenes Rezept Dienstag, 24. November 2009 Hans

### Spritzgebäck IV Nougat F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Nougatmasse ODER

200 g Haselnüsse \*\* ODER Walnüsse

3 El Ahornsirup

4 TI Kakaopulver kein Instant

0,25 TI Zimt mahlen

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

1 TI türkischen Kaffee mahlen ODER anderen

100 g ungehärtete Margarine, laktosefrei

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

200 g Buchweizenkörner mahlen

50 g Amaranthkörner mahlen

evt Ahornsirup, zum süßen

150-250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Herstellung Nougat:

Haselnüsse rösten, bis die Haut platzt,

( nur so kommt das Nussfett beim zerkleinern zum Vorschein, + sie haben eine andere Wirkung, die rohen Nüsse machen den Teig zu locker. )

+ in einem Tuch einschlagen + die Haut abreiben.

in einer Mulinette so lange zerreiben bis das Nussfett sichtbar bzw fettig wird.

\*\* Bei Walnüsse erspart man sich das rösten, aber sie müssen auch bis zum Fettaustritt oder sichtbar gehackt werden

die fein gehackten Nüsse + die Zutaten bis einschließlich Margarine schaumig schlagen lassen, dann die übrigen Zutaten zugeben, bis auf das Wasser, dieses erst begeben, Tropfenweise bis die Teigmasse schön homogen ist , diese in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

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

Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Dezember 2006

### Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazu-geben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

## Spritzgebäck V, Banane F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



150 g Banane geschält gewogen,  
0,5 Zitronensaft  
100 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz + Zucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1-2 El Ahornsirup bei Bedarf  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
100 g Naturreis Langkorn mahlen.

Banane mit Zitronensaft zusammen pürieren, mit Margarine, Salz + Zucker + Vanille schaumig rühren lassen, ( geht nicht besonders ), das gemahlene Getreide zugeben, + zu einer guten homogene Masse verrühren, evt noch den Ahornsirup zugeben, Wasser war dann nicht nötig.

Diesen Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

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

Sollte der Ofen schon heiß sein, reichen 12-15 min .

Wird erst richtig fest nach dem abkühlen, noch warm kann es auseinander bröseln.

Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

eigenes Rezept Sonntag, 31. Dezember 2006 Hans60

## Spritzgebäck VII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei



170 g gemahlene Buchweizenkörner  
80 g mahlen. Walnüsse / Moulinette  
150 g Margarine  
100 g Vollrohr Zucker  
1 Prise Salz  
1/2 TL Bourbon Vanillepulver /Zimt

alle Zutaten, so wie sie sind in die Küchenmaschine, + verrühren lassen.  
In einen Spritzbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen,

## Veränderung II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei



170 g gemahlener Buchweizenkörner  
80 g mahlen. Walnüsse / Mulinette  
150 g Margarine  
100 g Zuckerrübensirup o Ahornsirup  
1 Prise Salz  
1/2 TL Bourbon Vanillepulver /Zimt

alle Zutaten, so wie sie sind in die Küchenmaschine, + verrühren lassen.  
In einen Spritzbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen.

Bei ca 160°C Umluft beide Bleche auf ein mal ca 15 min backen, kommt auf die Größe/Höhe der Plätzchen drauf an.

Sind beide Arten zerlaufen, das dunkle, na ja, mein Ofen ist nicht mehr das neueste

Hans

Sonntag, 18. März 2007

### Tofukäsekuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Maiskörner, kein Popkorn mahlen

1 Prise Salz,  
1 TI Weinsteinbackpulver,  
1 Prise Vanille,  
1 El Ahornsirup,  
125 g ungehärtete Margarine  
4 El Sojamilch\* 1

### Belag:

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

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

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

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

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

\*1 weil Maiskörner, kein Popkorn mahlen sehr trocken ist, deswegen die Sojamilch,

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

Nächste mal ca 400 g Tofu mehr nehmen

Hans

Zitronen Muffins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück a 60-80 g



200 g Buchweizenkörner, fein Grieß, mahlen  
150 g Maiskörner, kein Popkorn, feinen Grieß mahlen  
0,5 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
2 Zitronen Abrieb u Saft u Fleisch  
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
200 bis 220 g Ahornsirup  
Fett für 2 Muffinsbleche ( 15 St )  
12 TK Kirschen oder mehr

Buchweizenkörner und Maiskörner, kein Popkorn NICHT Mehlfine mahlen, in eine Rührschüssel geben, Backpulver u Salz sowie alles von der Zitrone, gut vermischen, dann das Wasser dazu, wird schön dünn, erst jetzt den Ahornsirup langsam, zwischenzeitlich abschmecken, bis es eben die „richtige“ Süße erreicht hat. Normalerweise reicht diese Menge für ein Muffinsblech, hatte mich vertan , die Flüssigkeit von Zitrone und den Sirup und Wasser hätte nicht 400 ml übersteigen dürfen, so wurden eben 15 Stück. Muffinsbleche ein bzw ausfetten, den Teig mit einer Schöpfkelle verteilen, in jede noch ein oder mehr TK Kirschen geben. in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40 - 50 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch. . ein wenig abkühlen lassen, in den Formen, ein Stullenbrett drauf, das ganze umdrehen, Bleche nach oben abheben.

Die Zitrone kommt gut hervor , der Ahornsirup im Hintergrund gibt eine herrliche Geschmacksnote, ein Gedicht.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Juni 2008 Hans60

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.  
Wasser +  
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

### 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.

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Donnerstag, 21. Oktober 2010

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