

Bananen Glutenfrei Vegan

Glutenfrei

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.

Index nicht aktiv

Diverses.....	2
Pikant	34

Inhaltsverzeichnis

Bananen Glutenfrei Vegan	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Diverses.....	2
Apfel Bananen Kuchen F Vegan.....	2
Bananen Brot o Muffeins F Vegan	5
Bananen Brot Quchan Vegan.....	6
Bananen Kuchen Artyk II F Vegan	7
Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan F Vegan	9
Kokoscreme Kuchen VI (Aprikosen) F Vegan	10
Kokoscreme Kuchen VII , scharf u süß u sauer F Vegan.....	12
Kokoscreme Kuchen X, Obst F Vegan	13
Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan.....	15
Maiskuchen V Vegan	16

Marmor Mokkakuchen F Vegan	17
Muffins Vegan	18
Muffins Veränderung zum Brot F Vegan	19
Obsttorte II Zaksy F Vegan	21
Reiskuchen II F Vegan	23
Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan.....	24
Rührkuchen XII (Möhren) F Vegan	26
Rührkuchen XIII (Kaffee) F Vegan.....	27
Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F Vegan	28
Saftiger Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan	30
Schokoladen Rum Kuchen F Vegan	32
Tofu saftiger Kuchen F Vegan	33
Pikant	34
Bäghin pikanter Auflauf Vegan	34
Gemüsetopf süß u sauer F Vegan.....	35
Kaltschale F Vegan.....	36
Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan	37
Kokosnussspeise F Vegan	39
Rotwein Bananensuppe F Vegan	40
Hinweis Vegan	40
Hinweis Sojasoße.....	40
Hinweis Curry.....	41
Hinweis, Zutaten	41
Hinweis Tomatenketchup.....	41
Hinweis F	41
Hinweis Margarine	41
Hinweis.....	41

Diverses

Apfel Bananen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Fettarm u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier





Mus

500 ml Wasser
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
600 g Äpfel (unreife)
100 g Zucker
1 Prise Salz
ergibt ca 900 g

Teig

150 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
0,5 TI Koriander mit gem
1 Prise Salz
1 TI Zucker
1 TI Trockenhefe
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Füllung

500 g Bananen geschält gewogen,
1 Zitrone Saft und Fleisch,
1 Prise Salz,
150 g Rosinen,
110 g Buchweizen gem *,
1 TI Koriander mit gem,
100 g Zucker, eventuell, oder mehr,
1 El Kaffee gem, (kein Instant) wer will,
4 cl Obstler, wer will.
(Apfelmus)

Belag

Beeren aller Art, oder auch TK Kirschen 300 – 500 g ca

Mus

Wasser mit Nelken und Lorbeerblatt, 100 g Zucker und 1 Prise Salz aufsetzen, dazu

Äpfel Vierteln, Blüte und Knospe entfernen, kochen lassen bis sich die Schale vom Fruchtfleisch abhebt, und oder Apfel zu Mus gekocht ist, je nach Sorte 3 min und mehr,

runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, alles ganz fein pürieren.

Boden

Alle trocknen Zutaten vermischen, Selters dazu, gut verrühren, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, den Teig verteilen, für ca 30 min in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr.

Füllung

Bananen in die Rührschüssel und zu Mus rühren lassen, oder pürieren, zusammen mit dem Apfelmus, wiegen, damit man die Mehl/Grieß Menge errechnen kann, für ca 500 g , 40 g Grieß *

bei mir ergab es zusammen 1300 g Mus, sodass ich ca 110 g Buchweizen gem , brauche, nehme ich zuviel wird der Kuchen zu fest, trocken.

In diesen Mus jetzt Zitronensaft u Fleisch, nach und nach Buchweizen gem und Koriander gem, Rosinen, Salz, Kaffee gem, abschmecken, ob noch Zucker gebraucht wird, und wer will noch 4 cl Obstler oder mehr, kann man auch nehmen, falls der Musteig zu dick wurde....

Den gegangenen (ist nicht viel, falls überhaupt) Hefeteig mit einer Gabel ein paar Stiche, Luftlöcher setzen.

Darüber jetzt die Füllung gießen, die Form ein wenig hin und her bewegen, damit die Füllung überall hin kommt,

weil der Kuchen bei mir oft die Oberfläche einreißt, nehme ich noch

Belag

Beeren aller Art (frisch geerntet) oder TK Kirschen, sind immer in der Truhe,

verteile diese gut auf den Kuchen, drücke diese Früchte ein wenig in den Teig.

Ist besonders gut bei trockne Kuchen geeignet, das etwas säuerliche , der Früchte, ergänzt sich alles zusammen.

In diesem Fall sind es wilde Brombeeren und TK Kirschen.

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

Ca 20 min in der Form lassen, dann den Ring herab lassen, Backpapier erst nach dem erkalten , vorsichtig entfernen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

Bananen Brot o Muffeins F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten:

Für eine Kastenform = etwa 15 Scheiben:

100 g Walnuss-Kerne,
300 g Mais gem (Mehl)
40 g Rosinen,
1,5 TL Backpulver,
1/2 TL Salz,

geriebene Muskatnuss,
500 g reife Bananen,
120 g ungehärtete Margarine,
100 g Vollrohrzucker,
0,25 TI Bourbon Vanillepulver

Zubereitung:

Etwa 20/12 Walnusshälften aussortieren, den Rest fein hacken .

Margarine und Zucker schaumig rühren,
Bananen dazu, verrühren.
Mehl mit Backpulver, Vanillepulver, Salz und Muskat + Walnüsse gehackte
vermischen, dazu geben + gut verrühren lassen

Für Brot, 20 Walnusshälften,

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und mit den
Walnuss-Hälften belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C / Gas
Stufe 3 für 60-70 Minuten backen.

Für Muffeins, 12 Walnusshälften

1 Blech, 12 Mulden, gut mit Margarine ausfetten, den Teig verteilen,
überall eine Hälfte Walnuss drauf geben.
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen, Nadelprobe

Dauer: 40 min.

Sehr süß

Bananen Brot Quchan Vegan

400 g Walnüsse geröstet
500 g Bananen geschält gewogen
3 Zweige Liebstöckel jung
300 g Maiskörner +
350 g Buchweizenkörner +
2 TI Korianderkörner +
3 TI Kümmelsamen +
0,5 TI Fenchelsamen +
0,5 TI Anissamen gem ODER

fertiges Brotgewürz

3 El Sesamsaat ungeschält
4 El Sonnenblumenkerne
2 Tl Salz oder mehr
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver
0,5 Tasse , ca 100 g Rum 54 %
600 -700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
35 cm Königskuchenbackform
Backpapier dafür
Sesamsaat obendrauf

Walnüsse anrösten + mit Mulinette klein hacken.
Bananen zerdrücken oder pürieren.
Lebstöckel Blätter entfernen + klein wiegen/ klein schneiden.
Mais + Buchweizen+ Kümmel + Koriander+ Anis + Fenchel zusammen mahlen.
Sesam + Sonnenblumenkerne + Salz + Backpulver, dazu geben alles vermischen, Rum + kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben , es muss wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr, geht besser auf.
Die Flüssigkeitsmenge ist abhängig wie alt oder jung das Getreide ist.
In die mit Backpapier ausgelegte 35 cm Königskuchenbackform gießen.
Glatt streichen , + wer will mit Sesam oder Sonnenblumenkerne bestreuen.

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

Bei Ober-+ Unterhitze vorheizen, ca 160° -180°C , + ca 60 -80 min backen.

Mittwoch, 13. Juli 2005 eigenes Rezept

Bananen Kuchen Artyk II F Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier





250 g Mohn
500 g Maiskörner
1 El Korianderkörner
500 g Bananen, Leopardenart
1 Backpulver oder Weinstein f 500 g Mehl
1 Prise Salz
200 g Vollrohrzucker
Ca 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
6 cl Rum 54 % evtl +
250 g Rosinen evtl

Zubereitung:

Mohn mahlen.
Maiskörner mit Korianderkörner mahlen.
Bananen pürieren.

Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann Bananenpüree + nach + nach ,
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser kann mehr oder weniger sein, soll wie
ein Rührteig sein. Evtl Rum + Rosinen zum Schluss unterheben.

In die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, wird voll, bis zum
Rand, ist empfehlenswert ganz unten in den Backofen, die Fettpfanne rein
zu stellen, falls es überläuft, war zwar bei mir nicht, habe einfach das ü-
berstehende Backpapier aufgerichtet.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 90 min.
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 170°C - 180°C ca 60 - 70 min,
backen. Nadelprobe.

Dienstag, 18. Oktober 2005
22.01.06 Hans60

Samstag, 12. August 2006

+ 1 Kl Kaffee gem
500 ml Wasser anstatt 700 ml

Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan F Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



1 Tasse Rosinen ca 100 g
1/2 Tasse Rum 54 % o Rotwein o Wasser
200 g Walnüsse
4 Bananen ca 500 g
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
225 g Maiskörner (kein Popkorn) gem
250 g Buchweizenkörner gem
3 TI Korianderkörner gem
0,25 TI Salz
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver
200 g Vollrohrzucker oder mehr
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

1 a 30 cm Königskuchenbackform
Backpapier dafür.

Rosinen mit Rum in einer Tasse bedecken, ca 1 Std ruhen lassen.
Walnüsse trocken rösten , + klein hacken.
Mais + Buchweizen mit Koriander zusammen mahlen.
Bananen zermusen oder pürieren.
Alle Zutaten vermischen, zum Schluss die Rosinen mit der Flüssigkeit.
Sollte wie ein Rührteig sein lieber ein wenig mehr , geht besser auf.

In kalten Backofen bei 160° C Umluft ca 80 min backen.
Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf 180 -190°C + ca 50-60 min backen.
Nadelprobe.

Sonntag, 10. Juli 2005 , eigenes Rezept Hans60



Kokoscreme Kuchen VI (Aprikosen) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



Mürbeteig

100 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
100 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz u Zucker
4 – 5 El Traubensaft
1 TI hellen Essig

Füllung

500 g Aprikosen
800 g Tofu
400 g Kokosnuss geraspelt
200 g Naturreis gem

1 Prise Salz
250 g Puderzucker gesiebt
750 ml trocknen Weißwein (12,5 % ca) teilen
200 g Bananen ausgezogen gewogen
Puderzucker evtl

den Mürbeteig aus den angegebenen Zutaten gut verrühren lassen, 26 cm Ring- Springform mit Backpapier ganz ausfüllen, den Boden sowie mit Backpapier raus nehmen, den Teig auf rauf legen, noch eine Lage Backpapier drauf, mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen, auch über den Rand hinaus, alle 4 Teile wieder in die Form legen, gut anpassen, und alles in den Kühlschrank, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Aprikosen ca 2-4 min ins kochende Wasser geben, bis bei einigen die Haut platzt, abgießen und abschrecken und pellen, halbieren auf einen großen Essteller , der sollte so groß wie die Backform sein, legen.

2 x 400 g Tofu zerkleinert, mit jedes Mal, ca die Hälfte des Weißwein geben, gut sämig , oder eben flüssig, in eine große Rührschüssel gießen, mit einem Teil Weißwein den Mixer ausspülen, die Kokosnuss , Salz u Zucker u 200 g Naturreis gem, zugeben und gut verrühren lassen.

Bananen ausziehen, in kleine Stücke schneiden, und mit einem Holzlöffel vorsichtig unterheben, sollten dann ganz bleiben.

Oberes Backpapier entfernen, die Teigmasse rein gießen, die Form hin u her schieben, damit der Teig überall hin kommt u glatt wird.

Darauf die Aprikosenhälften, mit der Schnittfläche nach unten, evtl ein wenig in den Teig drücken,

das ganze füllt die Backform bis zum Rand aus,

wer es nicht so hoch / voll haben will, nehme nur

400 g Tofu
200 g Kokosnuss geraspelt
125 g Puderzucker gesiebt
100 g Naturreis gem
400 ml trocknen Weißwein (12,5 %)

anpassen, abschmecken.

Die Backzeit verkürzt sich dann.

In den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 –120 min backen, Nadelprobe

Ganz abkühlen lassen, erst dann ist er fest, und dann erst auspacken, wer will noch Puderzucker , vorm servieren aufstreuen.

Eigenes Rezept, Samstag, 14. Juni 2008 Han60

Kokoscreme Kuchen VII , scharf u süß u sauer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



Mürbeteig:

100 g Mais gem
100 g Naturreis gem
100 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz u Zucker
4 El Wasser
1 TI hellen Essig

Füllung

2 rote eingelegte Chilischoten
4 cl Tamari (Sojasoße)
4 cl Balsamico de Modena
400 g Tofu naturell
500 ml trockenen Weißwein (12,5 %) ca
200 g Kokosnuss geraspelt
Bund Frühlingszwiebel nur das Grüne
1 TI Curry ohne Salz
0,5 TI Chilipulver
150 g Naturreis gem
1 Scheibe Ananas klein gewürfelt
1 Kiwi klein gewürfelt
100 g Banane klein gewürfelt,
Bio Sesam u

Leinensaat

Für den Mürbeteig, aus den angegebenen Zutaten gut verrühren lassen, 26 cm Ring- Springform mit Backpapier ganz ausfüllen, den Boden sowie mit Backpapier raus nehmen, den Teig auf rauf legen, noch eine Lage Backpapier drauf, mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen, auch über den Rand hinaus, alle 4 Teile wieder in die Form legen, gut anpassen, und alles in den Kühlschrank, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Chilischoten, Tofu, Salz, Balsamico, Tamari sowie Weißwein in einen Mixer gut cremig schlagen lassen, umfüllen in die Rührschüssel, Zucker, Kokosraspel, das kleingeschnittene Frühlingszwiebelgrün, Curry, Chili, Ananas und Kiwi, 150 g Naturreis gem, sowie den Weißwein, ein wenig zurück halten, vielleicht wird es nicht gebraucht, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, die kleingeschnittene Banane mit einem Holzlöffel vorsichtig unter heben. Die obere Lage Backpapier entfernen und die Füllung drauf gießen, Schüssel hin u her bewegen, damit der Teig überall hin läuft und glatt wird, Sesam u Leinensaat vermischen, auf der Oberfläche verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C 100 –120 min backen, fest wird er erst, nach dem erkalten, dann auch erst Backpapier entfernen

eigenes Rezept Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

[Kokoscreme Kuchen X](#), [Obst](#) [F](#) [Vegan](#)
Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

[26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier](#)





Boden

500 g Weintrauben

Füllung

600 g Tofu
300 g Kokosnuss geraspelt
100 g Mais gem
100 g Buchweizen gem
1 Prise Salz
200 g Zucker
1 Zitrone Saft und Fleisch
200 g Bananen ausgezogen gewogen
600 ml Trockner Wein

Belag

500 g rote Johannisbeeren
Puderzucker evtl

Zubereitung:

Eine 26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier ausfüllen, den Boden mit den Weintrauben belegen.

Den Wein ein wenig aufteilen, Augenmaß,
Ein wenig Wein aufheben, um damit den Mixer auszuspülen.

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit etwas Wein geben, man sieht wie viel
gebraucht wird, es soll eine cremige Masse ergeben,
In eine Rührschüssel, ebenso die Bananen

Kokosraspel, Naturreis gem, Salz, Zucker, vermischen u den cremigen To-
fu reingeben, den Mixer mit Wein ausspülen und dazu geben, verrühren
lassen,

Teig auf die Trauben gießen, die Form hin und her bewegen, damit der
Teig überall hinkommt.

rote Johannisbeeren auf den Teig verteilen, und ein wenig in den Teig drü-
cken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft , ca 100 –110 min, abbacken.

das Backpapier vorsichtig abziehen nach dem abkühlen

den Kuchen ca 30 min dem servieren, aus den Kühlschrank holen

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Juli 2008 Hans60

Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

550 g Banane(n), ca. (Leopardenart)

3 Äpfel

1 Zitrone(n), Saft davon

150 g Datteln oder Rosinen

Rum, 54 % oder trockenen guten Rotwein oder einfach Wasser

2 Tasse/n Wein, weiß, guten trockenen oder kohlenensäurehaltiges Mine-
ralwasser

3 Tasse/n Mais, gemahlen

3 TL Koriander, gemahlen +

1 Tüte/n Backpulver

¼ TL Meersalz

150 g Rohrzucker
200 g Kokosraspel

Zubereitung

Datteln klein schneiden o. Rosinen in 54 % Rum ca. 1 h einlegen.
Bananen pürieren. 3 Äpfel um den Griebsch rum raspeln, 1 Zitrone entsaften.

3 Tassen Mais, gem., 3 TI Korianderkörner gem., Backpulver, Salz, Zucker und Kokosraspel - alle trockenen Zutaten gut verrühren, lassen, pürierte Bananen mit dem Zitronensaft vermischt, geraspelte Äpfel, eingelegte Datteln samt Flüssigkeit begeben, gut verrühren, dann noch den Wein zugeben, evtl. mehr oder weniger, nach Gefühl, richtet sich stark nach der Saftigkeit des Obstes.

In eine **26 cm, mit Backpapier ausgelegte, Ringform** gießen, glatt streichen.

Bei 140° C Umluft OHNE vorheizen, auf der 2. Schiene von unten ca. 80-100 min backen. Nadelprobe.

Raus aus dem Ofen, ein paar Min. sich verfestigen lassen, Ring lösen, Backpapier vorsichtig runter klappen/ lösen, ab- + auskühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.Juni 2007

11.07.07 Hans60

Maiskuchen V Vegan

glutenfrei / milchfrei / Eifrei

Zutaten für 1 Portionen

250 g Mais, gemahlen

5 Mandeln, gemahlen, bittere

1 Prise Salz

8.5 g Backpulver, ca 1,5 TI Weinsteinbackpulver

1 EL Kakaopulver ohne Zucker, bis 2 EL

250 g Banane(n), geschälte + püriert

2 TL Süßstoff, flüssigen

3 EL Rum, 54 %

Wein, rot, trockenen

Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen. Bananen + Süßstoff + Rum bis 500 ml mit trockenem Rotwein auffüllen, zu der trockenen Masse gießen, alles vermischen + in eine kleine mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform geben.

Ca. 60 min bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen. Ohne Umluft ca. 20 - 30°C mehr, dann vorheizen + ca. 45 min backen.

PS: Bitte unbedingt die Flüssigkeitsangabe beachten, bei weniger wird es krümelig. Es sollte auch frisch gem. Mais verwendet werden. Durch die Mandeln erhält es ein wenig den Marzipangeschmack, lecker.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

01.03.05 Hans60

Marmor Mokokuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + eigenes Rezept



150 g Bio Sesam geröstet & gem
400 g Naturreis gem
100 g Kichererbsen gem
1 Prise Salz
150 g Vollrohrrohrzucker
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
1,5 Tüten Backpulver
100 g ungehärtete Margarine

500 g Bananen, Leopardenart möglichst
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, trennen

100 g Haselnüsse geröstet & gehackt
100 g Orangeat mit gehackt
30 g Ingwer fein gewiegt
3 El Kaffeebohnen frisch gem

Rum 54 % evtl

Sesam rösten + mahlen,
Reis + Kichererbsen zusammen mahlen,
Salz + Backpulver dazu, alles gut vermischen, Margarine dazu, + die Bananen pürieren auch dazu geben, und vermischen lassen, Wasser langsam rein gießen, die Menge richtet sich auch dem Volumen der Bananen je nach Reifegrad, brauchte ca 200 ml.

Eine 26 cm Ø Ringform mit Backpapier ausfüllen und ca 2/3 des Teiges reingießen, glattstreichen.

Zu dem restlichen Teig nun noch die gemeinsam fein gehackten Haselnüsse & Orangeat sowie den frisch gem Kaffee untermischen lassen, dadurch dass diese Zutaten trocken sind, jetzt noch Wasser langsam zugießen, Mann / Frau sieht den sättigungsgrad ca 100 – 150 ml, evtl noch einen guten Schuss Rum zugeben.

Diesen Mischung rundherum auf den Teig in der Ringform geben, mit einer Gabel leicht spiralförmig unter heben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe

Sonntag, 13. Mai 2007 Hans60

Muffins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Muffinsbleche a 12 Stück

2 Zwiebeln klein wiegen + mit
1-2 El Fett anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g
1 Tasse Kichererbsen 160 g
1 Tasse rote Linsen 160 g
1 Tasse Buchweizen 160 g
2 TI gelbe Senfkörner
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel

8-10 Pfefferkörner alles mahlen

3 TI Gewürzsalz

2 Tüten Weinsteinbackpulver

1-2 TI Meersalz

3-4 Bananen zu Mus quetschen+

3-4 Tasse kohlen säurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffeinsformbleche

Die trockenen Zutaten, gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.

+ in die gefetteten Muffeinsbleche, je 1 El, oder 0,5 voll, füllen.

Beide Bleche in den Ofen + Bei

160° C OHNE vorheizen , ca 30 min backen , ein wenig in der Form abkühlen , + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen

20.05.2004 Hans60

geändert wurden nur

Backpulver gegen Trockenhefe

5 Tassen Wasser statt 3-4

500 ml Wasser zum backen ca

Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Die Backzeit des Brotes 70 min,

und die Zubereitung

Muffins Veränderung zum Brot F Vegan

Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



2 Zwiebeln klein wiegen + mit
1-2 El Olivenöl anbraten, + abkühlen lassen

2 Tasse Kidneybohnen 320 g gem
1 Tasse Kichererbsen 160 g mit gem
1 Tasse rote Linsen 160 g mit gem
1 Tasse Buchweizen 160 g mit gem
2 TI gelbe Senfkörner mit gem
je 1 TI Schwarz- + Kreuzkümmel mit gem
8-10 Pfefferkörner mit gem
3 TI Gewürzsalz
1-2 TI Meersalz
1 TI Zucker
1,5 Tüte Trockenhefe
4 Bananen Leoparden Art
5 Tasse kohlenstoffhaltiges Mineralwasser vermischen
500 ml Wasser zum backen ca
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +
4-5 Tassen kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu, +
Zwiebel klein wiegen in Öl braten etwas abkühlen lassen, dazu +

Trocknen Zutaten vermischen und langsam da einrieseln lassen, evt die 5
Tasse Wasser noch dazu, sieht man, sollte wie ein Rührteig sein, lieber
etwas mehr geht besser auf, und 4-5 min auf höchster Stufe rühren las-
sen. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, bei
warmer Zimmertemperatur oder in den Backofen 50°C Unterhitze an, das
500 ml Wasser in die Fettpfanne, ca 90 min, bis sich der Teig deutlich ge-
hoben hat, ca bis zum oberen Rand,
nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadel-
probe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf
ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übr-

gen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

Obsttorte II Zaksy F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Teig:

150 g Mais gem
50 g Kichererbsen gem
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
150 g ungehärtete Margarine
2-4 El warmes Wasser

Füllung:

1 frische Ananas
ca 4 Apfelsinen
250 ml Wasser
130 g Speisestärke
1 Prise Salz

Füllung Boden:

2 Mango
250 g Wasser
3 Nelken
100 ml Wasser
2 El Speisestärke
1 Prise Salz

Belag:

3 Bananen evtl mehr
1 frische gepresste Zitrone
TK Kirschen

Backofen auf ca 190°C vorheizen

Teig Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verkneten, vom Wasser erst ein mal nur 2 El.
In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform drücken,
ich nehme den Ring wieder raus, lege noch 1 Backpapier auf den Teig,
nehme ein Nudelholz + walze damit den Teig, so groß wie der Boden, +
danach auch noch über den Rand raus, den Boden samt Backpapier + Teig
wieder in die Rundform geben, den Boden + Rand gut andrücken. + für
30 min in den Kühlschrank stellen.
+ das obere Backpapier vorsichtig entfernen.

Backofen auf ca 190°C vorheizen

Füllung Zubereitung:

Ananas Boden + Kopf abschneiden, mit einem Ananasschäler heraus-
schneiden, Ananas in ein hohes Gefäß geben, + mit elektrischen Pürier-
stab pürieren, umfüllen in ein Liter Maß.
Die Apfelsinen in/ mit beiden Händen ein wenig drücken, + schälen, file-
tieren + in das hohe Gefäß geben mit elektrischen Pürierstab pürieren,
umfüllen zum Ananaspüree, sollten wenigstens 1 Liter sein, bei mir wur-
den es 1,25 Liter.
Diesen Obstpüree aufkochen, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestär-
ke rührend 120 min kochend dazu geben.
Runter von der Hitze.

Füllung Boden Zubereitung:

Mango schälen + in Stücke kleinschneiden, mit den Nelken kochen lassen, kommt auf den Reifegrad der Frucht an, wenn man das Gefühl hat, sie sind weich bis bissfest, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke rührend 120 min kochend dazu geben, meist dickt es schon vorher, dann eben runter von Hitze.

Belag:

Zitrone ausquetschen.

Bananen schälen + in ca 2 – 3 cm dicke Scheiben abschneiden, diese auf einen flachen Essteller der ca die Größe der Backform hat, stellen, mit dem Zitronensaft beträufeln.

Zubereitung:

in den vorgeheizten Backofen für ca 15 min den Boden backen.

Raus aus dem Ofen,

die Mangomasse auf den Boden verteilen, darauf

den Ananas- Apfelsinenbrei geben, glattstreichen,

in die Mitte der Füllung ca 5 TK Kirschen eindrücken,

die Bananenstücke in den Teig drücken, so das diese die gleiche Ebene haben wie die Füllung, dazwischen jetzt noch TK Kirschen in die Füllung drücken, sollen aber raus sehen.

Noch weitere 35 min backen, auf 190°C, bei Umluft reichen 150-160°C.

Abkühlen + sich verfestigen lassen, am besten über Nacht in den Kühlschrank, sollte aber vor dem servieren wenigstens 60 –90 min vorher raus genommen werden.

Hinweis: wer es süßer haben will, Honig oder Zucker zugeben, uns reicht die natürliche Süße der Früchte.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. November 2006 Hans60

Reiskuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



320 g Naturreis = 2 Tassen
4 Tassen Wasser
50 g Rübensirup
400 g Bananen, pürieren
1 Prise Salz
250 g Naturreis gem
3 TI Koriander mit gem ODER
0,5 Saft einer Zitrone mit Fleisch
250 g Sultaninen

2 Tassen Reis in 4 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, und ca 40 min kochen lassen, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, etwas abkühlen lassen,
Zuckerrübensaft unter den gekochten Reis mischen, das gleiche mit den pürierten Bananen,
die trocknen Zutaten vermischen und unter die feuchte Masse heben.
In eine 30 cm mit Backpapier füllen, glattstreichen in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 110-120 min backen, Nadelprobe.
Möglichst 24 h ruhen lassen vorm aufschneiden.

Ist schön saftig aber ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Montag, 31. August 2009 Hans60

Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan
Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei



400 g reife Bananen
50 g Ingwer geschält
400 g Walnüsse
400 g Maiskörner gem. (kein Popkorn) +
100 g Buchweizenkörner gem. +
1 TI Korianderkörner gem.
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
600 ml le Rouge 11 % Trocken
6 TI flüssigen Süßstoff (f 300 g Zucker)

1 a 26 cm Ø Springform
Backpapier dafür

400 g sehr reife Bananen zu Mus püriert.
Ingwer klein gewiegt. Beide sind küchenfertig gewogen.
+ mischen.
400 g Walnüsse klein/ fein gehackt, drunter geben.
Mais, Buchweizenkörner sowie Korianderkörner zusammen mahlen,
mit Salz + Backpulver gut verrühren, auch drunter geben.
Dann den Rotwein dazu geben, vielleicht mehr oder auch weniger. Hängt
von der Trockenheit des Getreides, ebenso von der Reife der Bananen.
Es sollte wie ein Rührteig , lieber etwas mehr Wein, der Kuchen geht bes-
ser auf. Den Süßstoff gebe ich immer erst am Schluss dazu.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 - 70 min backen.
Nadelprobe.

Habe nach 60 min , noch 10 min nach backen lassen.
ist aber nicht nötig, nur der Rand wird rund herum fester.

Bei Ober -+ Unterhitze vorheizen auf ca 180 - 190° C,
ca 45- 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 1. Oktober 2005 Hans60

Hinweis:

Der Kuchen hat einen etwas ungewöhnlichen, fast scharfen Geschmack,
ist nicht ganz so trocken , wie ein Rührteig, dafür sorgen alleine die Wal-
nüsse. Wer darf, noch mit Bourbon Vanillezucker, geschlagene süße Sah-
ne, servieren. Guten Appetit

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse 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.

Veränderung. Donnerstag, 15. Februar 2007

Die Walnüsse nicht ganz fein gehackt
125 g bittere Schokolade 70 % in kleine Stücke mit zu gegeben

Rührkuchen XII (Möhren) F Vegan

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

Rührkuchen XIII (Kaffee) F Vegan

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
250 g Bananen küchenfertig gewogen, püriert
500 – 700 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser
4 cl Rum 54 %

Alle trocknen Zutaten gut vermischen,
Bananen in Stücke, 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 10 min den Ring noch dran lassen, ganz abkühlen lassen
, am besten erst am nächsten Tag kurz vorm anschneiden, Backpapier
entfernen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F Vegan





Blechkuchen

1 kg Pellkartoffeln
0,25 TI Kümmelkörner
500 g Maiskörner
1 El Korianderkörner
0,25 Muskatnuss reiben, wer will
1 Prise Salz
400 g Bananen Leopardenart
350 g Mohn
0,5 Tüte (10 g) Trockenhefe f 500 g Mehl
1 El türkischen Kaffee gem. oder anderen
ca 1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
6 cl Rum 54 %
4,5 TI flüssigen Süßstoff (300 g Zucker)
250 g Rosinen

1 Backblech ca 44 cm
Backpapier dafür

Kartoffeln mit Kümmel kochen, mit kalt Wasser abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken. Abkühlen lassen.

Mohn mahlen,

danach Mais mit Koriander + Muskatnuss zusammen mahlen, + mit Kaffee +, Salz + Trockenhefe verrühren,

danach die kalten Kartoffeln mit vermischen. +

Bananen pürieren , und dazu mischen.

Jetzt das kohlenensäurehaltiges Mineralwasser langsam unterrühren, je nach Kartoffelart, kann es mehr oder weniger sein, es muss wie ein Rührteig werden, kurz vor Ende erst den flüssigen Süßstoff + Rum zu geben, gut verrühren, abschmecken, bitte bedenkt das der Rum etwas süßes egalisiert.

Dann noch die Rosinen unter mischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glatt streichen. Ich stelle das Blech in den mit Ober-+ Unterhitze auf ca 50°C warmen Ofen, das heißt Licht an , + ein wenig mehr.

Lasse ihn ca 1 h ruhen, gehen, ist so gut wie nicht möglich, ist zu feucht der Teig.

Dann auf 160°C Umluft ca 60 min backen. -

Bei Ober- + Unterhitze , sollte man den Ofen vorheizen, das heißt natürlich , den Kuchen raus aus dem Herd , mit einem feuchten Lappen / Handtuch abdecken.

Auf ca 180- 190°C vorheizen + ca 40-50 min backen.

Nadelprobe .Ca 10 min im Ofen lassen, dann vom Backblech am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. der Kuchen reißt an der Oberfläche ein, ist meist ein Zeichen das der Teig nicht feucht genug war, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Eigenes Rezept , Samstag, 08. Oktober 2005

Veränderung

Da in der Küchenmaschine bereitet wurde, nur

800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,
150 g Zucker und
2 TL flüssigen Süßstoff gebraucht.

+ habe es in 1 a **26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform**
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min gebacken

Samstag, 31. März 2007

Saftiger Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan

Glutenfrei - Eifrei - Milchfrei



5-6 Bananen Leopardenart, ca 550 g
3 Äpfel ,
1 Zitrone, Saft davon
150 g Datteln oder Rosinen ,
Rum 54 % oder trockenen guten Rotwein oder einfach Wasser ,.
2 Tassen trockenen Weißwein oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

3 gute Tassen Mais mit
2-3 TI Koriander gem +
1 Tüte Backpulver
0,25 TI Meersalz
150 -200 g Vollrohrzucker
200 g Kokosnusssraspel .

Datteln kleinschneiden o Rosinen in 54 % Rum einlegen, ca 1 h eingelegt , Wasser / Wein/ Rum.

Bananen pürieren

3 Äpfel , um den Griebsch rum geraspelt,

1 Zitrone entsaften,

3 Tassen Mais gem,

3 TI Korianderkörner gem, Backpulver, Salz, Zucker und Kokosnusssraspel, alle trockenen Zutaten gut verrühren, lassen, pürierte Bananen mit dem Zitronensaft vermischt, geraspelte Äpfel, eingelegte Datteln samt Flüssigkeit bei geben, gut verrühren, dann noch den Wein zugeben, evtl mehr oder weniger, nach Gefühl, richtet sich stark nach der Saftigkeit des Obstes

in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform gießen, glatt streichen.

Bei 140° C Umluft OHNE vorheizen,
auf der 2. Schiene von unten ca 80- 100 min backen. Nadelprobe.

Raus aus dem Ofen , ein paar min sich verfestigen lassen ,
Ring lösen,
Backpapier vorsichtig runter klappen/ lösen,
ab- + auskühlen lassen

19.05.2004 Hans60

Mittwoch, 6. Juni 2007 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 vermanschen. 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
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

Tofu saftiger Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Bio Tofu, Naturell

200 –300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Vollrohrzucker

2 Banane(n), reife

0,5 TI Vanillepulver

1 Zitrone Abrieb + Schale + Fleisch

250 g Mais gem

2 TI Backpulver

½ TI Salz

100 g Walnüsse, gehackt

100 g Rosinen

24 cm Kastenbackform Backpapier dafür

Zubereitung

Im Mixer Tofu die Hälfte Wasser und Bananen pürieren, in eine Rührschüssel geben nach und nach die übrigen Zutaten dazu, verrühren lassen, mit dem Wasser variieren, der Teig soll schwer tropfend vom Quirl gehen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, der Kuchen geht besser auf.

In eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe

Walnusskuchen 23.12.07 Cappuccino,

geändert auf Glutenfrei Mittwoch, 9. Januar 2008 Hans60

Pikant

Bäghin pikanter Auflauf Vegan

glutenfrei / milchfrei / Eifrei / eigenes Rezept

Zutaten für 3 Portionen

1 Tasse/n Buchweizen, ganz

2 Tasse/n Wasser, kochendes

250 ml Wasser +

½ TL Gemüsebrühe, gekörnte +

400 g Möhre(n), klein gewürfelte + 5 min später

2 Paprikaschote(n), Spitze, gelbe, klein gewürfelte dazu, bissfest kochen

30 g Ingwer, klein gewiegt +

- 1 Orange(n), geschält, gewürfelt +
- 7 Feigen, klein gewürfelt +
- 1 Banane(n), klein geschnitten +
- 1 TL Kurkuma, nicht nur der Farbe wegen, +
- 5 EL Kokosraspel, angeröstete, vermischt
- 4 EL Sesam, geröstet mit
- 5 EL Naturreis (Mittelkorn) gemahlen, dazu
- 3 EL Balsamico, - 6 El dunkler +
- 3 EL Sojasauce, - 6 El, (Tamari), pikant abschmecken
- Fett, für die Formen

Zubereitung

Buchweizen ins kochende Wasser, Hitze klein stellen, Deckel drauf, bis der Wasserspiegel im Buchweizen ist, dann Hitze ausstellen, ca. 5 min quellen lassen. Alle Zutaten, auch das Gemüsekochwasser falls noch was da ist, miteinander vermischen, mit Balsamico + Tamari pikant abschmecken.

In drei aus/eingefettete feuerfeste Schüsseln verteilen, Deckel drauf, ab in den kalten Backofen 30 - 40 min bei 170°C Umluft backen. Oder vorheizen bei Ober- + Unterhitze ca. 190°C ca. 20 min. Sehr sättigend. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
30.06.05 Hans60

Gemüsetopf süß u sauer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

3 Portionen



- 2 Tasse/n kochendes Wasser
- 1 Tasse Naturreis
- 1 TI Kurkuma
- 1 El Kokosnuss geraspelt

300 g Blumenkohl
250 g Fenchel
250 g Möhren
Wasser
1 TI Gemüsebrühe
200 g TK Erbsen
150 g TK Paprikastreifen
4 EI Kokosnuss geraspelt
4 cl Balsamico Bianca, trennen

6 EI Apfelmus ca
3 TI Kräutersalz
2 cl Tamari
150 g Bananen (Leopardenart)

Naturreis, Kurkuma und Kokosnuss geraspelt ins kochende Wasser geben, ca 35 min auf kleiner Hitze kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

Blumenkohl in Rösschen zerlegen,
Fenchel und Möhren kleinwürfeln mit Wasser bedecken, Gemüsebrühe sowie Erbsen und Paprikastreifen, sowie 2 cl Balsamico Bianca zugeben und bissfest oder weich garen lassen.

Falls noch Brühe vorhanden, abseihen, aufheben,
Gemüse mit gekochten Reis vermischen, Apfelmus, Kokosnuss und Kräutersalz, sowie die abgeseigte Brühe untermischen, pikant würzen, mit Tamari, Balsamico Bianca, zum Schluss noch die kleingeschnittenen reife Bananen unterheben.

Apfelmus, z.B.

Ca 500 g Äpfel, (unreife) vierteln, Stiel und Blüte entfernen, mit Wasser bedecken,
2 Nelken, und 1 Lorbeerblatt, einen Schuss Balsamico Bianca, kochen lassen, bis sich das Apfelfleisch von der Schale löst, runter von der Hitze, mit einem elektrischen Pürrierstab alles zermusen, eine Prise Salz, und Zucker nach Geschmack zugeben.

Von diesem Apfelmus knapp die Hälfte, für den Gemüsetopf verwenden

Eigenes Rezept, Mittwoch, 6. August 2008 Hans60

[Kaltschale](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei + Eifrei u Milchfrei



Ahornsirup
1 Prise Salz
Trocknen Rotwein 14 %
200 g Tofu naturell

z.B.
Rote Johannisbeeren, Handvoll
Weintrauben
0,5 Zitrone Saft davon
1 Banane
Melone, Stücke
Kiwi
0,5 ca Ananas, samt Saft
evtl Ahornsirup
Und was man sonst noch hat an frische Früchte
Speisestärke *

Tofu in kleine Würfel schneiden eine Prise Salz , und mit Ahornsirup gesüßten trocknen Rotwein übergießen, sollte schon ganz bedeckt sein, und durchziehen 60 min und oder mehr.

Früchte alle in eine passende Schüssel geben, Tofu samt Rotwein, dazu, gut vermengen, alles sollte jetzt bedeckt sein von der Flüssigkeit, wenn nicht entweder mit Rotwein oder Fruchtsaft oder Wasser auffüllen.

Die Flüssigkeit abseihen, abmessen, in einen Kochtopf geben und den evtl Zucker, zum kochen bringen, eine halbe Tasse kalten Saft abnehmen, darin die Speisestärke auflösen und in die kochende Flüssigkeit einrühren, 2 min kochen lassen,

diesen fertigen Saft jetzt über die Fruchtemischung gießen, sollte alles bedecken, erkalten lassen, noch ca 30 min in den Kühlschrank stellen, aber auch 20 min vor dem servieren wieder dort raus.

* Speisestärke , sollte für 500 ml Saft, 20 g betragen, also ein halbe Tüte Puddingpulver

[Kichererbsen Auflauf, scharf F Vegan](#)
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

5 Auflaufformen mit Deckel
5-6 Portionen



500 g Kichererbsen roh (ergibt ca 1200 g gekocht)
Wasser, öfter wechseln

2 El Curry ohne Salz (Reformhaus)
2 El Kurkuma
2 TI Senfkörner gem
1 TI Kreuzkümmel gem
3 rote trockne Chilischoten

250 g Möhren feinraspeln
2 Knoblauchzehen mit raspeln
2 TI Kräutersalz
Salz
1 Prise Zucker
250 g Weintrauben
1 kg Ananas mit Schale gewogen
150 g Kichererbsen gem (als Bindemittel)
5 Pfefferkörner mit mahlen
1 o 2 Bananen

Fett für Auflaufformen mit Deckel

Kichererbsen 24 h einweichen, wobei das Wasser des öfteren gewechselt werden sollt.

Kichererbsen mit frischen Wasser ca 2- 3 cm über den Kichererbsen stehen, (ich nahm einen 6 l Kochtopf) trockene Chilischoten mit rein, sowie das angerösteten Gewürze wie , Curry, Kurkuma , sowie den gem Senf-

körner u Kreuzkümmel, gut 60 min kochen, Kochwasser bis auf einen kleinen Rest , abseihen, aufheben.
Kichererbsen mit einem elektr. Pürierstab, oder im Mixer ? fein pürieren, können ruhig noch welche ganz bleiben, alles in eine große Schüssel umfüllen, lässt sich besser drin, mengen,
die feingeraspelte Möhren samt Knoblauch, und Kräutersalz unterheben, die geschälte Ananas in kleine mundgerechte Stücke geschnittenen sowie die Weintrauben unterheben, jetzt mit Salz kräftig abschmecken, 150 g Kichererbsen und 5 Pfefferkörner fein mahlen, unterrühren.
In die eingefetteten Auflaufformen verteilen,
Mitte aufmachen, die Banane/n reinlegen, mit Teig zudecken,
das abgeseite Kochwasser in die Formen gießen, so 1-2 cm hoch sollte schon sein.
in den kalten Backofen bei ca 140 °C ca 60 min backen, leicht sprudelnd.

Eigenes Rezept Samstag, 5. Juli 2008 Hans60

Kokosnusspeise F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



900 ml Wasser
200 g Kokosnuss geraspelt
30 g Ingwer fein gewiegt
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
100 g Banane
evtl Zucker

Kokosnuss in Wasser ca 10 min kochen, in einem Mixer mit Ingwer + Vanille auf Mittelstufe gut 20 min mixen, dann die Banane dazu + nochmals gut mixen lassen. Abschmecken, evtl Zucker zugeben.
In ausgespülte Tassentöpfe oder Dessertschalen geben, über Nacht abkühlen.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Februar 2007 Hans60

Rotwein Bananensuppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Vorsuppe ca 8 Portionen



500 ml trocknen Rotwein

1 Prise Salz und Zucker

0,5 TI Chilipulver

450 g ca Bananen

ca 450 ml Rotwein mit Gewürzen kurz aufkochen, runter von Hitze, die mit ca 50 ml Rotwein pürierten Bananen begeben, verrühren und servieren, gut als Vorsuppe, nicht für Kinder geeignet.

Eigenes Rezept, Samstag, 3. Mai 2008

Hans

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, Zutaten

Musste einige Zutaten entfernen + oder ergänzen, so das die Rezepte
Glutenfrei werden, finde so ist es besser als diese ganz zu entfernen

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis Margarine

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

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Freitag, 16. Juli 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de