

# Buchweizen Brot **Glutenfrei** u **Vegan** Eifrei u Kuh Milchfrei

Diverses und Kuchen, je, separat erfasst

## 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

<b>Buchweizen Brot <b>Glutenfrei</b> u <b>Vegan</b>.....</b>	<b>1</b>
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Ingwer Brot Chenäran IV F Sauerteig <b>Vegan</b> .....	2
Sauerteig Herstellung .....	3
Muffins <b>Vegan</b> .....	4
Muffins Veränderung zum Brot F <b>Vegan</b> .....	5
Reisbrot XI F <b>Vegan</b> .....	6
Reisbrot XII F <b>Vegan</b> Trockenhefe.....	8
Reisbrot XIV F <b>Vegan</b> .....	10
Hinweis <b>Vegan</b> .....	11

Hinweis F .....	11
Hinweis Margarine .....	11
Hinweis.....	11

Ingwer Brot Chenäran IV F Sauerteig Vegan  
Glutenfrei Eifrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



300 g Buchweizen gem  
100 g Amaranth, mit gem  
200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) mit gem  
100 g Naturreis, mit gem  
2 TL Koriander, mit gem  
2 TL Kümmel, ganz

3 TL Salz  
0,5 TL Rohrzucker  
Naturreissauerteig ( Trockenmasse 150 g )  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Sesam, ungeschält  
3 EL Leinsamen, ganz  
40 g Ingwer kleingehackt

700 - 850 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
Sonnenblumenkerne, ODER  
Sesam  
1 Tasse/n Wasser  
Olivenöl

## Zubereitung

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser + Kefir auf 700 g auffüllen, evtl. mehr, dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide. Habe feststellen können, dass frisch gemahlener Mais sehr viel aufnimmt.

Den Teig in einer 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, bei warmer Zimmertemperatur ca 60- 90 min ruhen gelassen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen, Bitte ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, der Teig kann rauslaufen

Nadelprobe,  
die Oberfläche mit Olivenöl einstreichen,  
ca 15 min in der Form lassen, am Backpapier anfassen und das Brot auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig entfernen, und die übrigen Seiten mit Olivenöl einpinseln.

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Mai 2009

## Sauerteig Herstellung

Glutenfrei



## Sauerteigansatz

9 El Mais gem. ( Buchweizen gem o Hirse gem o Naturreis gem )

1 TI Vollrohrzucker

bisschen Hefe (0,5 TI )

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur ( über Nacht im Schrank z.B )

Hans60

## 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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser vermischen

Fett für die Muffinsformbleche

Die trockenen Zutaten, gut vermischen, + zu dem Mus geben. Verrühren.  
+ in die gefetteten Muffinsbleche, 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen  
500 ml Wasser zum backen ca  
Olivenöl zum einpinseln des Brotes

Bananen mit dem Quirl der Küchenmaschine zermusen, +  
4-5 Tassen kohlenensäurehaltiges 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 lassen. 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 gehoben hat, ca bis zum oberen Rand, nun die Hitze auf ca auf ca 150°C Heißluft und ca 70 min backen, Nadelprobe, die Oberfläche mit Öl einpinseln, das Brot am Papier fassen und auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig abziehen, nun noch die übrigen Seiten einpinseln mit Öl. Nach dem abkühlen, Brot auf die Oberfläche legen und von unten mit einem Sägemesser schneiden

## Reisbrot XI F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,4 kg gebacken



## Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker,  
1 Prise Trockenhefe,  
100 –120 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Hauptteig

1 Sauerteigansatz  
70-80 g Zuckerrübensirup  
1000 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
700 g Naturreis gem  
300 g Buchweizen mit gem  
2 Piment mit gem  
3 Kardamom mit gem  
4 TL Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
100 g Leinsamen ganz

Olivenöl

### Zubereitung Sauerteigansatz ( Früh )

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen,

700 g Naturreis gem, 300 g Buchweizen mit gem, Piment und Kardamom mit gem, 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinsamen unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattstreichen.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. ( wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen. )

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 150 min backen, Nadelprobe, sollte noch was an der Nadel kleben,  
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln,  
im Backofen bei 145°C Heißluft weitere 20-30 min backen.

### Hinweis

Reis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr wenig, Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote.

Ganz auskühlen lassen, über Nacht wäre ideal, wenn schon vorher anschneiden, kann Brotteig am Messer haften bleiben, tut dem Geschmack aber kein Abbruch, hm wenn die Margarine auf dem noch warmen Brot, läuft...

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. September 2009 Hans60

## Reisbrot XII F Vegan Trockenhefe

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



600 g Naturreis gem

100 g Amaranth o Buchweizen o Hirse o Naturreis o Mais gem

1 Piment mit gem

2 Kardamom mit gem

1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl

3 Tl Salz  
50 – 80 g Zuckerrübensirup  
50 g Sonnenblumenkerne, ganz  
50 g Leinsamen, ganz  
50 g ungeschälten Sesam, ganz  
oder von jedem 2 geh El  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Sultaninen o Datteln bei Bedarf

alle Zutaten der Reihenfolge nach zusammen gut vermischen,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt-  
schütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte  
Backform 60 min gehen lassen, es tut sich nichts, aber die Zeit wird benö-  
tigt zum quellen,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 –75 min backen, Na-  
delprobe

### Hinweis

Naturreis gem, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr we-  
nig, Flüssigkeit auf,

Reis gem reagiert erst beim erhitzen,  
deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, ( Suppen ähnlich ) und es empfiehlt  
sich, mit eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum ba-  
cken,

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe,  
gibt auch eine gute Geschmacksnote.

Ganz auskühlen lassen, wenn schon vorher anschneiden, kann Brotteig  
am Messer haften bleiben, dies legt sich aber nach ein paar Stunden, tut  
dem Geschmack keinen Abbruch, hm wenn die Margarine auf dem noch  
warmen Brot, läuft...

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

PS

Man kann auch die Reismenge auf 500 g reduzieren und das andere Glu-  
tenfreie Getreide erhöhen, die Flüssigkeitsmenge bleibt gleich, nur bei  
Buchweizen u Mais kann es sich erhöhen.

Bitte bei dieser Art KEIN Brotgewürz, Kümmel o Koriander verwenden.

Für 35 cm Backform

Die Getreidemenge auf 1000 g und die Flüssigkeit auch auf 1000 ml, Salz 1 TI mehr, die Backzeit kann sich unwesentlich verlängern.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Oktober 2009 Hans60

### Reisbrot XIV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,4 kg ca



500 g Naturreis gemahlen  
100 g Buchweizen gemahlen  
100 g Sojaschrot gemahlen  
1 Piment mit gemahlen  
2 Kardamom mit gemahlen  
1,5 Tüte Trockenhefe  
3 TI Salz  
100 g Leinsamen ganz  
1 gehäufter El Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu und gut 4-5 min rühren lassen,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt-schütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.  
( ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an )  
in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 90 min backen, Nadelprobe, evt das Brot aus der Backform nehmen und weiteren 15-12 min backen,  
Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen,  
sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Montag, 25. Januar 2010 Hans

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### 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.

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 27. März 2010

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