

Grieß Glutenfrei u Vegan

Eifrei u Milchfrei

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, das Original.

Index nicht aktiv

Brot	2
Diverses	13
Kuchen.....	15

Inhaltsverzeichnis

Grieß Glutenfrei u Vegan.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Brot.....	2

Hirse Brot IV F Vegan.....	2
Naturreis u Hirse	4
Leinsamen Brot II F Vegan	4
Leinsamen Brot III F Vegan.....	7
Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan	9
Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan	11
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	12
Diverses.....	13
Brot Bratpfanne Vegan.....	13
Gemüsetopf	15
Kuchen.....	15
Apfel Bananen Kuchen F Vegan.....	15
Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan.....	18
Mais Apfel Pfannenkuchen II F	19
Mohnblechkuchen F Vegan.....	21
Mohnblechkuchen II F Vegan.....	23
Zitronen Muffins F Vegan	25
Vegan = nichts vom Tier	26
Hinweis F	26
Hinweis.....	26

Brot

Hirse Brot IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg ca



Sauerteigansatz

150 g Hirse gem
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

3 Äpfel gerieben
Sauerteigansatz
100 g Zuckerrübensirup
1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Amaranth gem
400 g Hirse gem
150 g Buchweizen grob gem (Grießähnlich)
30 g Ingwer klein gehackt

Hauptteig

100 g Naturreis gem
150 g Mais grob gem (Grießähnlich)
4 TI Salz
2 TI Koriander gem
100 g Sonnenblumenkerne

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen,
100 g Amaranth gem, 400 g Hirse gem, 150 g Buchweizen grob gem und 2 TI Koriander mit gem sowie 30 g Ingwer klein gehackt, vermischen, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 100 g Naturreis gem u 150 g Mais gem, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

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 145°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 35 min backen.

Abkühlen lassen (über Nacht wäre ideal), Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Hinweis

Naturreis u Hirse

Naturreis reagiert wie Hirsemehl erst beim erhitzen, auch dann etwas träge.

Daher ist der rohe Teig sehr flüssig, es empfiehlt sich deshalb mit niedriger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. September 2009 Hans60

PS

irgendwie ist es erstaunlich, dass man Glutenfreies Getreide ohne jegliches zusätzliches Bindemittel, so hin bekommt.., dass es aussieht wie ein Brot...

vom Geschmack mal abgesehen, backe z.Z ca alle drei Tage ein (anderes) Sauerteigbrot..

Leinsamen Brot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier
für 30 cm Kastenbackform mit Backpapier, 1/3 Getreide weniger,
außer vom Sauerteig.



ca 2,2 kg

Sauerteigansatz

720 ml Schraubglas
150 g Buchweizen gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser
2 El Zuckerrübensirup
2 Äpfel
200 g Kichererbsen gem
200 g Naturreis gem
3 Tl Koriander gem

Hauptteig:

60 g Amaranth grob gem (Grieß ähnlich)
250 g Buchweizen grob gem (Grieß ähnlich)
150 g Mais grob gem (Grieß ähnlich)
100 g Leinsamen ganz
3,5 TI Salz

Olivenöl o Wasser

Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 200 g Kichererbsen gem, 3 TI Koriander gem, 200 g Naturreis grob gem dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

60 g Amaranth, 250 g Buchweizen und 150 g Mais grob geschrotet, Leinsamen ganz und 3,5 TI Salz unterrühren,
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform den Teig gießen, glattschütteln, bei warmer Zimmertemperatur Ruhen lassen, wenn der Teig an der Oberfläche aufreißt, in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft 90 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, zurück in den heißen Backofen und bei ca 140°C Heißluft weitere 30 min backen, ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht ruhen lassen, das Brot umdrehen, und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Montag, 24. August 2009 Hans60

Leinsamen Brot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

720 ml Schraubglas
150 g Mais gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser
2 El Zuckerrübensirup
2 Äpfel
400 g Mais grob gem (Grieß ähnlich)
250 g Buchweizen grob gem (Grieß ähnlich)

3 TI Koriander gem

Hauptteig:

80 g Amaranth grob gem (Grieß ähnlich)
150 g Naturreis grob gem (Grieß ähnlich)
100 g Leinsamen ganz
3,5 TI Salz

Olivenöl o Wasser

Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas Buchweizen rein mahlen, 1 Prise Zucker u Trockenhefe dazu, vermischen, und kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren so dass eine dicke Pampe entsteht, mit Deckel verschließen, bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen,

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 400 g Mais grob gem (Grieß ähnlich) u 250 g Buchweizen grob gem (Grieß ähnlich) 3 TI Koriander gem, dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

80 g Amaranth, und 150 g Naturreis grob geschrotet, Leinsamen ganz und 3,5 TI Salz unterrühren,
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform den Teig gießen, glattschütteln, bei warmer Zimmertemperatur Ruhen lassen, wenn der Teig an der Oberfläche aufreißt, in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft 100 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, zurück in den heißen Backofen und bei ca 140°C Heißluft weitere 20 min backen, ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht ruhen lassen, das Brot umdrehen, und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 26. August 2009 Hans60

Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

1 Schraubglas 720 ml
150 g Buchweizen gem (o Naturreis Hirse gem o Mais gem)
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig

1 Sauerteigansatz
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 Äpfel ca 300 g
70 g Zuckerrübensirup
300 g Mais grob geschrotet, Grieß ähnlich
150 g Buchweizen mit grob geschrotet, Grieß ähnlich
60 g Amaranth mit grob geschrotet, Grieß ähnlich

Hauptteig

150 g Buchweizen gem
3 TI Salz
50 g Mandeln gem
200 g Sultaninen

1 Tasse Wasser

Wasser oder Olivenöl zum einpinseln des fast fertiggebackenen Brotes.

Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 300 g Mais, 150 g Buchweizen und 60 g Amaranth grob geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Den Vorteig mit 50 g gem Mandeln und 3 TI Salz und 150 g Buchweizen gem und 200 g Sultaninen verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 min backen,
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund
herum mit kaltem Wasser oder Olivenöl einpinseln,
im Backofen bei 150°C Heißluft weitere 25 min backen.

Abkühlen lassen, Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser
anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 15. August 2009 Hans60

Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier oder
30 cm Kastenbackform 1/3 weniger



100 g Buchweizenkörner

100 g Naturreiskörner

100 g Hirsekörner

100 g Amaranthkörner

300 g Sauerteig ca

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

500 g Maisgrieß, oder Hirse-, Naturreis-, Buchweizengrieß
2-3 TI Salz
0,5 TI Zucker
50 g Bio Sesam
50 g Leinsaat
50 g Sonnenblumenkerne
5 EI Bio Sonnenblumenöl

alle Körner außer Amaranth (ist so klein dass es durch das Sieb verschwindet) gründlich waschen, Amaranth dazu, in eine Schüssel geben, mit Wasser knapp bedecken, nach ca 20 h das nicht eingezogene Wasser abseihen, aufheben, die Körner bzw die Schüssel nun mit einer Gardine oder Leinentuch bedecken, für ca 6 h , danach die Körner nochmals mit dem abgeseihten Wasser benetzen, und wieder abdecken bis nächsten Morgen, sind dann teilweise ein wenig gekeimt.

Sauerteig am letzten Abend vorher ansetzen. Rezept Vorschlag weiter unten

Sauerteig mit Wasser vermischen mit Maisgrieß und Salz und Zucker dazu und gut 8-10 min auf Mittelstufe verrühren lassen, Leinsaat, Sesam u Sonnenblumenkerne und die eingeweichten Körner dazu, mit evtl noch vorhandenes Wasser, gut 3 min , dann das Öl, auf 3-4 min Mittelstufe verrühren lassen,

in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, glattschütteln, evtl noch ein paar Samen auf die Oberfläche geben in den Backofen bei ca 50° ruhen bzw gehen lassen, bis er sich gehoben hat, ist nicht so viel.

Backofen auf 170°C vorheizen, Backform mit Alufolie bedecken, und 40 min backen, anschließend auf 220°C aufheizen u weitere 50 min backen, danach Folie abnehmen und noch ein mal 30-50 min backen.

Brot heraus nehmen und unter einem Tuch auskühlen lassen.

Erst im kalten Zustand anschneiden.

Hinweis

Da ich die Gewürze „vergessen“ hatte, gab ich diese, noch, als der Teig schon in der Backform dazu, sieht daher ein wenig eigenartig aus.

1 TI Kümmel sowie 1 TI Koriander gem.

[Sauerteig Herstellung](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei



Sauerteigansatz

9 El Mais gem. 150 g (Buchweizen gem o Hirse gem o Naturreis gem)
0,25 TI Zucker
bisschen Trockenhefe (0,25 TI)
kohlenensäurehaltiges 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
10. 9. 02

Diverses

Brot Bratpfanne Vegan

Glutenfrei

400 g Buchweizen gem
100 g Soja gem
100 g Haselnüsse gemahlen oder Mandeln
je 50 g Hirse + Natur Reis - gem.
1 P. Trockenhefe
0,5 EL Zucker
1,5 -2 TL Meersalz
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1,5 -2 EL Öl

- 1) Alle Zutaten fein oder grob schroten, mit dem Wasser mischen, muss so weich werden wie ein Rührkuchenteig, lieber etwas mehr, dann Öl unterrühren.
- 2) Die Pfanne 24 cm mit Öl einstreichen und mit Buchweizengrieß bestreuen, den Teig einfüllen, glatt streichen, den Rand nach innen streichen, weil das Brot umgedreht wird.
- 3) Hohlraumdeckel (Glas) drauf, bei Zimmertemperatur 40-60 min. ruhen lassen.
- 4) Bei E-Herd 1 ½ von drei möglichen Stufen, oder niedriger, ausprobieren, cirka 40 Min. garen.
- 5) Wenn der Teig von oben nicht mehr klebt, umdrehen, nochmals 10-30 min. nach Gefühl.
- 6) Wenn fertig die Brotoberfläche mit Wasser besprenkeln, auf ein Rost stürzen, die andere Seite auch befeuchten, abkühlen lassen.

Weitere Tipps, Ratschläge, Variationen:

- Durch das Öl kann man das Brot gleich nach dem Erkalten anschneiden.
- Bitte nur Vollkorngetreide nehmen,
- Man kann alle anderen Getreide (die erlaubt sind) auch verwenden, ebenso
Ölsaaten, Gewürze, alles wie es gefällt, probieren. gutes Gelingen.

PS

Geht auch in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform.

Dann mit einer Tasse Wasser in den Backofen, neben der Backform stellen,

+ mit/bei 170 ° C Umluft, ohne vorheizen 70 min backen, raus nehmen von allen Seiten, mit kalt Wasser abspritzen, + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

Oder in Mufflinsformen mit Backpapier auslegen, + in jede Form 2- 3 El Teig einfüllen, gehen lassen ,

bei ca 160- 170 ° Umluft, 30 -50 min backen, je nach knusprig Bedarf.

Oder in eine mit Fett + Grieß , 24 cm Ø teflonbeschichtete Bratpfanne, eingeben, glatt streichen , vom Rand wegstreichen, da das Brot gedreht wird., gehen lassen. Deckel drauf, + auf Stufe 1,5 , von drei möglichen Stufen 45 -60 min backen, wenn der Teig oben nicht mehr klebt, ein Brett auf die Pfanne legen, umdrehen, + vom Brett wieder in die Pfanne gleiten lassen, + nochmals 10 -15 min , ohne Deckel backen.

Wenn fertig, die Oberfläche mit Wasser abbürsten , einpinseln, abspritzen,
gibt ja genug Möglichkeiten
Umdrehen das Brot, auf das Kuchenrost +
Backpapier vorsichtig lösen,
danach die übrigen Seiten, auch mit Wasser bearbeiten,
dadurch wird die Kruste nicht hart
Auch noch feucht innen , aber nicht klebrig,

Gemüsetopf

250 g TK gemischtes Gemüse
(z.B. grüne Bohnen, Bundmöhren, Lauch, Bleichsellerie, Blumenkohl, Erb-
sen, Kohl)
100 g neue Kartoffeln
1 TI getrockneten Thymian
500 ml Wasser ca
1 TI gekörnte Gemüsebrühe
Pfeffer gemörsert
Kräutersalz

Wasser mit gekörnter Gemüsebrühe aufsetzen,
Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden sowie TK Ge-
müse und Pfeffer dazu + Kräutersalz
Suppe kurz aufkochen und bei milder Hitze in etwa 10 Minuten garen.

Sonntag, 25. November 2007 Hans

Kuchen

[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

Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



Boden:

500 ml Sojadrink naturell
200 g Maisgrieß
1 Prise Salz
1 TI Zucker

Füllung:

2 Äpfel ca 200 g
0,5 Zitrone, Saft davon

Decke

500 g Sojadrink naturell
150 g Maisgrieß
2 TI Zucker
1 Prise Salz

für den Boden, in die kalte Sojadrink 200 g Mais, Salz u Zucker einstreuen, und rührend kochen, bis es anfängt zu dicken, gleich in die mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, Glatt streichen, kann ruhig auch den Rand hoch gehen,
die Äpfel halbieren, und in Stücke schneiden, mit der schmalen Seite in den Boden stecken, die Schale nach oben, mit den Zitronensaft die Apfelscheiben beträufeln,
für die Decke, in die kalte Sojadrink, 150 g Maisgrieß, 2 TI Zucker u Prise Salz einrühren und rührend kochen, bis es leicht andickt, diese Masse in die Zwischenräume der Apfelscheiben und die Äpfel zudecken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte ca 90 min auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, von der Hitze nehmen, ein paar min in der Pfanne lassen, dann vorsichtig am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, abkühlen lassen, evt mit Puderzucker bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 13. Juni 2009

Mais Apfel Pfannenkuchen II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



150 g Maisgrieß
70 g Mandeln oder Nüsse gem
80 g Honig
100 g Deli Margarine
80 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

450 g Äpfel ca
handvoll Sultaninen

Maisgrieß bis Mineralwasser gut verrühren, in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Bratpfanne füllen, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig verteilen auch einen Rand bilden, für 30 min in den eingeschalteten Kühlschrank stellen,

Äpfel schälen, entkernen, achteln, mit der schmalen Seite in den Teig drücken, in den Zwischenräumen noch die Sultaninen legen, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, und 30 min auf Mittelstufe backen,

der Teig sollte sich dann trocken anfühlen, sonst eben noch etwas länger backen, runter von der Hitze, kurz noch warten, und am Backpapier fassen und den Kuchen auf ein Kuchengitter ziehen, abkühlen lassen.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. Juni 2009

Mohnblechkuchen F Vegan

glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

16 Stücke



Boden

200 g Maiskörner, (kein Popkorn) gem
100 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
100 g Margarine, ungehärtete
0,5 TI Vanillepulver (Bourbon)
50 g Vollrohrzucker*
1 Prise Salz
0,5 Tüte/n Trockenbackhefe für 500 g Mehl
400 ml Sojadrink, naturell

Füllung

750 g Mohn gem
150 g Mais gem (Grieß ähnlich)
2 El Kaffeebohnen mit gem
0,5 TL Vanille - Pulver (Bourbon)
1 Prise Salz
100 g Zucker*
1 Liter Sojadrink
250 g Rosinen, wer mag eingelegte, in Rum o Wein o Traubensaft
1 Prise Salz
abgeseihtes von Rosinen

Streusel

200 g Mais gem
200 g Zucker
1 Prise Salz
0,5 TI Vanillepulver
200 g Margarine

Zubereitung

Alle Zutaten für den Boden zusammen verkneten 3- 5 min verrühren lassen, den fertigen Teig mit dem Teigschaber auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech streichen. In den Backofen geben, 40°C, Licht an + ein wenig mehr + ruhen bzw. gehen lassen. Der Teig geht nicht besonders, weil er zu feucht ist, ruht solange bis der Mohn fertig ist.

Trockene Zutaten für die Füllung vermischen und in einen mit Sojadrink gefüllten (großen) Kochtopf geben, Rührend aufkochen lassen, wenn der Kaffee anfängt zu duften ist der Mohn auch meist fertig, runter von der Hitze, eingelegte Rosinen mit der Flüssigkeit dazu geben und Rührend lauwarm abkühlen lassen.

Diese Mohnmasse auf den Hefeboden geben, glattstreichen.

Für die Streusel alle Zutaten in, mit einer Küchenmaschine verkneten lassen, diese dann zerkrümeln auf den Kuchen geben, sollte es zu klein krümelig sein, wird dieser hart, deshalb noch Margarine, zugeben

In den kalten Backofen + bei ca. 130°C Umluft ca. 70-90 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180- 190°C + ca. 60 –70 min backen. Nadelprobe.

Die Streusel bleiben ziemlich hell, nicht länger backen, sonst werden sie hart.

10- 15 min ruhen lassen, dann mit dem Backpapier vom Backblech auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen.

* da der Streusel sehr süß ist, kann man die übrige Zucker Menge gut halbieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 24. Juli 2008 Hans

Mohnblechkuchen II F Vegan
glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

16 Stücke



Boden

350 g Kichererbsen gem
0,5 TI Vanillepulver (Bourbon)
50 g Vollrohrzucker*
1 Prise Salz
1 Tüte/n Hefe, Trockenbackhefe für 500 g Mehl
350 ml Sojadrink
4 cl Rum 54 %

Füllung

750 g Mohn gem
100 g Kichererbsen gem (Grieß ähnlich)
0,5 TL Vanille - Pulver (Bourbon)
1 Prise Salz
50 g Zucker* oder 200 g wenn ohne Streusel
1 Liter Sojadrink
4 cl Rum 54 %
250 g Rosinen, wer mag eingelegte, in Rum o Wein o Traubensaft
abgeseihtes von Rosinen

Streusel

200 g Kichererbsen gem
200 g Zucker
1 Prise Salz
0,5 TL Vanillepulver
200 g Margarine
4 cl Rum 54 %

Zubereitung

Alle Zutaten für den Boden zusammen verkneten 3- 5 min verrühren lassen, den fertigen Teig mit dem Teigschaber auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech streichen. In den Backofen geben, 40°C, Licht an + ein wenig mehr + ruhen bzw. gehen lassen. Der Teig geht nicht besonders, weil er zu feucht ist. Ich lasse ihn meist, nach Gefühl.

Trockene Zutaten für die Füllung vermischen und in einen mit Sojadrink gefüllten (großen) Kochtopf geben, Rührend 2 min kochen lassen, runter von der Hitze, eingelegte Rosinen mit der Flüssigkeit dazu geben und Rührend lauwarm abkühlen lassen.

Diese Mohnmasse auf den Hefeboden geben, glattstreichen.

Für die Streusel alle Zutaten in, mit einer Küchenmaschine verkneten lassen, diese dann zerkrümeln auf den Kuchen geben, sollte es zu klein krümelig sein, wird dieser hart, deshalb noch Margarine, zugeben .

der Teig (Streusel) wird zu dünn, richtige Streusel werden es nicht, habe es mit einem nassen Kaffeelöffelrücken, von der Handfläche auf den Mohn gelegt, brauchte dann ca 50 g weniger, oder man lässt den „Streusel“ ganz weg,
dann bitte 200 g Zucker , für die Mohnfüllung

Kichererbsen als Streusel wird zu dünn

In den kalten Backofen + bei ca. 130°C Umluft ca. 80-90 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180- 190°C + ca. 60 –70 min backen. Nadelprobe.

Die Streusel bleiben ziemlich hell, nicht länger backen, sonst werden sie hart.

10- 15 min ruhen lassen, dann mit dem Backpapier vom Backblech auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen.

* da der Streusel sehr süß ist, kann man die übrige Zucker Menge gut halbieren.

Zitronen Muffins F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

15 Stück a 60-80 g



200 g Buchweizen fein Grieß gem
150 g Mais fein Grieß gem
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

Buchweizen und Mais 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.

Eigenes Rezept, Montag, 23. Juni 2008 Hans60

[Vegan](#) = nichts vom Tier

[Hinweis F](#)

Bedeutet ein Foto, im Rezept

[Hinweis](#)

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 28. Januar 2010