

Reis Diverse Backwaren 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

Reis Diverse Backwaren Glutenfrei u Vegan.....	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Dehia – Muffins F Vegan.....	2
Kokoscreme Muffeins o -Kuchen IX F Vegan	3
Muffeins Mal.Derbety F (Sauerteig) Vegan	5
Muffeins mit Schwarzkümmel F Vegan.....	6
Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan	8
Muffins XXXI F Vegan	8
Mürbeteig V F Vegan	9
Orange Mandel Plätzchen F Vegan	11
Plätzchen pikant II F Vegan	12

Plätzchen pikant III F Vegan	13
Plätzchen salzig II Naturreis F Vegan	14
Plätzchen, salzig F Vegan.....	15
Plätzchen, süß F Vegan	16
Reis Waffeln Farimän F Vegan.....	17
Spritzgebäck V, Banane F Vegan	18
Hinweis M	19
Hinweis Vegan	19
Hinweis Sojasoße.....	19
Hinweis Curry	19
Hinweis Tomatenketchup.....	20
Hinweis F	20

Dehia – Muffins F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei / nussfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 12 Portionen

- 100 g Buchweizen, gemahlen
- 100 g Mais, gemahlen
- 100 g Naturreis, (Mittelkorn)
- 50 g Mohn, gemahlen
- 0,5 TL Anis, gemahlen (kann weg bleiben)
- 1 TL Koriander, gemahlen
- 0,5 TL Salz
- 50 g Rohrzucker
- 1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver, 17 g)
- 350 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
- Fett, fürs Blech ODER 12 Muffeinspapierförmchen

Zubereitung

Erst die trockenen Zutaten miteinander vermischen, dann das Wasser dazu, verrühren.

1 Backblech = 12 Muffeins einfetten, Teigmasse verteilen. In den kalten Backofen, 160° C Umluft , 30 min backen. Bei Ober- + Unterhitze, vorheizen ca. 180°- 190° C, + 14 - 18 Minuten backen.

Hinweis: Alle Zutaten sind unmittelbar frisch gemahlen. Wer mit gekauften Mehlen arbeitet, der sollte pflanzliches Bindemittel wie gewohnt, mit verwenden. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

24.05.05 Hans60

30.09.2005 23:02 Kommentar von Sunny33

Hallöle,

Klingt sehr interessant das Rezept. Ich nehme am liebsten Silikonbackformen, die Muffins lösen sich im allgemeinen besser und es gibt auch keine Probleme mit Mehrrückständen falls man zwischendurch für Nichtallergiker backt.

Vielen dank für deine vielen Beiträge für die glutenfreie Küche!!!

Grüße von Sunny33 , -)))

Kann man auch Sojamilch verwenden statt Wasser?

01.10.2005 07:31 Kommentar von Hans60

Hallo Sunny33

Da ich meine Küche/ Haushalt ganz auf Glutenfrei umgestellt habe, + falls mal Besuch kommt, die essen alles mit, war noch nie ein Problem.

Hans

[Kokoscreme Muffeins o -Kuchen I X F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

24 Stück

oder

[26 cm Ø Ringform mit Backpapier](#)



800 g Tofu naturell
750 ml trockenen Rotwein (13,5 %), teilen
200 g Kokosnuss geraspelt
180 g Naturreis gem
2 Nelken mit gem
1 Prise Salz
250 g Zucker
1 Tüte Backpulver
5 El Kakao
Fett für 2 Bleche Muffeins
24 TK Sauerkirschen oder frische

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g, in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in der Zwischenzeit die Muffeinsbleche (Mulden) gut ein bzw ausfetten, in jede Mulde eine knappe Schöpfkelle (ca 100 ml) einfüllen, kann bis kurz unterm Rand gehen.

In jede Mulde noch eine TK Kirschen geben, evtl ein wenig reindrücken. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 45 – 60 min evtl mehr, backen, Nadelprobe, aber meist sieht man es auch, wenigstens 20 min abkühlen lassen, ein Brettchen drüberlegen, umdrehen , Formen abziehen, sollte sie noch warm sein, bitte ganz vorsichtig damit umgehen, sind sehr weich...

ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

ODER

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g, in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, ein wenig hin und her schieben, damit sich der Teig überall hin verteilt

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 120 – 140 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept

Samstag, 21. Juni 2008 Hans60

Muffeins Mal.Derbety F (Sauerteig) Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteig:

9 El Naturreis gem
0,25 TI Trockenhefe + Vollrohrzucker
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
1 Schraubglas 720 ml

Hauptteig

300 g Mais gem
150 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
250 g Buchweizen gem
120 g Sonnenblumenkerne gem
3 TI Salz
1 TI Kümmel + Koriander gem
800 –850 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für 2 Muffeinsbleche.

Zubereitung

9 Ei Naturreis gem, 0,25 TI Trockenhefe + Vollrohrzucker, und Kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, es soll eine dicke Pampe entstehen. Deckel drauf, in einem Schrank bei warmer Zimmertemperatur stehen lassen , bis sich Blasen gebildet hat, siehe Foto.

Glas Sauerteig in die Rührschüssel geben, mit einer Flasche Kohlensäurehaltiges Mineralwasser 700 ml verrühren, die Trocknen Zutaten zusammen mahlen + mischen und dazu geben + verrühren lassen, es soll wie ein Rührteig werden, evt noch den Rest Wasser begeben, man sieht es, in eine weitere Schüssel geben, abdecken + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, man sieht es , und oder eine Fingerprobe machen, siehe Foto.

Nochmals durchrühren lassen + in die eingefetteten Mulden der Muffeinsbleche geben, nochmals ca 60 min gehen lassen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen, ca 10 min ruhen lassen, ein Brett drüber legen, festhalten , umdrehen, Muffeinsblech entfernen, Muffeins zum auskühlen auf ein Kuchenrost gleiten lassen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 15. August 2007 Hans60

Durch die warmen Temperaturen z.Z. gehen sie verhältnismäßig schnell. Habe gegen 9 h den ST angesetzt, gegen 18 h waren sie schon fertig gebacken.

Backe das „Brot“ lieber als Muffeins, die Backzeit ist bedeutend kürzer, und lassen sich zur Not auch besser portionsweise einfrieren, was hier beim ST nicht nötig ist, sie halten sich lange frisch.

Einfach ein wenig mit Wasser besprenkeln, und auftoasten.

Muffeins mit Schwarzkümmel F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

1 Muffeinsblech a 12 Mulden



Sauerteig

9 Ei Naturreis gem
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
0,25 TI Trockenhefe
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

300 g Buchweizen gem
200 g Naturreis gem
1 gehäufte TI Schwarzkümmel mit gem
2 TI Salz
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
ungehärtete Margarine zum ein-+ ausfetten der Muffeinsbleche

am Vorabend alle Zutaten für den Sauerteig in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut verrühren, soll eine dicke Pampe werden, Deckel schließen, in einen zimmerwarmen Schrank ins dunkle stellen.

Morgens

Den Sauerteig umrühren und in eine Rührschüssel geben, das Glas mit ein wenig Selters ausspülen, 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, leicht verrühren, die gemischten trockenen Zutaten dazu rieseln lassen und alles gut 4-6 min auf Mittelstufe rühren lassen.

In der Zwischenzeit die Muffeinsmulden in den Blechen gut einfetten, auch beschichtete, in jede Mulde ca 2 Ei Teig füllen, bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden gehen lassen, oder in den Backofen, Ober + Unterhitze bei 30°C (Licht an und ein klein wenig mehr) bis sich der Teig deutlich gehoben hat.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen. Nadelprobe, aber man sieht es auch.

Ein paar min in den Formen lassen, ein Brett auf die Muffeins legen, alles zusammen umdrehen, das Backblech entfernen, lässt man sie rausrutschen, Plumpsen, können die evtl brechen, abkühlen lassen , vor dem anschneiden, ein Sägemesser ist von Vorteil.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 31. Januar 2008 Hans60

Muffins K. u R. Zwiebel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech mit 12 Mulden

11 Stück



60 g Zwiebel klein würfeln

1 Ei Margarine

400-500 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser trennen

2 cl Rum 54 %

200 g Kichererbsen gem

150 g Naturreis gem

1,5 TI Salz

0,5 TI Zucker

Fett für ein Blech mit 12 Muffinsmulden

Zwiebeln in der Margarine braun braten, diese in 400 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser und Rum geben, trocknen Zutaten miteinander vermischen, und zum Zwiebel Rum Wasser-gemisch geben, gut verrühren, und das restliche Wasser zugeben, soll wie ein Rührteig sein, ziemlich dünn, sie gehe dann besser auf in die gut ein- ausgefetteten Muffinsmulden geben.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40-50 min backen, Nadelprobe, kurz ruhen lassen. Ein Brett drüber legen, beides umdrehen, das Muffinsblech hochheben, beiseitestellen, auskühlen lassen.

Eigenes Rezept Samstag, 12. Juli 2008 Hans60

Muffins XXXI F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

1 Muffinsblech mit 12 Mulden



Fett für die 12 Muffinsmulden
200 g Buchweizen gem
80 g weiße Bohnen gem
50 g Amaranth gem
50 g Naturreis gem
1 El Sonnenblumenkerne mit gem
1 El Sesamsaat ungeschält mit gem
1 Prise Zucker
1 TI Salz
0,75 Tüte Backpulver
2 El Tahin
380 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
1 Handvoll Frühlingszwiebellauch geschnitten

die trocknen Zutaten gut vermischen, Selters, Tahin unter Rühren zugeben, wer will, nun die 1 Handvoll Frühlingszwiebellauch geschnitten unterheben, soll wie ein dünner Rührteig werden in die ausgefetteten Mulden den Teig verteilen. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-50 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept , Montag, 18. August 2008 Hans60

Mürbeteig V F Vegan
glutenfrei, eifrei, milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

50 g Kichererbsen, gemahlen

250 g Naturreis, Mittelkorn, gemahlen

1 Prise Salz

1 Prise Rohrzucker

200 g Margarine, ungehärtete , laktosefrei

Zubereitung

Alle Zutaten zusammen verkneten, in Alufolie einpacken, im Kühlschrank oder TK 30 min ruhen lassen.

Reicht für den Boden + halb hoch den Rand für eine 26 cm Ring- bzw. Springform.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

14.11.06

Änderung

1 TI Kräutersalz

2 Knoblauchzehen fein gehackt u

4 El Wasser

noch dazu, auf Mittelstufe der Küchenmaschine 5 min lassen und mit einem Spritzbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Kegel gespritzt, anschließend das Backblech für dreißig min in einen kalten Raum, in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 30 min gebacken, ganz auskühlen lassen, Vorsichtig beim hoch nehmen sie sind schön mürbe

Sonntag, 14. Februar 2010 Hans

Orange Mandel Plätzchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Backbleche mit 4 Backpapier



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

50 g gehobelte Mandeln

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

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

Hinweis

Im Originalrezept wurde mit Polenta und Reismehl unter anderem gearbeitet, dazu wird dann aber 2 Eigelb, Butter statt Margarine, und Puderzucker statt Ahornsirup, genommen, somit ist es NICHT mehr Vegan.

Freitag, 6. November 2009 Hans60

Plätzchen pikant II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal

1 Spritzbeutel



200 g Naturreis gem
100 g Buchweizen gem
7 Pfefferkörner mit gem
1 Prise Zucker
2 TI Kräutersalz
3 gehäufte El Gewürzhefe
1 TI Schabzigerklee gem
20 g Ingwer ca feingehackt
1 Knoblauchzehe mit fein gehackt
200 g Deli Reform Margarine
10 El Wasser

Alle trocknen Zutaten sowie Ingwer u Knoblauch vermischen, den Rührhaken laufen lassen nun die Margarine dazu, wenn alles gebunden ist nach und nach Esslöffelweise Wasser zugeben, sollte eine feine Homogene Masse sein, diese nun in den Spritzbeutel füllen, und Häufchen aufs Backblech mit Backpapier spritzen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 20 - 25 min backen.
Wird nur ganz wenig leicht gebräunt.

oder,
dann aber ca 2- 10 El Wasser weniger nehmen,

Teig zwischen 2 Lagen Backpapier (Größe des Backbleches) und mit dem Nudelholz den Teig ausrollen in den Backofen für ca 30 min stellen.
Das oberste Backpapier lässt sich nun Problemlos entfernen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 15-25 min backen,
gleich in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen,

eigenes Rezept Sonntag, 15. November 2009 Hans

Plätzchen pikant III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal

1 Spritzbeutel



300 g Naturreis gem
7 Pfefferkörner mit gem
1 Prise Zucker
2 TI Kräutersalz
1 TI Paprikagranulat
20 g Ingwer ca feingehackt
1 Knoblauchzehe mit fein gehackt
200 g Deli Reform Margarine
10 El Wasser

Alle trocknen Zutaten sowie Ingwer u Knoblauch vermischen, den Rührhaken laufen lassen nun die Margarine dazu, wenn alles gebunden ist nach und nach Esslöffelweise Wasser zugeben, sollte eine feine Homogene Masse sein, diese nun in den Spritzbeutel füllen, und Häufchen aufs Backblech mit Backpapier spritzen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 20 - 25 min backen.

Wird nur ganz wenig leicht gebräunt, wird erst nach völligen erkalten fest, schön scharf und sehr locker

oder,

dann aber ca 2- 10 El Wasser weniger nehmen,

Teig zwischen 2 Lagen Backpapier (Größe des Backbleches) und mit dem Nudelholz den Teig ausrollen in den Backofen für ca 30 min stellen.

Das oberste Backpapier lässt sich nun Problemlos entfernen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 15-25 min backen, gleich in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen,

eigenes Rezept Sonntag, 15. November 2009 Hans

Plätzchen salzig II Naturreis F Vegan

Spritzgebäck VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



500 g Naturreis gem

1 Prise Zucker

200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem (Mandelmühle)

10 Pfefferkörner gemörsert

1,5 El Kräutersalz

0,5 TI Paprikagranulat

60 g Ingwer kleingehackt

2 Knoblauchzehen kleingehackt

200 g Margarine, Laktosefrei

200- 300 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Alle Zutaten bis einschließlich Margarine in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser, langsam dazu gießen, sollte ein geschmeidiger Teig ergeben, nun abschmecken evtl noch Kräutersalz zugeben

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen,
mit einem Spritzbeutel nun Plätzchen aufs Blech geben, die Teigmenge
reicht für 2 Bleche

in den vorgeheizten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 10-15 min backen,
richtet sich nach der Größe des Gebäcks, da diese auch ihre Farbe nicht
ändern, also nach Gefühl.
Ganz abkühlen lassen.

Hinweis

Bitte KEIN Backpulver zusetzen, sie laufen sonst ineinander,
Bitte keine Margarine, statt Wasser zusetzen, die Plätzchen werden so
mürbe, dass diese nur noch mit Löffel gegessen werden können.
Vielleicht wäre Kurkuma ca 0,5 TI ideal, damit die Plätzchen ein wenig
„freundlicher“ aussehen.

eigenes Rezept Montag, 9. November 2009 Hans

Plätzchen, salzig F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



300 g Mais gem
200 g Naturreis gem
1 Prise Zucker
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem (Mandelmühle)
10 Pfefferkörner gemörsert
1 El Kräutersalz
1 Tüte Backpulver
0,5 TI Paprikagranulat
60 g Ingwer kleingehackt
2 Knoblauchzehen kleingehackt
200 g Margarine, Laktosefrei

100 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser evtl mehr

Alle Zutaten bis einschließlich Margarine in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser.

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen , Teig drauf verteilen, Backpapier drüber, + mit Nudelholz, aus walzen, praktischer ist es , dies auf dem Tisch zu machen, + dann mit dem Backpapier auf das Blech ziehen, beide Bleche in den Kühlschrank für ca 35 min Ruhen lassen, ERST dann die obere Lage Backpapier abziehen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 20 - 30 min backen, in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen

eigenes Rezept Sonntag, 8. November 2009 Hans

Plätzchen, süß F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan u Nussfrei



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

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

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

eigenes Rezept Sonntag, 8. November 2009 Hans

Reis Waffeln Farimän F Vegan

8 Stück



200 g Natur Reis , Mittelkorn gem
50 g Sonnenblumenkerne gem
0,5 TI Korianderkörner gem
0,5 TI Senfkörner gem
0,5 TI Vollrohrzucker
0,5 TI Salz
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Rapsöl

Vom Reis bis Senfkörner zusammen mahlen, Salz + Zucker drunter vermischen, dann kohlenensäurehaltiges Mineralwasser , gut verrühren.

30 min ruhen lassen

Schöpflöffelweise den Teig in das heiße Waffeleisen, welches mit Rapsöl ein wenig bestrichen wurde.

Bei mir dauerte 1 Waffel 7 min.

Sehr gut geeignet als Brotersatz.

Lässt sich auch gut ergänzen , süß

Evtl mit Vollrohrzucker + Bourbon Vanille Zucker,

sowie auch pikant .
Belegen ist auch ohne Probleme möglich.

Eigenes Rezept Montag, 29. August 2005

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 Honig bei Bedarf
100 g Buchweizenkörner gem
100 g Naturreis Langkorn gem.

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 Honig 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 dazu-
geben. 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

Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

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

Montag, 13. Dezember 2010

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de