

# Amaranth Brot Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei

Diverses und Kuchen, je, separat erfasst

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Ist bei Diverses

## 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 aktiv

Amaranth Brot Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Brot Hefe IV.....	2
Brot mit Käse F .....	3

Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan.....	4
Brot ohne Soja Vegan .....	6
Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan .....	7
Buchweizen Reis Brot F Vegan .....	9
Apfelmus.....	10
Buchweizenbrot Uc-Adzi F Vegan.....	11
Fladenbrot F Vegan.....	12
Hirse Brot IV F Vegan.....	13
Naturreis u Hirse .....	15
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	16
Maisbrot III F Vegan.....	17
Mohn Kuchen Rigan , Brot Vegan .....	19
Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan .....	20
Mohnbrot F .....	22
Muffeins Malaja Bykovka F Vegan .....	22
Muffins Buchweizen F Vegan.....	24
Reis Apfel Brot V F Vegan.....	24
Reis Kuchenbrot F Vegan .....	27
Reisbrot III F Vegan .....	29
Reissauerteig Brot Vegan.....	31
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel Vegan .....	32
Sechskornbrot I F Vegan.....	34
Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan .....	36
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	38
Hinweis Vegan .....	38
Hinweis F .....	38
Hinweis Margarine .....	39
Hinweis.....	39

## Brot Hefe IV

### Veränderung

400 g Maiskörner ( kein Popkorn)  
 200 g Buchweizenkörner  
 100 g Amaranthkörner  
 1 TI Korianderkörner  
 2 TI Kümmelkörner zusammen mahlen  
 1TI Kümmelkörner ganz  
 1 fertiges Brotgewürz  
 2 TI Salz  
 3 El Sonnenblumenkörner  
 3 El Sesamkörner  
 1 Tüte Trockenhefe  
 1TI Zucker

Backpapier

### 30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse. , Sowie  
100 g Rum 54 % verrühren.

Reicht normalerweise,

kam nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu mischen , es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den Backofen , bei ca 30-40° ( Licht an + ein wenig mehr ) ca 2 h gehen lassen, nicht länger . fällt dann wieder ein

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.

Bei 160° Umluft ca 90 min backen

Nadelprobe

### Brot mit Käse F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

### 30 cm Kastenbackform





300 g Mais mahlen  
250 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
0,5 TI Kümmel mit mahlen  
0,5 TI Koriander mit mahlen  
0,5 TI Kreuzkümmel mit mahlen  
2 TI Salz  
1 Prise Zucker  
2 EI Sonnenblumenkerne  
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Ziegenkäse geraspelt

Backpapier

Alle trocknen Zutaten vermischen, Wasser beimengen, und gut 5 min auf Mittelstufe rühren lassen, Ziegenkäse zugeben.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 – 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 4. Februar 2008 Hans60

[Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan](#)

18. Oktober 2003

[Sauerteigansatz](#)

9 Ei Natur - Reismehl mahlen.

1 TI Vollrohrzucker/Zucker

bisschen Hefe (0.5 TI )

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr.ca 2-4 h , öfter die Nase rein, wenn es, für einen genug sauer riecht,

das Glas sollte aber 0,75 voll, dann sein,

## Hauptteig

200 g Buchweizen mahlen

200 g Mais mahlen

100 g Kichererbsen mahlen

100 g Amaranth mahlen

50 g Hirse mahlen

50 g Naturreis mahlen

1 TI Vollrohrzucker o anderen

1- 2 TI Meersalz

1 Tüte Brotgewürz ( kann auch weg bleiben,) oder je

1 TI Kümmel, Koriander, Anis, Fenchel, einzeln, ganz oder mahlen.

2 Ei Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder mahlen.

2 Ei Leinsamen o. mehr, ganz oder mahlen.

2 Ei Sesam o. mehr , ganz oder mahlen.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

1 Flasche (700 ml ) kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauer-  
teigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen + in

Eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete ) geben, glatt streichen.

In den Backofen , die Fettpfanne , mit Wasser füllen, darüber den Rost, +  
darauf die gefüllte Backform geben.

bei 30- 40 °, Licht an , + ein bisschen mehr

Ruhen lassen , bis er sich deutlich gehoben hat

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln.

Bei 160 -170 ° Umluft, ca 70- 90 min, mehr nicht, bringt nichts.

( da ich immer 2- 3 Brote gleichzeitig backe, + diese dann eben etwas länger brauchen, 90 min war bisher die längste Zeit .

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen.

Dadurch wird die Kruste nicht so hart,

Abkühlen lassen, vor dem anschneiden, am besten über Nacht

Sie sind zwar innen noch ein wenig feucht, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Aus den gesammelten Erfahrungen, mit dieser Art Sauerteigbrot, halten dies sich ca 7- 10 Tage, in Leinen oder Brotkasten sowie in Tongefäße mit Deckel.

Hans60

## Brot ohne Soja Vegan

26.11.2003

400 g Buchweizen mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
100 g Natur - Reis mahlen  
50 g Hirse alle mahlen --+  
100 g Mandeln / Haselnüsse mahlen dazu + mit  
10 g Trockenhefe +  
1 TI Vollrohrzucker / Zucker +  
1,5 - 2 TI Meersalz vermischen  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

und jetzt , wer will

1 - 2 TI Kümmel ganz o mahlen  
1- 2 TI Koriander ganz o mahlen  
1 - 2 TI Anis ganz o mahlen  
1 - 2 TI Fenchel ganz o mahlen Oder  
1 x Brotgewürz

es geht auch ohne, ich mahle meist 1-2 TI Kümmel , gleich mit.

und auch das folgende, nur ein Vorschlag, allerdings ich nehme es

je 1- 2 El Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat

ganz oder geschrotet, ich lasse es ganz , bei dem GF -Brot , + der langen Steh- oder Ruhezeit, sind diese immer weich gewesen

also alle trockenen Zutaten erst vermischen, dann die Flüssigkeit unter rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich.

Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform geben. Glatt streichen.

+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Ich stelle die Form in den Backofen , bei 30 - 40 °, Licht an + ein bisschen mehr, ganz unten kommt die Fettpfanne mit Wasser rein.

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

backe es bei ca 170 ° Umluft , 70 min, nicht mehr , es bringt nichts

### Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis ( oder Mais mahlen.)

1 TL Rohrzucker, Zucker

0,25 TL Hefe (Trockenhefe)

Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für den Teig:

400 g Buchweizen, mahlen

100 g Kichererbsen, trockene, mahlen

50 g Hirsekörner, mahlen

50 g Naturreis, mahlen  
100 g Amaranthkörner, mahlen  
1 TL Rohrzucker, Zucker  
2 TL Meersalz, (abschmecken)  
2 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr  
2 EL Leinsamen, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
2 EL Sesam, ( kann auch weg bleiben) oder mehr  
1 Tüte/n Brot - Gewürz, ( kann auch weg bleiben) o dafür Kümmel, Koriander, Anis o Fenchel ganz o mahlen.  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
200 g Buchweizenkörner mahlen +  
200 g Maiskörner, mahlen oder  
400 g Maiskörner, mahlen an Stelle von 400 g Buchweizenkörner

### Zubereitung

Sauerteigansatz: kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr, ca. 2-4 h. Öfter mal nachsehen und riechen, wenn es genug sauer riecht, das Glas sollte aber 0,75 voll sein, ist der Sauerteigansatz fertig.

Teig: Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann 1 Flasche (700 ml ) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen, in eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte, Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete ) geben, glatt streichen.

In den Backofen, die Fettpfanne mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben. Bei 30- 40 °, Licht an + ein bisschen mehr. Ruhen lassen, bis der Teig sich deutlich gehoben hat.

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln. Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen. Ist innen noch ein wenig feucht, klebt aber nicht, tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.03.04 Hans60

Hallo Zusammen

Habe heute dieses Rezept, anstelle in einer Kastenbackform.

in Muffeinsblechformen gebacken. ( siehe Foto )

die Formen eingebuttert, bis zur Hälfte mit Teig gefüllt, ruhen lassen,  
+ vor dem abbacken noch mit Wasser besprenkelt ,  
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min,  
im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 18-23 min.

ohne Wasser in der Fettpfanne.

Den Sauerteig aus 9 Ei Naturreis über Nacht in ein verschlossenes Glas im  
Wohnzimmerschrank, hergestellt.

Hans

Donnerstag, 25. Januar 2007

## Buchweizen Reis Brot F Vegan

Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 –800 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
400 g Apfelmus mit Ingwer  
400 g Buchweizenkörner mahlen  
350 g Naturreis mit mahlen  
50 g Amaranthkörner mit mahlen  
100 g Kokosnuss geraspelt  
8 Ei Leinensaat  
2 TI Salz  
1 TI Zucker

1,5 Tüte Backpulver

Öl

### Apfelmus

600 g Äpfel

500 ml Wasser

2 Nelken

1 Lorbeerblatt

ca 50 g Zucker

1 Prise Salz

30 g Ingwer klein geschnitten

### Mus

Äpfel Blüte und Stiel entfernen, Vierteln, und mit den Zutaten ins Wasser geben, kochen lassen bis sich das Fruchtfleisch von der Schale löst, je nach Sorte 3-5 min oder länger, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren, von dieser Masse ca 400 g abnehmen, für den Brotteig.

### Brot

Die trocknen Zutaten gut vermischen, Apfelmus mit ca 600 ml Selters kurz verrühren, dann die trocknen Zutaten während des Rührganges langsam zugeben, es sollte eine leichttropfende Masse vom Rührstab ergeben, sonst noch Wasser zugeben, lieber ein wenig mehr, geht besser auf, den Teig in die mit Backpapier 35 cm ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90-100 min backen, Nadelprobe.

Die Oberfläche des Brotes mit Öl einpinseln, die Form schräg halten, Brot vorsichtig am Backpapier anfassen, raus ziehen, noch vorsichtiger das Backpapier entfernen, und die restlichen Seiten mit Öl einpinseln, wer nicht warten kann, bis es ganz kalt, dem kann das Brot ein wenig wie Klitsch vorkommen, aber wenn es ganz kalt ist, über Nacht, ist es prima, saftig, aber kein klitsch.

Eigenes Rezept Samstag, 13. September 2008 Hans60

## Buchweizenbrot Uc-Adzi F Vegan

glutenfrei / ei- + milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

450 g Buchweizenkörner, mahlen

50 g Amaranthkörner, mahlen

1 TL Kümmel, ganz +

1 TL Koriander mit mahlen, ODER

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

1 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver) f. 500 g Mehl

1 TL Salz

1 EL Leinsamen

1 EL Sesam, geschält

1 EL Sonnenblumenkerne

500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl. mehr

250 g Rosinen, evtl.

Alle Zutaten miteinander vermischen, soll wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen. In den kalten Backofen, ganz unten in die Fettpfanne, Wasser gießen, (übern Daum, nehme 0,5- 1 L) . Bei 160°C Umluft ca. 70 min - 80 min backen, Nadelprobe. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180-190°C + ca. 50-60 min backen. Dabei dann aber einen großen Tassentopf mit Wasser neben der Backform stellen.

Wenn fertig, die Oberfläche des Brotes mit kaltem Wasser abspritzen. Auf ein Kuchenrost heben + ganz abkühlen lassen, dann erst das Backpapier entfernen.

Veränderung : Zum Schluss noch 250 g Rosinen unter heben. Dann aber Salz nur die Hälfte.

**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.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
09.02.06 Hans60

## Fladenbrot F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizenkörner mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
400 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
50 g Olivenöl  
1 TL Vollrohrzucker  
0,5- 1 TL Salz

Bio Sesam

Schwarzkümmel , ( teils mahlen )  
1 Pck. Trockenhefe

Mehl, Wasser, Zucker, Salz, Hefe und Olivenöl in eine große Schüssel einwiegen und verkneten, lassen.

ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals mit dem durchkneten und weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.

Teig auf 1 Blech mit Backpapier verteilen, glattstreichen  
Nicht erschrecken, er ist sehr weich. 1,5 cm platt drücken. Mit Wasser bespinseln, geht schlecht. habe es bespritzt, hätte etwas mehr sein können, den Schwarzkümmel und den Sesam großzügig auf den Teig verteilen.

Herd auf 250 Grad (220 Grad Heißluft) vorheizen. ( Solange, bis ich den Belag drauf hatte und dann ca. 25 -35 Minuten backen Umluft ), bis das Brot goldbraun ist.

### Veränderung

Anstelle Buchweizen, Reis, Amaranth mahlen,  
Mais mahlen genommen, hierbei musste ca 100 ml mehr Wasser genommen werden .

Beide Arten zusammen mit Umluft bei ca 200°C ohne vorheizen, es sei denn man rechnet die Zeit im Backofen bei 50 °C, zum „Gehen“ der Teige dazu.

Veränderung auf Glutenfrei Montag, 4. Juni 2007 Hans60

### Hirse Brot IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg ca



## Sauerteigansatz

150 g Hirsekörner mahlen  
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 Amaranthkörner mahlen  
400 g Hirsekörner mahlen  
150 g Buchweizenkörner grob mahlen ( Grießähnlich )  
30 g Ingwer klein gehackt

## Hauptteig

100 g Naturreis mahlen  
150 g Maiskörner grob mahlen ( Grießähnlich )  
4 TI Salz  
2 TI Korianderkörner mahlen  
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 mahlen, 400 g Hirse mahlen, 150 g Buchweizen grob mahlen und 2 TL Koriander mit mahlen 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 mahlen u 150 g Mais mahlen, 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..

## Hirse Brot V mit Datteln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2 kg gebacken



### Sauerteig

150 g Hirsekörner mahlen  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Trockenhefe,  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
100 g Zuckerrübensirup  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
50 g Amaranthkörner mahlen  
450 g Hirsekörner mahlen  
150 g Datteln

### Hauptteig

200 g Kichererbsen mahlen  
2 TI Korianderkörner mahlen  
3 TI Salz  
100 g BIO Sesam ungeschält, ganz  
4 EI Bio Sonnenblumenöl

Olivenöl

### Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse 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, 50 g Amaranth mahlen, 450 g Hirse mahlen, 150 g kleingeschnittene Datteln, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

Zum Vorteig 3 TL Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen mahlen , verrühren, zum Schluss noch 4 EL Bio Sonnenblumenöl untermischen 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 140°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 130°C Heißluft weitere 25 min backen.

Durch das Öl im Teig kann man das Brot schon nach dem erkalten aufschneiden.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

### Maisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2,7 kg



### Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas  
150 g Maiskörner mahlen  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
200- 220 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

1 Sauerteigansatz  
1 L kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
100 g Zuckerrübensirup  
3 säuerliche Äpfel  
350 g Maiskörner grob mahlen  
350 g Buchweizenkörner grob mahlen  
70 g Amaranthkörner mahlen

### Hauptteig:

150 g Maiskörner grob mahlen  
3 TI Korianderkörner mit mahlen  
50 g Sonnenblumenkerne ganz  
50 g Bio Sesam, ungeschält, ganz  
50 g Leinsaat ganz  
4 TI Salz

Olivenöl

### Sauerteigansatz

Mais in ein 720 ml Schraubglas rein mahlen, mit Prise Zucker und Trockenhefe vermischen, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren, es soll eine etwas dicke Pampe geben, Deckel schließen

## Vorteig

1 Sauerteigansatz, 1 L kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, 3 säuerliche Äpfel fein gerieben, 100 g Zuckerrübensirup, 350 g Maiskörner mahlen, 350 g Buchweizenkörner mahlen, 70 g Amaranthkörner mahlen, verrühren, abdecken und ruhen lassen, über Nacht wäre ideal.

## Hauptteig

Zu den Vorteig 150 g Maiskörner mahlen, 3 TL Korianderkörner mit mahlen, 50 g Sonnenblumenkerne ganz, 50 g Bio Sesam, ungeschält, ganz, 50 g Leinsaat ganz, 4 TL Salz unterrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, ruhen lassen, nach ein paar Stunden reißt die Oberfläche etwas ein, dann in den kalten Backofen bei 145°C Heißluft ca 90 min, danach das Brot aus dem Backofen, Backpapier vorsichtig entfernen und das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen, dann nochmals 40 min bei 140°C Heißluft backen.

Sollte wenigstens 12 h ruhen, und dann anschneiden von der Unterseite mit einem Sägemesser.

Eigenes Rezept

## Mohn Kuchen Rigan , Brot Vegan

Glutenfrei / Kuhmilchfrei / Eifrei

250 g Buchweizenkörner +  
100 g Natur- Reis (Mittelkorn) +  
100 g Amaranthkörner +  
200 g Blaumohn mahlen

1,5 - 2 Tüten (a 17 g ) Weinsteinbackpulver

1 TI Bourbon Vanille Pulver ODER  
3 Tüten Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker  
12 Feigen ( ca 200 g ) klein geschnitten ODER  
Rosinen

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
0,5 Saft einer Zitrone, wer mag

1 a 30 cm Königskuchenbackform mit  
Backpapier auslegen , ( auch bei beschichtete )

Bis auf die Feigen alle trockenen Zutaten gut vermischen.  
Dann die Flüssigkeiten unterrühren + zum Schluss die Feigen unterheben.  
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform, gießen.

In den kalten Backofen bei 160°C, Umluft, 60 min backen , Nadelprobe.  
Oder ca 180° - 190°C vorheizen, + ca 45 min , bei Ober- + Unterhitze.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen,  
+ ca 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann oder  
auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis:

Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern  
es macht bei reinen Buchweizenteig , das ganze nicht so trocken.

[Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

[30 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



250 g Buchweizenkörner +  
100 g Natur- Reis (Mittelkorn ) +  
100 g Amaranthkörner +  
250 g Blaumohn mahlen

1,5 Tüten Trockenhefe

1 TI Salz  
100 g Zucker  
200 g Datteln klein geschnitten

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alle trockenen Zutaten gut vermischen.  
Dann die Flüssigkeit unterrühren und 4-5 min auf Höchststufe rühren lassen,  
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform, gießen, Glattschütteln.  
In den Backofen bei 50°C ca 90 min ruhen, gehen lassen.

Auf 150°C aufheizen und ca 70 min backen,

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen,  
+ ca 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis:

Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinen Buchweizenteig , das ganze nicht so trocken.

Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

## Mohnbrot F

Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 g Buchweizenkörner mahlen +

100 g Naturreis, Mittelkorn, mahlen +

100 g Amaranthkörner mahlen

80 g Maiskörner mahlen

1 TL Vollrohrrohrzucker

1 TL Salz

50 g Mohn, mahlen

2 EL ungehärtete Margarine, laktosefrei

1 Prise Muskat, gerieben

1 EL Ziegenkäse gerieben

1 Tüte Trockenhefe

erst die trockenen Zutaten zusammen vermischen dann den Rest dazu.

In eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm ist zu klein 30 cm ist zu groß

Kastenform gießen, glatt streichen, bei Zimmertemperatur ca 90 - 120

min gehen lassen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen. Nadelprobe.

Mittwoch, 6. September 2006

Muffeins Malaja Bykovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + milchfrei



200 g Buchweizenkörner ,geschrotet oder feingemahlen  
50 g Maiskörner mahlen  
50 g. Haselnüsse mahlen  
50 g Naturreis mahlen.  
50 g Amaranthkörner mahlen  
0,25 Tl Koriander mit mahlen  
0,75 Tüte Backpulver  
1 l Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
350 - 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
ungehärtete Margarine, laktosefrei zum einfetten

Es muss nur die gleiche Menge Flüssigkeit erhalten,  
wie Gewicht des Getreide 1 zu 1 eine Idee mehr  
( z.Z ist der Buchweizen + Mais sehr trocken, daher wird es immer ein  
wenig mehr )

1 Blech mit 12 Muffeinsmulden, davon 9 mit Butter / ungehärtete Margarine ein- austreichen, den Teig verteilen.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen.  
Ca 5 min in den Formen lassen zum verfestigen, ein Brett über alle legen, festhalten, umdrehen Blech + Brett, Blech entfernen, und auf ein Kuchengitter 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.

### Veränderung

Als Brot die doppelte Menge der Zutaten nehmen, in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform geben, + ca 70-80 min backen,

### ODER

Anstelle Backpulver, Trockenhefe verwenden, dann bitte den Teig in der Backform gut 60 min gehen lassen bei warmer Zimmertemperatur, + vor dem abbacken die Oberfläche nochmals mit Flüssigkeit einpinseln

Donnerstag, 19. Juli 2007 Hans60

### Muffins Buchweizen F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

12 Stück



50 g Amaranthkörner mahlen  
50 g Bio Sesam ( ungeschält ) mit mahlen  
250 g Buchweizenkörner mit mahlen  
0,5 Tüte Backpulver  
1 TI Salz  
1 TI Zucker  
350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

Trocknen Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut verrühren lassen, Esslöffelweise in die ein bzw ausgefetteten Mulden geben.  
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-45 min backen , Nadelprobe, aber man sieht es auch, ( zieht sich ein , löst sich vom Rand )

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. August 2008 Hans60

### Reis Apfel Brot V F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,8 kg gebacken, ca



### Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas mit Deckel  
150 g Naturreis mahlen  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
100 – 120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig:

550 g Äpfel ca  
3 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
600 g Naturreis mahlen  
100 g Amaranthkörner mahlen  
3 TI Korianderkörner mahlen

### Hauptteig:

250 g Naturreis mahlen  
4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne, ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz  
100 g Bio Leinensamen, ganz  
3 El Bio Sonnenblumenöl  
Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz

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

## Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel ca 550 g fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 600 g Naturreis mahlen, 100 g Amaranth mahlen, und 3 TL Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinensamen und 250 g Naturreis mahlen verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.

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. )

Ich lasse die Backform einfach über Nacht im ausgeschalteten Backofen, schalte ihn dann morgens, bevor ich ins Bad gehe an, und zum Abendessen wird es dann angeschnitten,

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 140-150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 30-35 min backen.

## Hinweis

Reis mahlen, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf, Reis mahlen 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

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, morgens gebacken, abends anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 11. September 2009 Hans60

Reis Kuchenbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

150 g Naturreis mahlen  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
3 Ei Kaffeebohnen mahlen  
180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

### Vorteig

1 Ei Zuckerrübensirup  
150 g Datteln  
300 g Naturreis mahlen  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig

250 g Maiskörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mit mahlen  
3 TI Salz  
2 Ei Bio Sonnenblumenöl  
Olivenöl

### Sauerteigansatz

150 g Naturreis mahlen u 3 Ei Kaffeebohnen mahlen mit 1 Prise Zucker u 1 Prise Trockenhefe in einem 720 ml Schraubglas vermischen, und ca 180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser untermischen, soll eine dicke Pampe ähnlich sein, Deckel schließen.

### Vorteig

Sauerteigansatz mit 1 Ei Zuckerrübensirup vermischen, 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, 150 g kleingeschnittene Datteln und 300 g Naturreis mahlen, verrühren, Deckel schließen, ruhen bzw gären lassen.

### Hauptteig

Vorteig mit 250 g Mais mahlen, 50 g Amaranth mit mahlen, 250 g Mais mahlen, 3 TI Salz, 2 Ei Bio Sonnenblumenöl verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein paar Stunden bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, reißt die Oberfläche ein, in den kalten Backofen, bei ca 145°C ca 150 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln und weitere 15 min backen.

Abkühlen lassen vorm anschneiden, am idealsten, das Brot umdrehen und mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

### Reisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



### Sauerteigansatz

150 g Natur Reis mahlen  
1 Prise Zucker,  
ein bisschen Hefe,  
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

### Vorteig

2 Äpfel gerieben  
Sauerteigansatz  
2 El Zuckerrübensirup  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
450 g Naturreis mahlen  
100 g Amaranthkörner mahlen  
100 g Hirsekörner mahlen  
2 Tl Korianderkörner mahlen

### Hauptteig

## Vorteig

250 g Naturreis mahlen  
4 TI Salz  
100 g Sonnenblumenkerne ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält  
6 El Bio Sonnenblumenöl \*

Olivenöl

## Zubereitung Sauerteigansatz

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.

## Zubereitung Vorteig

### Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 450 g Naturreis mahlen, 100 g Amaranth mahlen, 100 g Hirse mahlen und 2 TI Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

## Hauptteig

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 250 g Naturreis mahlen verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl \* unterrühren.

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 140°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 135°C Heißluft weitere 20-35 min backen.

## Hinweis

Reis mahlen u Hirse mahlen, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,

Reis mahlen reagiert wie Hirse mahlen 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

\* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.  
Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 5. September 2009 Hans60

## Reissauerteig Brot Vegan

22. April 2003

Gesternabend

Sauerteig, 3 El Naturreis 1Tl Zucker, ein bisschen Hefe, Selters, Deckel drauf, vorm schlafen gehen, noch Reis + Selters dazu, muss ne dicke Pampe sein in Backofen über Nacht, bei nur Lampe an.

Morgens verlängert auf 0,75 Glas, (720 ml) + auf ca 30 ° C Backofen,

im laufe des Vormittag den

## Vorteig

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Naturreis mahlen

200 g Buchweizenkörner mahlen

Nachmittag

## Hauptteig

100 Kichererbsenmehl  
100 g Amaranthkörner mahlen  
100 g Buchweizenkörner mahlen

1 TI mahlen Kümmel  
2 TI Salz  
1 EI Kümmel  
2 EI Sonnenblumenkerne  
1 EI Sesam  
1 EI Leinsamen

(PS, hatte noch je 1 P Backpulver + Hefe dabei, hat sich nachher als überflüssig heraus gestellt, es geht damit so schnell in die Höhe, + wenn man ein wenig zuviel Wasser hatte, lief es aus der Form in den Backofen, diese Sauerei, erst danach, sorgte ich dafür das die Fettpfanne, schon beim gehen, voll Wasser ist.

die Ruhe bzw Gehzeit, hat sich nicht wesentlich verlängert, da ich den Backofen, 30 - 40 C, Licht an + ein wenig mehr, mit Ober+ Unterhitze einstelle)

alles verrühren

in 30 cm Backform mit Backpapier ausgelegt

war leider, nach 2 h schon so gegangen, das ich ihn noch abbacken muss  
bei 160 ° C, 60 min  
bei 140 ° C 20 min.

raus aus dem Ofen, die Oberseite mit Wasser abspritzen, Backpapier entfernen, die restlichen Seiten auch mit Wasser abspritzen, auf ein Rost abkühlen lassen.

Das Brot umdrehen, und von der unteren Seite mit einem Tomatenmesser anschneiden.

geschmacklich wohl das bisher beste, auch wenn es innen noch ein bisschen feucht, ist.

( heute weiß ich, dass das Amaranthmehl, für die Feuchtigkeit, nach dem backen verantwortlich ist, dadurch erspare ich mir das einfrieren, ich habe schon Brot noch nach 6 Tagen, so erlebt 01.12.2003)

[Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel Vegan](#)

Glutenfrei, Kuh Milchfrei, Eifrei

## 35 cm Kastenbackform mit Backpapier

### Schnellsauerteig

150 g Buchweizenkörner mahlen.  
0,25 TI Vollrohrrohrzucker  
1 Prise Trockenhefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### ODER

150 g Sauerteig

### Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben  
1 EI Zuckerrübensirup  
100 g Amaranthkörner mahlen  
100 g Hirsekörner geschrotet  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) geschrotet  
300 g Buchweizenkörner geschrotet  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig:

2 EI Teig abnehmen,  
  
1 EI Brotgewürz  
2 TI Salz  
150 g Buchweizenkörner mahlen

## 35 cm Kastenbackform Backpapier dafür

Olivenöl

**Die Zutaten für den Sauerteig** in einem Glas verrühren, muss eine dicke Pampe ergeben, Deckel drauf. Zimmertemperatur .  
Wenn das Glas voll ist, umfüllen in eine Schüssel, gut verrühren, Deckel / Teller drauf, über Nacht stehen lassen.

### Bei fertigen Sauerteigansatz

Ca 130 g Buchweizen fein mahlen + kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Verrühren, + über Nacht stehen lassen

### Vorteig Zubereitung

Äpfel auf den Sauerteig reiben, Zuckerrübensirup drauf, + verrühren. So dann das kohlenensäurehaltiges Mineralwasser einrühren , langsam damit die Kohlensäure nicht zuviel entfleucht. Alle Getreide vom Vorteig hinzu geben verrühren Deckel drauf, gehen lassen, muss Blasen geben + der Teig muss sich gehoben haben, wenn man mit einem Löffel durch fährt, muss es schaumig sein, 2-4 h ca, je nach Zimmertemperatur.

### Hauptteig Zubereitung

2 El Sauerteig abnehmen, mit Buchweizenmehl trocken mischen, Deckel drauf, ist der Sauerteigansatz fürs nächste Brot.

Brotgewürz + Salz + 150 g Buchweizen fein mahlen unterrühren, vermischen, in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glatt streichen, + mit einem feuchten Handtuch abdecken + gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, bitte nicht mehr als ca 110 min, dann fällt er wieder ein, dann muss man mit Buchweizenmehl + Wasser es wieder aufbauen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 70- 80 min backen,

raus nehmen , Backpapier vorsichtig entfernen, ganze Brot mit Olivenöl einstreichen, das Brot wieder in den Backofen + weitere 30 min backen.

Auskühlen lassen, vor dem anschneiden

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

### Sechskornbrot I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

#### 35 cm Kastenbackform

2,2 kg gebacken



## Sauerteigansatz

150 g Maiskörner mahlen  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
220 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas mit Deckel

## Vorteig

Sauerteigansatz  
2 EI Zuckerrübensirup  
300 g Naturreis mahlen  
300 g Maiskörner mahlen  
100 g Amaranthkörner mahlen  
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Hauptteig

Vorteig  
4 TL Salz  
250 g Buchweizenkörner mahlen  
100 g Sonnenblumenkerne, ganz  
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz  
100 g Bio Leinsaat, ganz  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl  
2 EI Bio Sonnenblumenöl  
Olivenöl

## Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Mais reinmahlen, Prise Zucker und Trockenhefe verrühren, ca 220 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser raufgießen, verrühren, soll eine dickflüssige Pampe ergeben, Deckel schließen, bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden stehen lassen, danach ist das Glas voll durchzogen mit Luftblasen,

## Vorteig

Alle Zutaten mit dem Sauerteigansatz verrühren, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden gehen lassen,

## Hauptteig

Zu dem Vorteig Salz, Mahlen Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsaat untermischen, evtl noch 100 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu rühren, nun noch 2 El Bio Sonnenblumenöl dazu geben, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und wiederum ein paar Stunden gehen lassen, wenn die Oberfläche einreißt, kann man langsam ans abbacken gehen, ( ich lasse es einfach halber über Nacht im ausgeschalteten Backofen stehen, und stelle diesen, bevor ich ins Bad gehe, an )

In den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, Brot aus der Backform nehmen, Backpapier vorsichtig entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln, das Brot aufs Rost, und weitere 25-30 min backen, ganz abkühlen lassen, Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden, ist dann gut zum Abendessen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 9. September 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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

500 g Maisgrieß, oder Hirse-, Naturreis-, Buchweizengrieß

2-3 TL Salz

0,5 TL Zucker

50 g Bio Sesam

50 g Leinsaat

50 g Sonnenblumenkerne

5 EL 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 TL Kümmel sowie 1 TL Koriander mahlen.

## Sauerteig Herstellung F Vegan Glutenfrei



### Sauerteigansatz

9 El Maiskörner mahlen. 150 g ( Buchweizenkörner mahlen o Hirsekörner mahlen o Naturreis mahlen )  
0,25 TI Zucker  
bisschen Trockenhefe (0,25 TI )  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, bei Naturreis oder Hirse wird 100 – 120 g, bei Mais und oder Buchweizen ca 180 –220 g benötigt, 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

### 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 das Original.

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 9. Juni 2011

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