

Mandeln Kuchen Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh 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

Inhaltsverzeichnis

Mandeln Kuchen Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Kuchen.....	2
Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan	2
Bananenkuchen Vegan.....	3
Biskuitboden - Kuchen I F Vegan	4
Biskuitboden / Kuchen II F Vegan	5
Mais Apfel Pfannenkuchen II F	5
Mandelkuchen F Vegan	6
Mandelkuchen Darzin F Vegan	8
Veränderung F Vegan.....	9
Mandelkuchen Yangiyo`I b F Vegan	9

Veränderung F	10
Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan.....	10
Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan	12
Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan.....	13
Quittenkuchen F Vegan	15
Reismehlkuchen mit Pflaumen F.....	16
Reismehlkuchen mit Pflaumen F Vegan.....	17
Schokoladen Rum Kuchen F Vegan	17
Schokoladenkuchen Anär F Vegan	19
Hinweis S	20
Hinweis F	20
Hinweis.....	20

Kuchen

Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 12,5 %

350 g Naturreis mahlen

300 g Maiskörner mahlen

2 Nelke mit mahlen

2 Kardamomkapseln mit mahlen

1 Piment mit mahlen

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Puderzucker

200 g Mandeln geröstet u mahlen

600 g ca Äpfel um den Griebsch geraspelt
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei
10 Ei Obstler

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,
alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Kü-
chenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die um den Griebsch herum
geraspelten Äpfel dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander
verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margari-
ne, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken
ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt
schütteln, suppenartig.
in vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadel-
probe,
nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig ent-
fernen.
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze
gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, Samstag, 12. Dezember 2009 Hans

Bananenkuchen Vegan

200 g Hirsekörner mahlen
100 g Buchweizenkörner mahlen
50 g Amaranthkörner mahlen
150 g Mandeln mahlen
80 g Carobpulver
4 Ei Rohrzucker
1 Tüte Weinstein
1 Prise Salz

alles zusammen vermischen

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Passierstab
250 g Olivenöl
200 - 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
0,5 abgeriebene Zitronenschale

alles gut verrühren , dann die
trockenen Zutaten untermischen.

Muss wie ein Rührteig sein , lieber ein wenig mehr Flüssigkeit geben,

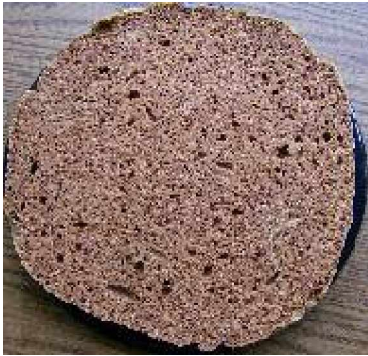
in ausgefettete Muffeinsformen , je 2 Ei , +
in 1 kleine mit Backpapier ausgelegte Backform geben

18.02.2004

Eigene Zusammenstellung Hans60

Biskuitboden - Kuchen I F Vegan

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

150 g Buchweizenkörner mahlen

50 g Amaranthkörner

100 g Mandel(n), süße +

50 g Kartoffelmehl

1 Prise Salz

1 Prise Vollrohrrohrzucker

1 Msp. Vanille -Pulver

1 Kl Natron

1 Kl Zitronensaft

300 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen, feuchte Zutaten vermischen. Alle Zutaten zusammen rühren ca. 5 min in Küchenmaschine.

In die mit Backpapier ausgelegte 26-er Springform gießen + im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 40 min backen. Nadelprobe.

Auskühlen lassen. Vorsichtig Backpapier entfernen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit, durchschneiden.

Samstag, 5. August 2006

Biskuitboden / Kuchen II F Vegan

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

150 g Buchweizenkörner mahlen
50 g Amaranthkörner
100 g Mandel(n), süße +
50 g Kartoffelmehl
1 Prise Salz
1 Prise Vollrohrzucker
1 Msp. Vanille -Pulver
1 Kl Backpulver
300 ml Mineralwasser, Kohlensäurehaltiges

Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen, feuchte Zutaten vermischen. Alle Zutaten zusammen rühren ca. 5 min in Küchenmaschine.

In die mit Backpapier ausgelegte 26-er Springform gießen + im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 40 min backen. Nadelprobe.

Auskühlen lassen. Vorsichtig Backpapier entfernen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit, durchschneiden.

Samstag, 5. August 2006

Mais Apfel Pfannenkuchen II F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



150 g Maiskörner grob geschrotet
70 g Mandeln oder Nüsse mahlen
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, achtern, 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

[Mandelkuchen](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



100 g Kakaobutter oder Margarine laktosefrei
200 g Mandel oder Nüsse
6 bittere Mandeln mit mahlen ODER
6 El Obstler
250 g Naturreis mahlen
2 Kardamomkapseln mit mahlen
1 Pimentkorn mit mahlen
1 Prise Salz
200 g Maiskörner grob mahlen (Grissähnlich)
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
500 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
200 g Zuckerrübensirup

Kakaobutter zerlassen, beiseitestellen,
Mandeln o Nüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, mit den anderen trocknen Zutaten vermischen, in eine Rührschüssel geben, den Rührhaken langsam laufen lassen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und Zuckerrübensirup dazu und gut verrühren, abschmecken ob süß genug, 6 El Obstler mit unterrühren lassen, fast abgekühlte Kakaobutter dazu und alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, (Suppen ähnlich) Glattschütteln oder glatt streichen,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Tür öffnen, nach ca 30 min, die Form raus nehmen aus dem Backofen, schräg stellen am Backpapier anfassen und rausziehen auf ein Kuchenrost abkühlen lassen, erst dann das Backpapier entfernen,
den Kuchen möglichst eine Nacht Ruhen lassen, dann ist er auch trocken außerhalb, und die Gewürze können sich entfalten,

Mandelkuchen Darzin F Vegan

Zutaten für 1 Portionen

200 g Mandel(n), süße +

18 Mandel(n), bittere zusammen geröstet +

300 g Buchweizenkörner, ganz +

100 g Naturreis (Mittelkorn) +

100 g Amaranthkörner, ganz, zusammen mahlen

200 g Rohrzucker

1 Prise Salz

1 TL Vanille, mahlen, (Bourbon) ODER

3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver)

1 TL Kaffee, türkischen, trocken, (habe keinen anderen) müsste aber jeder schwarz gerösteter Kaffee auch gehen

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges *

Alle trockenen Zutaten vermischen, dann das Wasser untermischen, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° -190°C + ca. 70 – 80 min backen. Nadelprobe.

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

Hinweis: Nehme gerne Amaranthkörner, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : * Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlenensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlenensäure wird eingeschlossen + hebt beim backen den Teig in die Höhe.

Bemerkungen: Kuchen war wie jetzt schon gewohnt, locker/ weich/ feucht (nicht klitsch), der Mandelgeschmack könnte intensiver sein, leider haben die kalifornischen Mandeln ja keinen Geschmack.

Aber noch besser würde der Kuchen natürlich mit gerösteten Haselnüsse gehen, nur ich habe keine im Haus + Madam mag Haselnüsse nicht so gerne.

Zum Anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der Kuchen ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmen Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind.

Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei viel mehr vorhanden ist als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
28.06.05 Hans60

Veränderung F Vegan



Ca 80 g eingelegte Rumrosinen
Ca 100 ml mehr an Wasser, habe dieses Jahr extrem trockenen Buchweizenkörner.

Mittwoch, 31. Mai 2006

Mandelkuchen Yangiyo` I b F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei / flüssiger Süßstoff / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen
300 g Banane(n), pürieren
300 g Buchweizenkörner, mahlen
50 g Naturreis (Mittelkorn), mahlen
50 g Amaranthkörner, mahlen
200 g Mandel(n), süße, mahlen +
10 Mandel(n), bittere, mahlen
1 Msp. Vanille - Pulver
1 Prise Salz
1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)
3 TL Süßstoff, flüssigen
400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
1 Zitrone(n), Abrieb + Saft

Alle Zutaten in die Küchenmaschine + ca. 6-7 min auf kleiner Stufe rühren lassen. In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, evtl. glatt streichen.

Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 50 min backen. Nadelprobe

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Veränderung F



Anstatt flüssigen Süßstoff, flüssigen Stevia, abschmecken, richtet sich auch nach der Süße der Bananen. 300 g TK Kirschen gefroren in den fertigen Teig geben, etwas unter mischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform / Springform geben, in den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 60 min backen

Hans

Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan

glutenfrei / milchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen

200 g Mandel(n), süße +

20 Mandel(n), bittere zusammen rösten +

300 g Buchweizenkörner, ganz +

150 g Naturreis, (Mittelkorn) +

50 g Amaranthkörner, ganz, zusammen mahlen

220 g Rohrzucker, abschmecken

1 Prise Salz

1 TL Vanille - Pulver (Bourbon) ODER

3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)

30 g Ingwer +

300 g Möhre(n), fein geraspelt (Küchemaschine) +

1 Zitrone(n) - Schale, abgeriebene

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser unterrühren, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° - 190°C + ca. 70 - 80 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.

BITTE DIESEN KUCHEN ERST ANSCHNEIDEN; WENN ER GANZ ERKALTET IST.

Hinweis: Nehme gerne Amaranthkörner, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig, das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlenäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlenäure wird eingeschlossen + hebt beim Backen den Teig in die Höhe.

Zum anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmem Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind. Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei, viel mehr vorhanden ist, als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
05.07.05 Hans60

Veränderung

20 g bittere Schokolade 70 % obendrauf geraspelt, vorm backen.

Donnerstag 29. November 2007

Hans

Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Rotwein 14 %

350 g Naturreis mahlen
300 g Buchweizenkörner mahlen
3 Nelke mit mahlen
2 Kardamomkapseln mit mahlen
1 Piment mit mahlen
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
250 g Puderzucker
200 g Mandeln geröstet u mahlen
500 g Möhren feingeraspelt
30 g Ingwer mit geraspelt
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,
alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Kü-
chenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren
dazu geben, verrühren, Rotwein dazu, miteinander verrühren, die verflüs-
sigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4
min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt
schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelpro-
be,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig ent-
fernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit das Aroma der
gerösteten Mandeln, Ingwer und Gewürze sich entfalten können,
Kuchen umdrehen und mit einem Sägemesser (Tomatenmesser) auf-
schneiden

eigenes Rezept Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

[Möhren oder Weißweinkuchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 13 %

350 g Naturreis mahlen

300 g Maiskörner mahlen

1 Nelke mit mahlen

2 Kardamomkapseln mit mahlen

1 Piment mit mahlen

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker

200 g Mandeln

500 g Möhren fein geraspelt

7 El Obstler

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist, nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, war für meine Begriffe ein wenig zu viel, so dass ich das ganze in eine 35 cm Kastenbackform hob, hätte aber auch 30 cm gereicht, ist nicht allzu viel auf gegangen glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 8. Dezember 2009 Hans60

Quittenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



1250 ml Quittensaft ca
450 g Fruchtfleisch passiert, ca
50 g laktosefreie Margarine
200 g s Mandeln mahlen
10 bittere Mandeln mit mahlen
1 Prise Salz
450 g Naturreis mahlen
2 Kardamom mit mahlen
1 Piment mit mahlen
250 g Zucker oder mehr

die Zutaten der Reihe nach in eine Rührschüssel geben, gut verrühren lassen, abschmecken, ob süß genug, mir reichten die 250 g, nun diese Masse in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,

In den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, in 2. Schiene,

ca 20 min im geöffneten Backofen lassen, dann auf einen kleinen umgedrehten Kochtopf stellen, der Ring löst sich mit der Zeit, gleitet runter, Backpapier erst nach dem völligen erkalten, entfernen.

Eigenes Rezept

Die Säure des Quittenfleisch kommt gut hervor,

eigenes Rezept, Samstag, 24. Oktober 2009 Hans60

Reismehlkuchen mit Pflaumen F

glutenfrei / eifrei / milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Deckel u Backpapier



Zutaten für 12 Portionen

55 g ungehärtete Margarine

50 g Honig, bis 60 g

¼ TL Zimt, mahlen

110 g Naturreis mahlen

55 g Nüsse, beliebige, mahlen

75 ml Mineralwasser, kaltes kohlenensäurehaltiges

600 g Pflaumen

Fett, für die Pfanne

Zubereitung

Butter/ Margarine mit dem Honig und dem Zimt schaumig rühren. Dann das Reismehl, die Nüsse, und das Mineralwasser dazu geben und alles schnell verrühren. Den Teig etwa 20 min quellen lassen.

Inzwischen die Pflaumen waschen, halbieren, und entsteinen. Eine Pfanne mit Deckel, 24 cm, einfetten.

Den Teig nochmals durchrühren, auf dem Pfannenboden verteilen und einen Rand bilden. Die Pflaumen auf dem Teig verteilen. Den Kuchen zugedeckt auf Stufe 1,5 von drei möglichen Stufen in etwa 30 min von unten braun backen. Den Kuchen in der Pfanne etwas abkühlen lassen, dann herausnehmen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

21.03.05 Hans60

Veränderung

Da ich z.Z. keine Teflonbeschichtete Bratpfanne habe, nahm ich Backpapier in eine Keramikbeschichtete Bratpfanne, eigenartigerweise verlängerte sich die Backzeit um das doppelte..

Hans

Reismehlkuchen mit Pflaumen F Vegan Glutenfrei



75 ml Mineralwasser, kaltes kohlenensäurehaltiges
¼ TL Zimt, mahlen
110 g Naturreis mahlen
60 g Margarine
60 g Zuckerrübensirup
60 g Mandeln mahlen
650 g wilde Pflaumen

in eine 24 cm Bratpfanne mit Backpapier, Backzeit ca 60 min
auf Stufe II von sechs möglichen,
kann man den Kuchen, auch wenn er noch warm ist, gut von der Pfanne
ziehen,

somit ist der Kuchen auch Vegan

Samstag, 12. September 2009 Hans60

Schokoladen Rum Kuchen F Vegan
glutenfrei / milchfrei / eifrei / sojafrei



Zutaten für 18 Portionen

- 5 Banane(n), ca 500 g, geschält gewogen
- 200 g Mandel(n), süße, mahlen
- 3 Mandel(n), bittere, mahlen (kann auch wegfallen)
- 3 Tasse/n Maiskörner, mahlen (ca 450 g)
- 5 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)
- 2 TL Korianderkörner, mahlen
- 1 Prise Meersalz
- Zitronensaft, wer will
- 2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver
- 2 Tasse/n Mineralwasser, kohlensäurehaltiges
- 1 Tasse/n Rum, 54 % (1Tasse ca 200 ml)

Zubereitung

Bananen vermischen. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen. Rum + Wasser zum Mus geben, leicht vermischen, trockene Zutaten dazu, gut verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform gießen, glatt streichen.

Bei 170°C Umluft OHNE vorheizen in der 2. Schiene von unten ca. 70 min backen, eine Nadelprobe machen - ich habe noch 20 min mehr gebacken.

Aus dem Ofen nach ca. 5- 10 min, dann auf ein Kuchenrost stürzen, Backpapier vorsichtig lösen, auskühlen lassen.

Mir war er auch süß genug.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.10.04 Hans60

Veränderung

Bananen waren nicht süß genug,
100 g Vollrohrzucker dazu, deshalb noch
2 gute Schuss guten trocknen Rotwein
Fett für 2 Muffinsbleche,

im vorgeheizten Backofen bei 140°C Umluft 30 min gebacken.

Mittwoch, 25. Juli 2007 Hans60

Schokoladenkuchen Anär F Vegan

Glutenfrei, Eifrei u Milchfrei



15 Portionen

17-20 bittere Mandeln +
200 g süße Mandeln gut rösten, bis sie duften + mahlen

50 g blauen Mohn anrösten mahlen.

150 g Maiskörner (kein Popkorn) +
150 g Buchweizenkörner +
100 g Amaranthkörner +
100 g Natur Reis (Mittelkorn) mahlen.

0,5 TI Bourbon Vanille Pulver ODER
2 Tüten Bourbon Vanille Zucker

5 EI Kakaopulver o. Zucker
2 TI türkischen Kaffee, mahlen ODER
2 TI italienischer Espresso mahlen.
1,5 Tüte Weinsteinbackpulver
2 Prisen Salz

flüssigen Süßstoff für 220 g Zucker *\

*\
wenn Vollrohrzucker, dann 220 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser,
mehr, sehr wichtig...

10 EI Rum 54 %

700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

30 cm Königskuchenbackform

dafür Backpapier

alle trockenen Zutaten miteinander verrühren.
Dann die flüssigen Zutaten untermischen,
Es muss wie Rührteig, sein , lieber etwas mehr, geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen , ca 110 min , bei 160_ Umluft
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180 - 190_ , ca 90 min backen .

Eigenes Rezept, Montag, 18. April 2005 Hans60
25.07.05 Hans60

Veränderung

Anstelle 10 El Rum, 9 cl Rum 54 %

Donnerstag, 25. Januar 2007 Hans60

Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Freitag, 27. Mai 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de