

# Mandeln Kuchen Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

## 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 .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Kuchen.....	2
Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan .....	2
Bananen Kuchen mit Ingwer M F .....	3
Bananen Torte Intumak M F.....	6
Bananenkuchen Vegan.....	8
Biskuitboden - Kuchen I F Vegan .....	8
Biskuitboden / Kuchen II F Vegan .....	9
Feuchter Mandelkuchen III M F .....	10
Veränderung Donnerstag F .....	11
Käse Bananen Kaffee Kuchen M F .....	12
Käse Obst Kuchen M F.....	13

Käse- Obstkuchen M F.....	14
Mais Apfel Pfannenkuchen II F.....	15
Mandelkuchen F Vegan.....	16
Mandelkuchen Darzin F Vegan.....	17
Veränderung F.....	18
Mandelkuchen Yangiyo` I b F.....	19
Veränderung F.....	19
Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan.....	20
Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan.....	21
Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan.....	23
Quark Nuss Kuchen M F.....	24
Quittenkuchen F Vegan.....	25
Reismehlkuchen mit Pflaumen F.....	26
Veränderung: F Vegan.....	28
Schokoladen Rum Kuchen F Vegan.....	28
Schokoladenkuchen Anär F Vegan.....	29
Hinweis M.....	31
Hinweis S.....	31
Hinweis F.....	31
Hinweis.....	31

## 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

Bananen Kuchen mit Ingwer M F  
Glutenfrei + Eifrei

26 cm Ring bzw Springform mit Backpapier



5 Bananen

1 kg Magerquark

200 g Mandeln mahlen.

5 gehäufte El Kakaopulver

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

150- 200 g Vollrohrzucker

¼ TI Meersalz

2 Tassen Maiskörner mahlen. (Polenta ) ca 300 g

4 cm frischen Ingwer feingehackt

100 g Rosinen , in

Rum 54 % oder Rotwein,(zur Not auch in Wasser) 24 h eingelegt

1 guten Schuss Rum

Schokostreusel

Backpapier für eine 26 cm Ø Springform

Bananen zu Mus quetschen + alle Zutaten bis Ingwer damit gut vermischen, dann die abgetropften Rosinen unterheben.+ 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Æ Springform gießen, glatt streichen, + mit Schokoladenstreusel, bedecken .

Bei 160 °C Umluft OHNE vorheizen ca 70- 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier Vorsichtig entfernen auskühlen lassen.....26.05.2004

PS

Wer den Kuchen , mehr in Richtung Torte haben will, der nehme nur ca 8-10 EI Maiskörner mahlen.,  
Ingwer, ist nicht jedermanns Geschmack, kann man auch mit den Saft einer halben Zitrone ersetzen.

## Veränderung

Sonntag, 6. Januar 2008

600 g (5) Bananen

1 kg Quark 0,5 %

200 g s Mandeln mahlen +

10 bittere Mandel mit mahlen

100 g bittere Schokolade 85 % mahlen ( Mandelmühle ) \*

0,5 TI Vanillepulver

200 g Vollrohrzucker

0,25 TI Salz

8 EI Maiskörner ( 150 g ) mahlen

30 g Ingwer fein gehackt

100 g Rosinen

guten Schuss Rum 54 %

25 g bittere Schokolade 85 % mahlen ( Mandelmühle )

eine 26 cm Ringform –Springform

Backpapier dafür

Bananen in Stücke brechen in eine Rührschüssel geben und rühren lassen + alle anderen Zutaten bis Ingwer langsam dazu geben, und zum Schluss noch die Rosinen.+ 1 guten Schuss Rum + in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Springform gießen, glatt streichen, + mit mahlen Schokolade bedecken.

Bei 140 °C Umluft OHNE vorheizen ca 70- 90 min backen + 60 min im ausgeschalteten Ofen lassen , dann auf ein Kuchengitter, Backpapier erst entfernen wenn der Kuchen abgekühlt ist.

\*

Anstelle von Kakaopulver + Schokostreusel,

100 + 25 g, bittere Schokolade 85 % mahlen ( Mandelmühle )

und es kamen noch 10 bittere Mandeln mahlen dazu, sonst ist alles wie oben angegeben.

Sonntag, 6. Januar 2008 Hans60

## Bananen Torte Intumak M F

Glutenfrei + Eifrei



### Boden:

50 g Kichererbsen mahlen  
50 g Naturreis Mittelkorn mahlen  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
1 Msp Bourbon Vanillepulver  
150 g Ungehärtete Margarine  
6 - 10 El Wasser

### 26 cm Ringform

Backpapier dafür

### Füllung:

#### 500 ml Milch

500 g Bananen Leopardenart, geschält gewogen

#### 500 g Magerquark 0,5 % Fett

60 g Speisestärke

#### 100 ml Milch

1 Prise Salz

1 Prise Vollrohrzucker evtl mehr

1 Zitrone Schale + Saft

### Belag:

1 große frische Ananas  
1 Tüte Tortenguss ODER  
1 TI Kartoffelmehl  
100 g gehobelte Mandeln leicht geröstet

### Zubereitung Boden:

Alle Zutaten zusammen verrühren + in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform geben, + glattstreichen.  
In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 20-25 min backen.

### Zubereitung Füllung:

Bananen mit Schale + Saft der Zitrone zusammen pürieren, mit einem elektrischen Pürierstab.  
In 100 ml kalte Milch, 60 g Speisestärke einrühren, auflösen.  
500 ml Milch aufkochen, von der Hitze nehmen, die Speisestärke einrühren + ca 60 sek rührend kochen lassen.  
Runter von der Hitze den Quark, Salz + Zucker, danach das Bananenpüree einrühren, auf den vorgebackenen Boden geben, glatt streichen + weitere 50 min bei 150°C Umluft backen.

### Zubereitung Belag:

Ananas mit einem Ananasschäler bearbeiten, eine Scheibe ganz lassen für die Mitte, die anderen, halb durch schneiden, den herausgetretenen Saft, mit Wasser auffüllen auf 250 ml, um damit laut Tütenanweisung den Tortenguss herstellen.

Ich nehme statt fertigen Tortenguss, ca 1 TI Kartoffelmehl den ich in ein wenig Wasser auflöse, + diesen dann langsam in den kochenden Saft einrühre, meist wird nicht alles gebraucht, sobald die Soße anfängt an zu dicken, lasse ich den Rest beiseite.

Auf den fertig gebackenen Kuchen, lege ich jetzt eine Scheibe Ananas in die Mitte, + die halb durchgeschnittenen drum herum, gebe jetzt löffelweise den Guss darauf.

Darüber gebe ich jetzt noch die leicht gerösteten gehobelten Mandeln drüber.

Nach dem abkühlen der Torte stelle ich sie in den Kühlschrank zum fest werden.

Ca 60 min vor dem servieren, dort raus nehmen, die Aromen kommen besser zum Tragen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 14. September 2006 Hans60

## Bananenkuchen Vegan

200 g Hirsekörner mahlen  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
150 g Mandeln mahlen  
80 g Carobpulver  
4 El 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 El, +  
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 Vollrohrzucker  
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 + MilCHFfrei / 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, 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

## Feuchter Mandelkuchen III M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker

1 kg Quark 0,5 %

800 g s Mandeln mahlen  
15 bittere Mandeln mahlen

700 g Äpfel

300 g Maiskörner mahlen  
1 Tüte Backpulver

9 cl Obstler oder anderen

Quark + Zucker + Salz verrühren.

von den Äpfeln den Stiel + Blüte entfernen + grob raspeln lassen + dazu geben, verrühren lassen

Die mahlen Mandeln mit dem Maiskörner mahlen + Backpulver vermischen + dazu verrühren.

zum Schluss den Obstler begeben, man kann natürlich Amaretto begeben, nur ist nach dem backen nichts mehr davon zu merken, dafür habe ich die bitteren Mandeln genommen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform gießen, glattstreichen.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 125 min backen.

Eigenes Rezept Freitag, 2. Februar 2007 Hans60

Veränderung Donnerstag F

4. Oktober 2007



Anstelle Mandeln, Haselnüsse

Sowie nur 100 g Vollrohrzucker, Äpfel waren sehr süß,  
und 3 Kapseln Kardamom mahlen.

Hans

## Käse Bananen Kaffee Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g s Mandeln mahlen  
10 bittere Mandeln mit mahlen

1 Kg Quark 0,5 %

400 g Frischkäse 4 %

50 g Kaffeebohnen mahlen

1 Prise Salz

90 g Naturreis mahlen

150 g Vollrohrzucker + 50 g

550 g Bananen ca

26 cm Ringform / Springform

Backpapier dafür

26 cm Backform mit Backpapier auslegen, Boden + Rand.

Mandeln süße und bittere zusammen mahlen.

Kaffeebohnen mahlen,

Naturreis mahlen,

Bananen pürieren,

und alle Zutaten zusammen verrühren lassen, abschmecken, je nach Reifegrad der Bananen, noch Zucker zutun.

Alles in die mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen, in den Kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 min backen.

Ca 30-40 min in der Form lassen, den Ring runter lassen, und ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Sonntag, 30. Dezember 2007 Hans60

Käse Obst Kuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



### Boden

100 g Buchweizenkörner mahlen  
200 g Naturreis mit mahlen  
0,5 TI Korianderkörner mit mahlen  
1 Prise Salz  
80 g Zucker  
2 gestrichene TI Backpulver  
80 g Margarine, laktosefrei  
100 g Rotwein, trocken, 14 %

### Belag

1 Ananas geschält

500 g Magerquark

400 g süße Sahne

100 g Zucker  
1 Prise Salz  
120 g Naturreis mahlen  
60 g Buchweizenkörner mit mahlen  
0,5 TI Korianderkörner mit mahlen

300 g TK Kirschen, saure, o Zucker o Stein  
100 g Kokosraspel, ca  
50 g Mandeln gehobelte, ca

alle Zutaten für den Boden zusammen verrühren lassen,  
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken verteilen und einen kleinen Rand bilden,  
Ananas schälen, den Kern rausstechen, in Scheiben schneiden, den Teigboden damit belegen, ( den übrigen Rest, mit geschlagener Sahne als Dessert, verwenden ),  
Beiseite stellen oder in den Kühlschrank stellen,  
von Magerquark bis einschließlich Korianderkörner schaumig schlagen lassen, diese Masse nun auf den Teig gießen, glatt schütteln, TK Kirschen ( nicht angetaut ) auf den Kuchen verteilen, ein wenig eindrücken, auf den Kirschen zur Hälfte die gehobelten Mandeln, auf die andere Seite Kokosraspel verteilen,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe.

27.06.2010 Eigenes Rezept, Hans

Käse- Obstkuchen M F  
Glutenfrei + Eifrei + Fettarm

26 cm Ringform mit Backpapier



800 g Hüttenkäse 0,4 % ( Frischkäse )

500 g Quark 0,5 %

1 Zitronenabrieb

250 g Vollrohrzucker evtl mehr

1 Prise Salz

5 El Naturreis mahlen  
5 El Buchweizenkörner mahlen  
1 El Kokosnussmehl  
evtl Milch beigeben  
ca 800 g Mandarinen

alle Zutaten ( außer Mandarinen ) zusammen vermischen, der Teig sollte zähfließend vom Löffel tropfen.

In eine 26 cm ganz mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, die filetierten Mandarinen mit der schmalen Seite in den Käse drücken, so das nur noch der Rücken raus sieht.

in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen. Nach ca 15 min den Ring runter lassen und auskühlen lassen.

Eigenes Rezept Mittwoch 14.11.07 Hans60

## 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, 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

## 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 Ei 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,

Eigenes Rezept Samstag, 19. Dezember 2009 Hans

## 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 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. 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 : \* Kohlensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure 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



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

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, kohlendioxidhaltiges

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 : Kohlensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure 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.

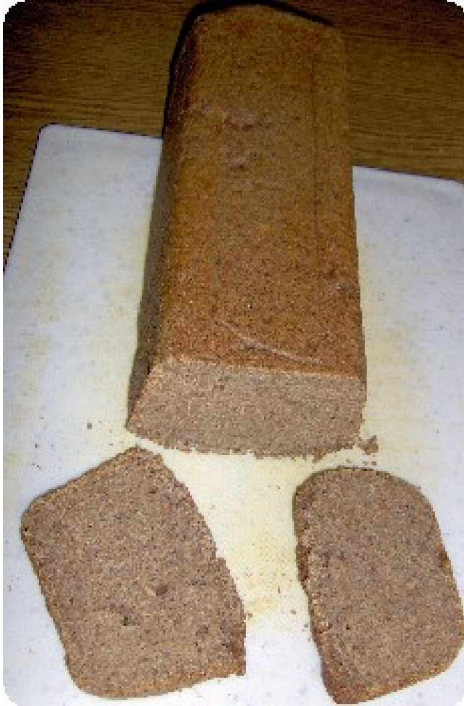
Donnerstag 29. November 2007

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 ( Küchenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Rotwein 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.

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, Nadelprobe,

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

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 ) aufschneiden

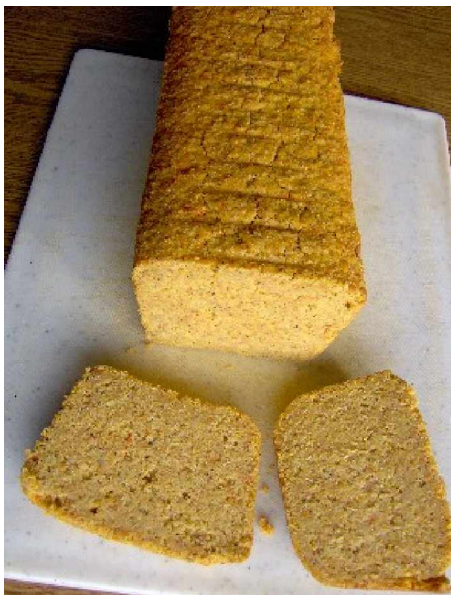
eigenes Rezept Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

### 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 Ei 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

## Quark Nuss Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform



## Boden.

200 g Kokosnuss geraspelt

400 ml Wasser

200 ml Wasser

40 g Speisestärke ODER

1 Tüte Puddingpulver

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

### Füllung:

300 g Haselnüsse mahlen  
6 bittere Mandeln mahlen  
200 g Buchweizenkörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
2 El Korianderkörner mahlen  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
0,25 TL Bourbon Vanillepulver  
200 g Vollrohrzucker evtl mehr

500 ml Milch

2 Pfund Quark 0,5 %

40 g Ingwer fein gewiegt.

Kokosnuss mit Salz + Zucker in 400 ml Wasser ca 3 min kochen,  
Speisestärke in 200 ml Wasser auflösen, + umrühren + reingießen + ca  
120 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben + glattstreichen.  
Alle Zutaten der Füllung zusammen vermischen + gut 4 min auf kleiner  
Stufe rühren lassen, abschmecken, evtl noch Zucker begeben.

Auf den Kokosnussboden geben + glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 75-90 min backen, Nadelpro-  
be.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180-190°C + ca 65- 80 min ba-  
cken, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Samstag, 24. Februar 2007 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

Veränderung: 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, kohlenensäurehaltiges  
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, Back-  
papier 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 M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Kuh Milch Produkte, befinden

### 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](http://www.Hans-joachim60.de)