

# Buchweizen Kuchen Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei

Diverses und Brot, je, separat erfasst

## 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

Buchweizen Kuchen Glutenfrei u Sojafrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Amerikaner Art, Lugovoje F Vegan.....	2
Apfel Bananen Kuchen F Vegan.....	4
Bam Schokoladen Kuchen Vegan .....	7
Veränderung I F Vegan .....	7
Veränderung II F Vegan.....	8
Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan F Vegan .....	9
Bienenstich Sarysagan Veränderung F.....	10
Biskuitboden 4 Ei F .....	12
Biskuitboden o Kuchen II F Vegan .....	13
Biskuitboden o Kuchen I F Vegan.....	13

Biskuitboden V F Vegan .....	14
Biskuitkuchen VI 6 Ei F .....	15
Brauner Kirschkuchen Kurty 6 Ei F .....	16
Buchweizenkuchen Mary Vegan .....	18
Buchweizenkuchen Mary Veränderung I Vegan .....	19
Buchweizenkuchen Mary Veränderung II F Vegan .....	19
Darzin Mandelkuchen Vegan .....	20
Darzin Mandelkuchen F Vegan .....	21
Eierlikörkuchen VIII 4 Ei F .....	22
Hefeteilchen F Vegan .....	23
Mandelkuchen Yangiyo`I Vegan .....	24
Marmor Nougat Kuchen Jangel`skij F Vegan .....	25
Marmor Nougatkuchen F Vegan .....	26
Marmorkuchen Kizil`skoja F Vegan .....	28
Marmorkuchen Rachmanovka F Vegan .....	29
Mohnkuchen XII Vegan .....	31
Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan .....	32
Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan .....	33
Mooskuchen 6 Eiweiß .....	35
Pflaumen Kuchen Kopa 2 Ei F .....	36
Reistorte Inchen-Borum Vegan .....	37
Veränderung I F .....	37
Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F .....	38
Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan .....	39
Rotweinkuchen II 6 Ei .....	41
Rotweinkuchen VI Erdnuss F Vegan .....	42
Rührkuchen I 5 Ei F .....	43
Schokoladenkuchen Anär F Vegan .....	44
Vanillekuchen 5 Ei F .....	46
Hinweis Ei .....	47
Vegan = nichts vom Tier .....	47
Hinweis F .....	47
Hinweis .....	47

Amerikaner Art, Lugovoje F Vegan

Glutenfrei, Eifrei, Kuh Milchfrei, Sojafrei



Zutaten für 1 Portionen

120 g ungehärtete Margarine

80 g Vollrohrrohrzucker

1 Prise Salz

1 abgeriebene Orangenschale

250 g Buchweizen mahlen

50 g Amaranthkörner mahlen

100 g Natur Reis ( Mittelkorn ) mahlen

100 g Mandeln / Nüsse mahlen

1 Pck. Backpulver

0,25 TI Bourbon Vanille Pulver

400 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser

### Guss I

250 g Puderzucker gesiebt

3 EL Orangensaft

2 EL Wasser

### Guss II

250 g Puderzucker gesiebt

2 EL Wasser

3 EL Rum 54 %

Backblech

Backpapier dafür

Zutaten von Margarine bis Wasser gut verrühren lassen, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr, auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech gießen.

In den vorgeheizten Backofen auf 160°C Umluft ca 20 min backen.

In den vorgeheizten Backofen Ober- + Unterhitze 200°C ca 20 min backen. Goldbraun, was immer das auch ist.

In der Zwischenzeit Puderzucker mit Wasser + Orangensaft vermischen,  
+ im Wasserbad heiß machen.

Wenn Kuchen fertig, Backblech raus, ein leeres mit Backpapier ausgeleg-  
tes Backblech auf den Kuchen legen, um drehen.

Das noch heiße Backblech entfernen, + nun vorsichtig das Backpapier ab-  
ziehen.

Auf den heißen Kuchen, jetzt den heißen Guss drüber streichen, ich nahm  
einen Kuchenteigschaber. Entweder jetzt oder erst wenn der Kuchen aus-  
gekühlt, in Stücke schneiden.

besser wenn noch warm, kalt kann der Guss platzen.

Eigenes Rezept, Samstag, 27. Mai 2006 Hans60

### Apfel Bananen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Fettarm u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



### Mus

500 ml Wasser  
2 Nelken

1 Lorbeerblatt  
600 g Äpfel ( unreife )  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
ergibt ca 900 g

### Teig

150 g Buchweizen mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
0,5 TI Koriander mit mahlen  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker  
1 TI Trockenhefe  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Füllung

500 g Bananen geschält gewogen,  
1 Zitrone Saft und Fleisch,  
1 Prise Salz,  
150 g Rosinen,  
110 g Buchweizen mahlen \*,  
1 TI Koriander mit mahlen,  
100 g Zucker, eventuell, oder mehr,  
1 Ei Kaffee mahlen, ( kein Instant ) wer will,  
4 cl Obstler, wer will.  
( Apfelmus )

### Belag

Beeren aller Art, oder auch TK Kirschen 300 – 500 g ca

### Mus

Wasser mit Nelken und Lorbeerblatt, 100 g Zucker und 1 Prise Salz aufsetzen, dazu  
Äpfel Vierteln, Blüte und Knospe entfernen, kochen lassen bis sich die Schale vom Fruchtfleisch abhebt, und oder Apfel zu Mus gekocht ist, je nach Sorte 3 min und mehr,  
runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, alles ganz fein pürieren.

### Boden

Alle trocknen Zutaten vermischen, Selters dazu, gut verrühren, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, den Teig verteilen, für ca 30 min in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr.

## Füllung

Bananen in die Rührschüssel und zu Mus rühren lassen, oder pürieren, zusammen mit dem Apfelmus, wiegen, damit man die Mehl/Grieß Menge errechnen kann, für ca 500 g , 40 g Grieß \*

bei mir ergab es zusammen 1300 g Mus, sodass ich ca 110 g Buchweizen mahlen , brauche, nehme ich zuviel wird der Kuchen zu fest, trocken. In diesen Mus jetzt Zitronensaft u Fleisch, nach und nach Buchweizen mahlen und Koriander mahlen, Rosinen, Salz, Kaffee mahlen, abschmecken, ob noch Zucker gebraucht wird, und wer will noch 4 cl Obstler oder mehr, kann man auch nehmen, falls der Musteig zu dick wurde....

Den gegangenen ( ist nicht viel, falls überhaupt ) Hefeteig mit einer Gabel ein paar Stiche, Luftlöcher setzen.

Darüber jetzt die Füllung gießen, die Form ein wenig hin und her bewegen, damit die Füllung überall hin kommt, weil der Kuchen bei mir oft die Oberfläche einreißt, nehme ich noch

## Belag

Beeren aller Art ( frisch geerntet ) oder TK Kirschen, sind immer in der Truhe, verteile diese gut auf den Kuchen, drücke diese Früchte ein wenig in den Teig.

Ist besonders gut bei trockne Kuchen geeignet, das etwas säuerliche , der Früchte, ergänzt sich alles zusammen.

In diesem Fall sind es wilde Brombeeren und TK Kirschen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen, Nadelprobe.

Ca 20 min in der Form lassen, dann den Ring herab lassen, Backpapier erst nach dem erkalten , vorsichtig entfernen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

## Bam Schokoladen Kuchen Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

Bilder siehe unten

200 g ungeschälten Sesam geröstet + mit  
300 g Buchweizenkörner + mit  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) + mit  
100 g Amaranthkörner zusammen mahlen,

1 Prise Salz +  
1 TI Bourbon Vanille Pulver + ODER  
3 Tüten Bourbon Vanille Zucker,  
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver, +  
5 EI Back Kakaopulver +  
2 TI türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl  
250 g Vollrohrzucker alles vermischen

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +  
3 EI Rum 54 % unterrühren

in eine mit Backpapier 30 cm ausgelegte Königskuchenbackform gießen.

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

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.

Eigenes Rezept Hans60, Montag, 14. März 2005

Veränderung I F Vegan



Statt 2 TL türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl  
2 EL Kaffeebohnen mit mahlen

Statt 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
500 ml guten Rotwein trocken und  
200 ml roter Dornfelder Traubensaft, süß

zubereitet wie oben beschrieben  
im kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 120-130 min gebacken, Nadel-  
probe.

### Zitronenguss Vegan

250 g Puderzucker gesiebt  
0,5 Zitronenabrieb  
4-6 EL Zitronensaft

Samstag, 22. März 2008

Hans

Veränderung II F Vegan



Statt 200 g ungeschälten Sesam geröstet,  
200 g ganzen Leinsaat geröstet und fein geschrotet,

Statt 2 TI türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl  
2 El Kaffeebohnen mit mahlen,

24 h ruhen lassen, vor dem anschneiden, wenigstens über Nacht,  
klebt sonst am Messer, beim aufschneiden

Sonntag, 23. März 2008 Hans60

### Bananen Walnuss Kuchenbrot Shirvan F Vegan



1 Tasse Rosinen ca 100 g  
1/2 Tasse Rum 54 % / Rotwein/ Wasser  
200 g Walnüsse  
4 Bananen ca 500 g  
400 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser  
225 g Maiskörner (kein Popkorn) mahlen  
250 g Buchweizenkörner mahlen  
3 TI Korianderkörner mahlen  
0,25 TI Salz  
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver  
200 g Vollrohrzucker oder mehr  
1 Tüte Bourbon Vanille Zucker

## 1 a 30 cm Königskuchenbackform

Backpapier dafür.

Rosinen mit Rum in einer Tasse bedecken, ca 1 Std ruhen lassen.

Walnüsse trocken rösten , + klein hacken.

Mais + Buchweizen mit Koriander zusammen mahlen.

Bananen zermusen oder pürieren.

Alle Zutaten vermischen, zum Schluss die Rosinen mit der Flüssigkeit.

Sollte wie ein Rührteig sein lieber ein wenig mehr , geht besser auf.

In kalten Backofen bei 160° C Umluft ca 80 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf 180 -190°C + ca 50-60 min backen.

Nadelprobe.

Sonntag, 10. Juli 2005 , eigenes Rezept Hans60

## Bienenstich Sarysagan Veränderung F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Springform mit Backpapier



Müssen nicht immer Milchprodukte sein.

150 g Buchweizen +

50 g Amaranth +

50 g Natur Reis alles fein mahlen.

0,25 TI Meersalz

50 g Zucker

0,5 Zitrone, nur abgeriebene Schale

50 g Margarine

0,5 P Trockenhefe ca 1 geh. TI

200 ml Wasser

in der Zwischenzeit, Belag

50 g Margarine/ +  
50 g dicker Honig ( nehme ca 3 Ei gehäuft )  
100 g Mandelblättchen kurz aufkochen, +  
2- 3 Ei Wasser verrühren , abkühlen + mit  
0,5 Zitrone, nur abgeriebene Schale +  
1 Ei Zimt +  
2 cl Rum 54 % oder umgekehrt vermischen.

auf den gegangenen Teig , die süße Masse draufstreichen, nochmals 15  
min gehen lassen. +

erst die trockenen Zutaten verrühren , dann Wasser unterrühren + dann  
Margarine,  
alles in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Springform geben.  
in den Backofen, bei 30 -40 C, Licht an + ein wenig mehr, gehen lassen,  
30 - 60 min. ( Zimmertemperatur reicht meist auch )  
in den kalten Backofen bei ca 170 C Umluft ca 35 min oder  
bei 200 C im vorgeheizten Ofen , auf der untersten Rille , ca 25 min ba-  
cken,  
Vorsicht wird schnell zu dunkel.  
Heraus nehmen, aus der Form , auskühlen lassen.

## Füllung

1 kg Pflaumen  
200 -250 ml guten Wein, weiß oder rot  
100 g Vollrohrrohrzucker mehr oder weniger  
80 g Speisestärke oder 2 Tüten Puddingpulver  
Wein  
Wein  
2-4 cl Pflaumenweinbrand

den abgekühlten Kuchen, quer durch schneiden. Die Innenflächen mit  
Wein einpinseln.

Die entkernten Pflaumen mit 250 ml Wein aufsetzen, zum kochen bringen,  
bis einige Pflaumen musig werden, runter von der Hitze, mit einem elekt-  
rischen Pürrierstab alles zerkleinern.

Nochmals, rührend aufkochen lassen.

Speisestärke in Wein ca 100 ml auflösen.

Pflaumenmus von der Hitze nehmen, + die aufgelöste Speisestärke ein-  
rühren, wenigstens 2 min rührend kochen lassen, Vorsicht blubbert sehr.

Wenn von der Hitze weg den 2-4 cl Pflaumenweinbrand einrühren.

Abkühlen + immer wieder rühren zwischendurch,

den Kuchenboden auf Backpapier in die Ringform legen, den Pflaumenmus  
drüber legen/ gießen, glatt streichen, den Deckel drauf, ein wenig andrü-  
cken, + ein paar Stunden in den Kühlschrank, zum fest werden.

Eine Stunde vor dem servieren raus nehmen.

Mittwoch, 30. August 2006 Hans60

## Biskuitboden 4 Ei F

Glutenfrei Milchfrei eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

- 4 Ei(er), trennen
- 3 EL Rohrzucker ODER Zucker
- 4 EL Wasser, heißes
- 1 Prise Salz
- 150 g Buchweizen
- 50 g Amaranth
- 1 Kl Natron
- 1 Kl Zitronensaft

## Zubereitung

Eine Springform mit Pergamentpapier auslegen + diese mit Butter/ Margarine bestreichen oder Backpapier nehmen. Den Backofen auf 180°C vorheizen, Umluft 160°C.

Eiweiße mit einer Prise Salz + nach + nach 3 EL Zucker zu steifen Schnee schlagen. Eigelbe mit 4 EL heißem Wasser + cremig rühren. Steifgeschlagenes Eiweiß auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Das Mehl mit Backpulver, Salz über die Eischnee geben + Eischnee + Mehl unter die Eigelbmasse ziehen. Den Biskuitteig in die Springform füllen + auf der 2. Schiebeleiste von unten 30 min backen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit durchschneiden, so das 1 bzw. 2 Biskuitböden entstehen

Samstag, 5. August 2006

## Biskuitboden o Kuchen II F Vegan

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei

26 cm Springform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

150 g Buchweizen mahlen

50 g Amaranth

100 g Mandel(n), süße +

50 g Kartoffelmehl

1 Prise Salz

1 Prise Vollrohrrohrzucker

1 Msp. Vanille -Pulver

1 KI 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

## Biskuitboden o Kuchen I F Vegan

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei

26 cm Springform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

150 g Buchweizen mahlen

50 g Amaranth

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 V F Vegan

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei

26 cm Springform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen  
250 g Buchweizen mahlen  
50 g Kartoffelmehl  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
1 Msp. Vanille -Pulver  
1 Kl Natron  
1 Ei Zitronensaft frisch gepresst  
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.

Montag, 7. August 2006, eigenes Rezept

Biskuitkuchen VI 6 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei

26 cm Springform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

100 g Buchweizen mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
100 g Speisestärke (Mondamin)  
180 g Vollrohrzucker  
1 Msp. Vanille - Pulver ODER  
1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)  
1 Prise Salz

### 6 Ei trennen

4 Ei heißes Wasser

3 cl Pflaumenweinbrand

6 Eiweiß mit 1 Prise Salz fast fest schlagen, Vanillepulver mit 90 g Zucker gemischt einrieseln lassen, + ganz steif schlagen, lassen, beiseite stellen.  
6 Eigelb mit 4 Ei heißem Wasser + 90 g Vollrohrzucker schaumig schlagen, bis es fast weiß ist.

Buchweizen + Amaranth zusammen mahlen, mit Speisestärke, 1 Prise Salz + 1 Tüte Backpulver vermischen.

Das steifgeschlagene Eiweiß auf das schaumige Eigelb geben + mit einem Holzlöffel vermischen, dann auch das Mehlgemisch unter heben, je nach dem wofür der Kuchen gedacht ist, evt noch ca 3 cl Obstbrannt.

In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform geben, verteilen, möglichst den Rand hochziehen.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35-40 min backen, nach ca 20 min vorsichtig das Backpapier entfernen.

2- 6 h ruhen lassen, am besten eine Nacht ruhen lassen, umso länger um so besser lässt er sich schneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 18. Oktober 2006 Hans60

Brauner Kirschkuchen Kurty 6 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei \*



300 g TK Sauerkirschen entsteint + ungezuckert  
(Herzkirschen vorbereitet gewogen )  
200 g ungehärtete Margarine ( Butter )  
150 g Vollrohrzucker ( 250 g Zucker )

### 6 Ei trennen

1 Prise Salz  
1 Zitronenabrieb  
0,5 Kl Zimt mahlen.  
100 g Mandeln ungeschält mahlen  
100 g Haselnüsse ungeschält mahlen  
150 g Buchweizenkörner mahlen ( Mehl )  
1 Kl Backpulver  
200 g bittere Schokolade 70 % gerieben, Mandelmühle,  
( geriebene Vollmilchschokolade )  
2 El Puderzucker  
2 El Kakaopulver kein Instant,  
für die 26 cm Ringform , Backpapier  
( für die 26 cm Springform Margarine + Semmelbrösel )

Backofen auf 200°C vorheizen

Eiweiß mit 1 Prise Salz steifschlagen, kurz bevor sie fest ist nach + nach drei El Zucker einrieseln lassen. Eiweiß in ein anderes Gefäß geben. Jetzt in die Rührschüssel den Rest Zucker, ungehärtete Margarine, Eigelbe, abgeriebene Zitronenschale, Mandeln + Nüsse, Mehl + Backpulver gut verrühren lassen.

Das steifgeschlagene Eiweiß auf die Teig geben + darauf die geriebene Schokolade + alles vorsichtig unterheben.

In die mit Backpapier ausgelegte Rundform geben, glatt streichen + die TK Kirschen, habe sie gefroren drauf gegeben, und ein wenig in den Teig gedrückt.

Den Kuchen auf der 2. Schiebeleiste von unten 50-60 min ( 75 min ) backen.

Kuchen auf einem Rost abkühlen lassen, den Puderzucker mit dem Kakao mischen + über den Kuchen sieben.

Hinweis: Daten in Klammern bedeuten die Original Zutaten, sind/ waren NICHT Glutenfrei.

Wenn „bittere Schokolade 70 %“ genommen wird, ist der Kuchen auch Milchfrei

Hans Sonntag, 27. August 2006

## Buchweizenkuchen Mary Vegan

glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

Zutaten für 1 Portionen

200 g Buchweizen, mahlen

200 g Kichererbsen, mahlen

200 g Mandel(n), mahlen

200 g Rohrzucker

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

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

1 Prise Salz

500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Für die Creme:

500 ml Orangensaft, frischgepressten, ca ., mit Fleisch

40 g Speisestärke (Mondamin)

2 EL Rohrzucker

1 Prise Salz

Kuchen: Alle trockenen Zutaten miteinander gut vermischen, kohlenäu-rehaltiges Mineralwasser dazu geben + gut verrühren. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen. In den kalten Backofen, bei 150°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 170°-180°C + ca. 40- 50 min backen. Nadelprobe.

Auch diesen Kuchen kann Mann/ Frau nach dem Erkalten quer durchschneiden + mit Gelee, Marmelade oder Creme bestreichen. Deckel drauf + auch außen noch.

Creme: Ich nahm ca. 500 ml frischgepressten Orangensaft mit Fleisch, kochte ihn auf rührte in kalten Saft, den ich vorher abnahm, ca. 40 g Mondamin ein mit ca. 2 El Vollrohrzucker + 1 Prise Salz . Nahm den Saft von der Hitze, rührte den Mondaminbrei ein. Umrühren + einmal aufkochen, Vorsicht! blubbert sehr stark, Verletzungsgefahr. Topf von der Hitze nehmen + immer wieder umrühren, bis zum Erkalten oder bis der Kuchen soweit ist.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

06.02.06 Hans60

## Buchweizenkuchen Mary Veränderung I Vegan

die Schalen der Orangen abraspeln,  
die eine Hälfte mit aufkochen,  
die anderen, wenn der Saft , am abkühlen ist,  
gibt ein kräftigeren Geschmack.

## Buchweizenkuchen Mary Veränderung II F Vegan



Den Kuchen 2 x quer durchgeschnitten

unterste Schicht/ Boden

1 Abgeriebene Schale einer Orange mit aufkochen +  
1 Abgeriebene Schale einer Orange nach dem kochen zugeben,  
weiteres Vorgehen siehe oben

2. Schicht + Rand + Deckel

340 g Abtropfgewicht Ananas  
40 g Mondamin  
2 El Vollrohrzucker  
1 Prise Salz

vom Saft etwas abgenommen, + Mondamin + Zucker + 1 Prise Salz eingerührt.

Ananas püriert, aufgekocht ,  
von der Hitze gezogen, Mondaminbrei eingerührt, + noch ca 2 min kochen,  
sonst wird es nachher nicht fest.

Hans

## Darzin Mandelkuchen Vegan

Glutenfrei

Zutaten für 1 Portionen

200 g Mandel(n), süße +

18 Mandel(n), bittere zusammen geröstet +

300 g Buchweizen, ganz +

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) +

100 g Amaranth, 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 Amaranth, 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

## Darzin Mandelkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

### 30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

200 g Mandel(n), süße +

18 Mandel(n), bittere zusammen geröstet +

300 g Buchweizen, ganz +

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) +

100 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen

200 g Rohrzucker

1 Prise Salz

Ca 80 g eingelegte Rumrosinen

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, kohlendioxidhaltiges \*

Ca 100 ml mehr an Wasser, habe dieses Jahr extrem trockenen Buchweizen.

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 Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : \* Kohlendioxidhaltiges 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

Mittwoch, 31. Mai 2006

### Eierlikörkuchen VIII 4 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei



### 26 cm Ringform mit Backpapier

8 Stücke

300 g Kichererbsen mahlen

150 g Buchweizen mahlen

50 g Amaranth mahlen

1 Tüte Backpulver

1 Prise Salz

### 4 Ei

1 Prise Salz

150 g Zucker

200 g Eierlikör

200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

1 Ei Kaffee mahlen, wer will

500 g rote Johannisbeeren

Eier , Salz und Zucker schaumig bis cremig schlagen lassen, Eierlikör zufügen, die übrigen trockne Zutaten vermischen und mit dem Wasser gleichmäßig dazu geben, gut verrühren, lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring bzw Springform gießen, Form hin und her bewegen, damit der Teig überall hinkommt, die entsteinten Johannisbeeren drauf verteilen, evtl ein wenig in den Teig drücken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 80 –90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Dienstag, 12. August 2008 Hans60

### Hefeteilchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

#### 28 cm Bratpfanne mit Deckel

4 Stück



250 g Buchweizen mahlen  
50 g Naturreis mit mahlen  
2 TI Zucker  
1 TI Salz  
1,5 TI Trockenhefe  
180 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 EI Margarine, laktosefrei  
Margarine für die Pfanne  
Backpapierstreifen  
Marmeladen

Alle Zutaten zusammen ca 8 min verrühren lassen,  
in eine 28 cm ausgefettete Bratpfanne verteilen, entweder mit einem Esslöffelrücken der immer wieder ins Wasser getaucht wird, oder man legt Backpapier drüber, und drückt es mit dem Handballen oder Finger „glatt“,

Backpapier entfernen, nun teilt man es in vier Teile, und legt die Backpapierstreifen senkrecht in die Schnitte, Deckel schließen und ca 20 min ruhen lassen, geht so gut wie nicht, hoch, nun verteilt man Esslöffelweise die Marmelade in die Mitte der vier Teile, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte stellen, mit Stufe drei von sechs möglichen Stufen zwischen 25-40 min backen, die Teigoberfläche sollte sich trocken anfühlen. Auch nach dem backen sind sie nicht sehr hochgegangen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. März 2009

## Mandelkuchen Yangiyo` I Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei / flüssiger Süßstoff / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

300 g Banane(n), pürieren  
300 g Buchweizen, mahlen  
50 g Naturreis ( Mittelkorn ), mahlen  
50 g Amaranth, 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  
Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

## Veränderung



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

Marmor Nougat Kuchen Jangel`skij F Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Eigenes Rezept



100 g Buchweizen mahlen  
350 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth  
200 g weiße Bohnen mahlen  
2 Tüten Backpulver  
1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
500 ml guten trockenen Weißwein  
200 g ungehärtete Margarine

200 g Sonnenblumenkerne geröstet + mahlen  
1 Prise Salz

100 g Vollrohrzucker  
50 g bittere Schokolade 70 % geraspelt ( Mandelmühle )  
1,5 El Kaffee mahlen, kein Instant  
125-200 ml guten trockenen Rotwein

100 g Buchweizen mahlen, 350 g Naturreis mahlen, 50 g Amaranth, 200 g weiße Bohnen mahlen, 2 Tüten Backpulver, 1 Prise Salz, 200 g Vollrohrzucker und 0,25 TI Bourbon Vanillepulver gut vermischen, den Weißwein + die Margarine dazu geben und gut verrühren lassen.

Ca 2/3 des Teiges in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattstreichen.

In dem anderen Drittel 200 g Sonnenblumenkerne geröstet + mahlen, 1 Prise Salz, 100 g Vollrohrzucker, 50 g bittere Schokolade 70 % geraspelt ( Mandelmühle ) 1,5 El Kaffee mahlen, kein Instant, gut verrühren lassen, dann nach + nach 125-200 ml guten trockenen Rotwein dazu geben, sollte ein guter geschmeidiger Teig werden, sieht man.

Diesen Teig ringförmig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel spiralförmig den dunklen Teig in den hellen Teig untermischen.

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

Samstag, 26. Mai 2007 Hans60

Marmor Nougatkuchen F Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Kokosnuss geraspelt  
750 ml Wasser

200 g ungehärtete Margarine

4 TI flüssigen Süßstoff für 250 g Rohrzucker \* ca  
0,25 TI Vanillepulver (Bourbon)

1 Prise Salz  
400 g Naturreis mahlen  
100 g Buchweizen mahlen  
100 g rote Linsen mahlen  
1 Tüte/n Backpulver  
50-100 ml Wasser evtl

### Nougat :

200 g Kokosnuss geraspelt leicht geröstet + mahlen  
1 Prise Salz  
3 EL Ahornsirup  
4 TL Kakaopulver, kein Instant  
0,25 TL Zimt, mahlen  
0,5 TL Bourbon Vanillepulver  
1 TL Kaffee, türkischen, mahlen oder anderen, kein Instant  
50- 150 ml Wasser evtl

### Zubereitung

Kokosnuss ganz leicht in einem Topf anrösten, 750 ml Wasser drauf gießen, + ca 5 min kochen lassen, in einem Mixer füllen, + ca 10 min auf leichter bis mittel Stufe cremig rühren, lassen. Handwarm abkühlen. Süßstoff, Vanillepulver, Salz, Margarine+ untermischen dazu. Mehle und Backpulver mischen, dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 50-100 ml Wasser dazu geben.  
2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen.

Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen, dadurch das diese Zutaten trocken sind, muss evtl noch 50- 150 ml Wasser zugegeben werden. Diesen dunklen Teig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

### Herstellung Nougat:

geröstete Kokosnuss fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren.

Im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca. 80 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

\* sollte anstelle von flüssigen Süßstoff, Zucker genommen werden, bitte mehr Flüssigkeit zugeben.

Eigenes Rezept, Samstag, 17. Februar 2007 Hans60

## Marmorkuchen Kizil`skoja F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + eigenes Rezept



250 g Mohn mahlen  
500 ml guten trockenen Rotwein  
100 g Honig  
1 Prise Salz  
2 TI Kaffee mahlen, kein Instant  
125 ml guten trockenen Rotwein  
40 g Speisestärke ODER  
1 Tüte Puddingpulver

100 g Buchweizen mahlen  
350 g Hirse mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
200 g Kichererbsen mahlen  
1 Prise Salz  
2 Tüten Backpulver  
200 g Vollrohrzucker  
200 g Butter gewürfelt, ODER ungehärtete Margarine  
500 ml guten trockenen Weißwein

250 g Mohn mahlen + 500 ml guten trockenen Rotwein + 100 g Honig + 1  
Prise Salz + 2 TI Kaffee mahlen, kein Instant, zusammen rührend ca 180  
sek kochen,

In 125 ml guten trockenen Rotwein 40 g Speisestärke ODER 1 Tüte Puddingpulver kalt auflösen + zu dem kochenden Mohn rührend für gut 120-180 sek kochen lassen, Vorsicht blubbert sehr, Verletzungsgefahr.

100 g Buchweizen mahlen + 350 g Hirse mahlen + 50 g Amaranth mahlen + 200 g Kichererbsen mahlen + 1 Prise Salz + 2 Tüten Backpulver + 200 g Vollrohrzucker gut vermischen die gewürfelte Butter / Margarine zugeben, langsam den Weißwein dazugeben, + solange rühren lassen bis es ein geschmeidiger Rührteig ist.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform abwechselnd den Teig und die Mohnmasse über einander in der Mitte der Form geben, sollte zum Schluss eine Schicht Teig sein, der Mohn trocknet sonst aus.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90- 100 min backen, Nadelprobe.

Sonntag, 27. Mai 2007 Hans60

### Marmorkuchen Rachmanovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



#### Hell:

200 g Vollrohrzucker  
200 g ungehärtete Margarine  
300 g Buchweizen mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
100 g Amaranth mahlen  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
0,5 TI Bourbone Vanillepulver

500 ml trockener weißer Spätburgunder, Baden

dunkel:

100 g Buchweizen mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
1,5 TI Backpulver  
1 Prise Salz  
70 g Vollrohrzucker  
50 g geröstete Haselnüsse fein gehackt  
2 El Kaffeebohnen mit fein gehackt  
1 TI Kakaopulver kein Instant  
70 g ungehärtete Margarine  
250 ml trockener roter Spätburgunder, Baden

Zubereitung hell

200 g Zucker + 200 g Margarine schaumig rühren lassen,  
300 g Buchweizen, 100 g Reis, 100 g Amaranth mahlen, 1 Tüte Backpulver, Prise Salz und Vanillepulver vermischen und zu der Zuckermischung dazu geben, verrühren, und langsam 500 ml Weißwein dazu geben, alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Zubereitung dunkel :

70 g Zucker + 70 g Margarine schaumig rühren lassen,  
100 g Buchweizen, 50 g Reis, 50 g Amaranth mahlen, 1,5 TI Backpulver, Prise Salz und Haselnüsse + Kaffeebohnen fein gehackt, vermischen und zu der Zuckermischung dazu geben, verrühren, und langsam 250 ml Rotwein dazu geben, alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen, die Teige abwechselnd in die Mitte, schichten, ich nahm 2 Kuchenschaber.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 80 –100 min backen, Nadelprobe, Mitte!

Der Teig läuft zwar nach außen, ist dort auch schon fertig, aber die Mitte braucht länger, daher auch die längere Backzeit  
Ganz auskühlen lassen vor dem anschneiden.

Der Weingeschmack hält sich im Hintergrund, sehr dezent, bedingt durch den verschiedenen Mix des Getreides.

Eigenes Rezept,  
Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

Mohnkuchen XII Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



### Boden

150 g Naturreis mahlen  
100 g Buchweizen mit mahlen  
1 Prise Salz  
60 g Zucker  
60 g Deli Reformmargarine  
100 –120 g Wasser

### Füllung

700 g trocknen Rotwein 14 %  
500 g Blaumohn mahlen  
120 g Naturreis mahlen  
2 Kardamom mit mahlen  
1 Pimentkorn mit mahlen  
2 Nelken mit mahlen  
50 g bittere Schokolade 85 % mahlen ( Mandelmühle )  
250 g Zucker  
1 Prise Salz

die Zutaten für den Boden in eine Küchenmaschine geben und gut verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring o Springform geben, mit einem Esslöffelrücken den Teig verteilen auch ein wenig einen Rand bilden,

in den Kühlschrank stellen, kann, muss aber nicht, ( ist aus den Füßen ).

700 g Rotwein in die Küchenmaschine gießen und dort rein den Blaumohn, mahlen, den Rührhaken leicht anstellen, Naturreis mit Kardamom, Piment und Nelken zusammen vermahlen, zum Mohnbrei geben, bittere Schokolade in einer Mandelmühle mahlen, sowie Zucker u Salz dazugeben, abschmecken ob süß genug, den Teig auf den Teigboden gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C ca 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Sonntag, 11. April 2010 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 Buchweizen, ganz +

150 g Naturreis, ( Mittelkorn ) +

50 g Amaranth, 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 ( Küchenmaschine ) +

1 Zitrone(n) - Schale, abgeriebene

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Alle Zutaten vermischen, erst 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. 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 Amaranth, 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

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
05.07.05 Hans60

### Veränderung

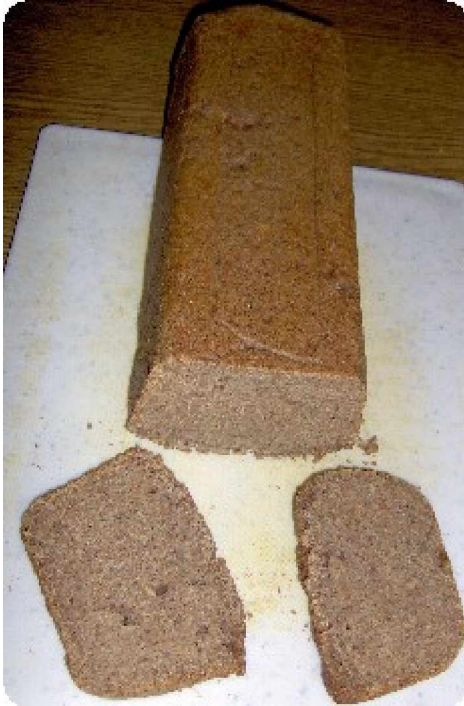
20 g bittere Schokolade 70 % obendrauf geraspelt, vorm backen.

Donnerstag 29. November 2007

### 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 Buchweizen 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

## Mooskuchen 6 Eiweiß

Glutenfrei / Milchfrei

100 g ungeschälten Sesam + mahlen  
150 g Buchweizenkörner + mahlen  
50 g Natur- Reis ( Langkorn ) + mahlen  
50 g Amaranthkörner zusammen mahlen,  
1 TI Kaffeebohnen mahlen  
1 Prise Salz +  
1 TI Bourbon Vanille Pulver + ODER  
0,5 TI Bourbon Vanillepulver  
1 TI Backpulver, +  
1 TI Natron  
2 EL Back Kakaopulver +  
125 g Vollrohrzucker alles vermischen

300 – 350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +  
2 cl Rum 54 % unterrühren

erst die trockenen Zutaten gut verrühren , dann ca 300 ml Wasser zugeben + verrühren lassen, evtl noch 50 ml Wasser dazu, sieht man, zum Schluss noch den Rum dazu.

in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen, bei 140°C Umluft, 45 min backen, ODER  
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180°- 190°C, ca 30 – 40 min .  
Nadelprobe.

## Für den Belag:

### 6 Eiweiß

1 Prise Salz  
6 EL Puderzucker gesiebt  
250 g Palmfett  
1 EL Kaffeebohnen, mahlen

In der Zwischenzeit das Palmfett zerlaufen lassen, und abkühlen lassen.

Eiweiß mit einer Prise Salz weiß schlagen Puderzucker dazu und steif schlagen lassen und dann mit einem Esslöffel das Fettzugeben. Immer nur einen Löffel dazugeben, sonst gerinnt das Eiweiß!! Dann den Eierschaum auf dem Boden verteilen und mit einem Sieb ganz zart gemahlene Bohnenkaffee verteilen!

Eine Nacht stehen lassen, aber bitte nicht im Kühlschrank!!!!  
Am nächsten Morgen ist der Kaffee grün!

### Pflaumen Kuchen Kopa 2 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Bananen geschält gewogen ( Leopardenart )  
1 Zitrone Saft  
400 g Naturreis mahlen  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrrohrzucker  
1 Tüte Backpulver

2 Ei

8 cl Pflaumenweinbrand

500 g Pflaumen

30 cm Königskuchenbackform

Backpapier dafür

Bananen mit Saft der Zitronen pürieren.

Bis 8 cl Pflaumenweinbrand alle Zutaten miteinander verrühren, zum Schluss die kleingeschnittenen Pflaumen runter heben, + alles in die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60-70 min backen, in der Form noch lassen , nach ca 15 min vorsichtig am Backpapier fassen, + auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Montag, 21. August 2006, Hans60

### Reistorte Inchen-Borum Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

8 Stück

400 g gekochter Naturreis kalt, ca 150 g roh  
1 Glas Schattenmorellen , 350 g Abtropfgewicht  
250 g Mohn mahlen  
150 g Buchweizenkörner mahlen.  
120 g Mondamin  
1 Prise Salz  
1 TI Backpulver  
Kirschsafft mit  
6 cl Rum 54 % +  
roter Traubensaft natursüß bis auf  $\frac{3}{4}$  l auffüllen.

1 a 26 cm Ø Springform  
Backpapier dafür  
1 leeres Backblech

Alle trockenen Zutaten miteinander gut vermischen, die Kirschen + danach die Flüssigkeit ,vermischen .  
In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen.  
In den kalten Backofen, bei ca 150°C Umluft ca 70 min backen.

Ganz unten 1 leeres Backblech, am besten die Fettpfanne stellen.  
Kann überlaufen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180 -190°C , + ca 50 -60 min backen. Nadelprobe

Eigenes Rezept, Mittwoch, 28. September 2005

Veränderung I F



500 g ungezuckerte TK Kirschen ( nicht auftauen )  
120 g Naturreis mahlen, anstatt Mondamin,  
6 cl Rum 54 % +  
roter Traubensaft natursüß bis auf 550 ml auffüllen.  
3 TI flüssigen Stevia

da die TK Kirschen , noch Flüssigkeit abgeben beim backen ist Naturreis mahlen, besser geeignet , als Mondamin, dieser nimmt im warmen/ gekochten / gebackenen Zustand erst die Flüssigkeit auf, + ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Hans

Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F

Glutenfrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

300 g Zucker

1 TI Salz

400 g Mais mahlen  
200 g Buchweizen mit mahlen  
70 g Amaranth mit mahlen  
70 g Kokosnuss geraspelt  
1,5 Tüte Backpulver  
1 TI Vanillepulver  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit  
8 cl Rum 54 %  
250 g Rosinen

Eier, Zucker, Salz zerschlagen lassen,  
500 ml Selters und Rum dazu , verrühren lassen,  
Mais, Buchweizen, Amaranth, Kokosnuss, Backpulver und Vanillepulver  
gut vermischen und zu der flüssigen Masse langsam dazu geben, während  
des Rührens, es sollte eine sämige Masse ergeben, lieber noch langsam  
das übrige Wasser dazu geben, man sollte es aber sehen, richtet sich  
stark nach dem trockenheitsgrad des Getreide, Mais u Buchweizen ist wie-  
der extrem trocken, lieber etwas mehr, geht besser auf,  
nun zum Schluss noch die Rosinen unterheben.  
In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, hin und  
her bewegen die Form , damit der Teig überall hinkommt.

In den kalten Backofen bei ca 120 - 130°C Umluft ca 100-120 min backen,  
Nadelprobe, ca 20 min in der Form lassen zum verfestigen, schräg auf ein  
Kuchenrost stellen, und den Kuchen am Backpapier anfassen und raus  
ziehen, das Backpapier ganz vorsichtig entfernen, man sollte warten bis er  
abgekühlt ist, dann erst anschneiden

Eigenes Rezept Sonntag, 31. August 2008 Hans60

Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei

26 cm Ø Springform mit Backpapier



400 g reife Bananen  
50 g Ingwer geschält  
400 g Walnüsse  
400 g Maiskörner mahlen. ( kein Popkorn ) +  
100 g Buchweizenkörner mahlen. +  
1 TI Korianderkörner mahlen.  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
600 ml le Rouge 11 % Trocken  
6 TI flüssigen Süßstoff oder 300 g Zucker

1 a 26 cm Ø Springform

Backpapier dafür

400 g sehr reife Bananen zu Mus püriert.  
Ingwer klein gewiegt. Beide sind küchenfertig gewogen.  
+ mischen.  
400 g Walnüsse klein/ fein gehackt, drunter geben.  
Mais, Buchweizenkörner sowie Korianderkörner zusammen mahlen,  
mit Salz + Backpulver gut verrühren, auch drunter geben.  
Dann den Rotwein dazu geben, vielleicht mehr oder auch weniger. Hängt  
von der Trockenheit des Getreides, ebenso von der Reife der Bananen.  
Es sollte wie ein Rührteig , lieber etwas mehr Wein, der Kuchen geht bes-  
ser auf. Den Süßstoff gebe ich immer erst am Schluss dazu.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 - 70 min backen.  
Nadelprobe.

Habe nach 60 min , noch 10 min nach backen lassen.  
ist aber nicht nötig, nur der Rand wird rund herum fester.

Bei Ober -+ Unterhitze vorheizen auf ca 180 - 190° C,  
ca 45- 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 1. Oktober 2005 Hans60

### Hinweis:

Der Kuchen hat einen etwas ungewöhnlichen, fast scharfen Geschmack, ist nicht ganz so trocken, wie ein Rührteig, dafür sorgen alleine die Walnüsse. Wer darf, noch mit Bourbon Vanillezucker, geschlagene süße Sahne, servieren. Guten Appetit

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.

### Veränderung, Donnerstag, 15. Februar 2007

Die Walnüsse nicht ganz fein gehackt  
125 g bittere Schokolade 70 % in kleine Stücke mit zu gegeben

### Rotweinkuchen II 6 Ei

glutenfrei -

Zutaten für 10 Portionen

50 g Buchweizen, mahlen

200 g Mandel(n), mahlen

250 g ungehärtete Margarine

250 g Rohrzucker

2 Prisen Meersalz

100 g Schokolade ab 70 %, bittere, in Mandel- o. Gemüsemühle mahlen o reiben

1 TL Kaffeepulver, türkisches

1.5 EL Kakaopulver

1 Tüte/n Backpulver

### 6 Ei(er), getrennt

250 ml Wein, rot

¼ TL Zimt, mahlen

½ TL Piment, mahlen

½ TL Nelke(n), mahlen

0,5 TL Muskat, mahlen

1/8 TL Kardamom, mahlen

1,5 TL Koriander, mahlen

### Zubereitung

Deli schaumig rühren, dann Eigelb + Zucker dazugeben, alle anderen trockenen Zutaten vermischen + Rotwein darunter geben. Steifgeschlagenes Eiweiß unterheben. In eine 24 cm Ø Springform Backpapier auslegen (auch Teflon), Teig hineingeben + glattstreichen. Ca 90 min bei 150° Umluft backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

13.10.03 Hans60

### Rotweinkuchen VI Erdnuss F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

#### 26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Erdnüsse blanchiert  
300 g Naturreis mahlen  
200 g Buchweizen mit mahlen  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver, f 500 g Mehl  
150 g Zucker  
100 g Margarine, laktosefrei  
750 ml Rotwein trocken, 14 %

200 g Kokosraspel  
50 g Zucker  
1 Prise Salz

100 g Margarine zerlassen

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle) und fein pürieren, und mit

Naturreis und Buchweizen mahlen, Salz, Backpulver, 150 g Zucker und 100 g Margarine in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine ) leicht vermischen, Rotwein zugeben und ca 3 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform ( o Springform ) gießen, glatt schütteln, Kokosraspel mit Salz und 50 g Zucker vermischen und dies auf den Kuchenteig, verteilen, mit Handfläche oder Handrücken die Kokosraspel ein wenig an bzw eindrücken, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 min backen, Nadelprobe, in der Zwischenzeit, 100 g Margarine zerlassen, wenn Kuchen fertig gebacken, die zerlassene Margarine über die Kokosnuss gießen, Esslöffelweise, ganz abkühlen lassen, Naturreis wird erst dann fest, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Juni 2010 Hans

Rotwein drüber gießen und mit einem elektr Pürrierstab zusammen sehr fein pürieren, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine ) mit dem Rest Rotwein gießen, Rührhaken klein anstellen, die restlichen trocknen Zutaten vermischen und langsam zu dem Rotweimbrei einrieseln lassen, auf Mittelstufe ca 3 min rühren lassen, wieder auf langsame Stufe laufen lassen, nun noch die flüssige Margarine zugeben, sehr gut vermischen lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, die Form in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, noch ca 15 min im geöffneten Backofen stehen lassen, dann auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich zur gegebenen Zeit alleine, ganz abkühlen lassen vorm anschneiden, saftig ohne klitsch zu sein, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Samstag, 6. Februar 2010 Hans

Rührkuchen I 5 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

24 cm Kastenbackform



## 5 Ei

250 g Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
1 TI Bourbon Vanillepulver  
100 g ungehärtete Margarine  
300 g Buchweizen mahlen  
250 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
1 Tüte Backpulver

Eier mit 1 Prise Salz und 250 g Vollrohrzucker schaumig bis weiß cremig schlagen lassen. Alle anderen trockenen Zutaten vermischen und bei rieseln lassen, gut 4 min auf Mittelstufe rühren lassen. In eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte 24 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70-85 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 26. Januar 2008 Hans60

Schokoladenkuchen Anär F Vegan

Glutenfrei, o Ei , o Milch



15 Portionen

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

50 g blauen Mohn anrösten mahlen.

150 g Mais ( 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

### Vanillekuchen 5 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei  
24 cm Kastenbackform



### 5 Ei

250 g Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
1 TI Bourbon Vanillepulver  
100 g ungehärtete Margarine  
300 g Buchweizen mahlen  
250 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
1 Tüte Backpulver

Eier mit 1 Prise Salz und 250 g Vollrohrzucker schaumig bis weiß cremig schlagen lassen. Alle anderen trockenen Zutaten vermischen und bei rie-

seln lassen, gut 4 min auf Mittelstufe rühren lassen. In eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte 24 cm Kastenbackform gießen, glattstreichen. In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70-85 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 26. Januar 2008 Hans60

### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur, das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

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

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 23. Juni 2011