

Carob Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

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

Carob Glutenfrei u Sojafrei u Vegan	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Kuchen.....	2
Bananen Muffeins Vegan.....	2
Bananenkuchen Vegan.....	2
Indische Schokolade F Veränderung Vegan.....	3
Rotweinkuchen IV (nur Reis) F Vegan	4
Schoko Muffins F Vegan	5
Hinweis Vegan	7
Hinweis F	7
Hinweis Margarine	7
Hinweis.....	7
Hinweis für Word.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Kuchen

Bananen Muffeins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Bleche a 12 Muffeins

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Rührstab
250 g Olivenöl oder anderes, z.B Bio Sonnenblumenöl
200 - 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
alles gut verrühren , dann die
trockenen Zutaten untermischen.

200 g Hirse mahlen
100 g Buchweizen mahlen
150 g Mandeln mahlen
80 g Carobpulver oder Kakaopulver
4 El Rohrzucker
1 Tüte (17 g) Weinstein
0,25 Tl Salz

alles zusammen vermischen

in ausgefettete Muffeinsformen , je 2 El , oder

bei 160 ° C Umluft ohne vorheizen, ca 30 min backen.
Ein wenig in der Form abkühlen + auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen.

18.02.2004

Bananenkuchen Vegan

glutenfrei

200 g Hirse mahlen
100 g Buchweizen mahlen
50 g Amaranth 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 kohlenensäurehaltiges 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

Kichererbsen im Supermarkt

oder beim Türken, der aber wieder etwas teurer ist,

sobald ich etwas im Backofen (mit Umluft) mache , kommt ganz unten

ein Backblech mit Backpapier auf dieses streue ich die Kichererbsen, da-

nach sind sie trocken, + man kann sie sehr gut mahlen, + man spart auch
noch die Arbeit, sie in der Pfanne zu rösten

[Indische Schokolade](#) [F](#) [Veränderung](#) [Vegan](#)



200 g Margarine

200 g Kichererbsenmehl vorher geröstet

100 g geröstete+ cremig gemahlene Haselnüsse

170 g Vollrohrzucker

0,5 TI Vanille

1 TI Kaffeepulver (türkisch)

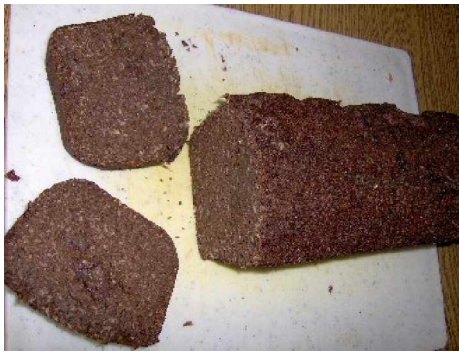
0,5 abgeriebene Zitronenschale

Margarine in einem Topf bzw. einer Pfanne mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze schmelzen und Kichererbsenmehl hineinsieben. Mit einem Holzlöffel unter ständigem Rühren anrösten, bis es (nach etwa 15 Minuten) einen nussartigen Geruch verströmt. Nüsse hacken, hinzufügen und für einige Minuten weiter rösten. Anschließend Gewürze, Zitronenschale dazugeben. Nun die Masse auf 40° C abkühlen lassen und dann den Honig darunter rühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett streichen und kaltstellen. Nach dem Erkalten in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

Rotweinkuchen IV (nur Reis) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



750 ml trockenen Rotwein 14 %

- 200 g Kokosnuss geraspelt
- 30 g Ingwer klein gehackt
- 150 g Datteln klein geschnitten
- 500 g Naturreis gemahlen
- 1 Nelke mit mahlen
- 2 Kardamomkapseln mit mahlen
- 1 Piment mit mahlen
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte Backpulver
- 180 g Zuckerrübensirup
- 6 geh El Carob
- 150 g Margarine laktosefrei

Margarine verflüssigen, beiseitestellen, vom Rotwein bis Carob alles miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein wenig glatt schütteln,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe,
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen
eigenes Rezept Freitag, 27. November 2009 Hans60

Schoko Muffins F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 12 Portionen

- 1 Tasse/n Rosinen, in Wasser o Wein o Rum einweichen
- 1 Zitrone(n), Saft + Schale
- 2 Tasse/n Kidneybohnen mahlen
- 1 Tasse/n Linsen, rote mahlen
- 100 g Buchweizenkörner mahlen
- ½ TL Anis, alles zusammen mahlen
- ½ TL Meersalz
- 2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
- 2 Tüte/n Weinsteinbackpulver (a 17 g)
- 6 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)
- 100 g Mandel(n), oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)
- 200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack
- 600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
- 400 ml Olivenöl o Bio Sonnenblumenöl
- Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffinsformen gut einfetten, 1 Ei Teig pro Loch reichen, sind ja nur kleine, oder eben nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30 min bei 160 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

15.10.04 Hans60

02.04.2006 21:53 Kommentar von igel-123

Hallo an Alle und an Hans



von Igelin

Muffins soll man ja frischgebacken essen. Das Ergebnis dieses Rezeptvorschlags ist sehr gut, ach ich meine natürlich super gut! Frisch gebacken kann man sich kaum bremsen. Für alle die sich glutenfrei ernähren eine echte Freude, für die anderen allerdings auch.

Meine Mühle verarbeitet keine Kidneybohnen und so habe ich die kleineren Mungbohnen genommen. Ich habe die halbe Menge für 1 x 12 Formen gemacht. Ich habe 2 EL Kakao Pulver und 1 EL Carob Pulver verwendet. Aber eigentlich nur, weil ich das Carob Pulver auch verbrauchen möchte. Den fertigen Muffins habe ich einen Zitronen-Puderzucker-Guss verpasst. Der Guss war zu dünn, deshalb ist er kaum zu sehen.

Das Ergebnis war am selben Tag umwerfend, am anderen Tag auch noch sehr gut.

Danke Hans, dass Du uns dieses Rezept mitgeteilt hast.
Viele Grüße Igelin

Veränderung F



Mandeln entfielen, dafür 100 g Erdnüsse blanchiert,
250 g Zucker statt 200 g
Olivenöl entfiel ganz,
ich nahm die Einweichflüssigkeit , Rum 54 und Rotwein zu gleichen Teilen,
die 600 ml Mineralwasser reichte damit.

Donnerstag, 18. Dezember 2008 Hans60

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Sonntag, 19. Juni 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de