

Amaranth Glutenfrei u Kuh Milchfrei Sojafrei u Buchweizenfrei

Fisch u Fleisch hier am Ende der Sammlung

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

Index nicht aktiv

Auflauf	3
Brot	5
Fisch	43
Kuchen.....	16
Muffeins	36
Pfanne	41
Waffeln	42

Inhaltsverzeichnis

Amaranth Glutenfrei u Kuh Milchfrei Sojafrei u Buchweizenfrei .. 1

Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis	1
Auflauf	3
Gemüseauflauf Kr. Jar 3 Ei F	3
Tomaten Paprika Gemüse	4
Amaranth Pfanne Vegan	4
Brot	5
Brot mit Käse F	5
Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan.....	6
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	6
Reis Apfel Brot V F Vegan.....	8
Reis Kuchenbrot F Vegan	11
Reisbrot III F Vegan	13
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	15
Kuchen	16
Ananaskuchen mit Kokosstreusel 5 Ei F	16
Zitronenguss Vegan	17
Biskuitboden VI 4 Ei F	17
Biskuitkuchen 5 Ei F	18
Kokos Ananas Kuchen 4 Ei F	19
Marmor Kuchen XV F Vegan	21
Marmorkuchen Privolzkij Ei F	22
Obsttorte II Zaksy F Vegan	24
Reis Kuchenbrot F Vegan	27
Rührkuchen X 4 Ei F Wein	28
Rührkuchen XI 4 Ei F Rum.....	30
Sharon Torte Vegan	31
Mais Pfannkuchen für Armira F Vegan	32
Rezept II F Vegan	33
Rezept III F Vegan.....	33
Zitronenkuchen VII 4 Ei saftig F.....	35
Muffeins	36
Muffeins z Kaffee F Vegan	36
Muffins Kämyärän F Vegan.....	37
Vollkorn Muffeins I F Vegan	38
Vollkorn Muffeins II F Vegan.....	39
Vollkorn Muffeins IV F.....	40
Pfanne	41
Amaranth Pfanne Vegan	41
Waffeln	42
Mähän Waffeln Vegan	42
Neyt Waffeln Vegan	43
Fisch	43
Seelachsauflauf Georgijevka F	43
Hinweis Ei	45

Hinweis Vegan	45
Hinweis F	45
Hinweis Margarine	45
Hinweis.....	45

Auflauf

Gemüseauflauf Kr. Jar 3 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei
2 Portionen



300 g TK Gemüse, z.B. Blumenkohl + Brokkoli + Möhren
 100 g TK Mais
 100 g TK Paprikastreifen
 3 Frühlingszwiebel in Ringe
 0,5 TI gekörnte Hefegemüsebrühe
 2 Ei Mandeln und
 2 Ei Sonnenblumenkerne geröstet + gem
 0,5 frische Ananas in Stücke
 10 Pfefferkörner gemörsert
 2 TI Kräutersalz
 100 g Mais gem
 100 g Naturreis gem

3 Ei

200 g Schafsfeta

2 reife Bananen
 Fett für 2 Auflaufformen

Ziegenkäse geraspelt

Das TK Gemüse und Frühlingszwiebeln mit etwas Wasser und gekörnte Brühe bissfest kochen,

Sonnenblumenkerne + Mandeln rösten und mahlen,
Ananas mit einem Schäler, Schale und Seele entfernen,
Mais und Reis mahlen evtl Pfeffer gleich mit, sonst Pfeffer mörsern,
Schafsfeta würfeln, alles mit den drei Eier, den rausgetretenen Saft der
Ananas sowie das Gemüsekochwasser, falls nicht alles verkocht, zusam-
men vermischen, sollte es zu trocken sein, dann etwas Salzlake oder Was-
ser zugeben, mit dem Kräutersalz dann vorsichtig dazugeben, gewürfelte
Bananen noch dazu geben,
zwei ein Liter feuerfeste Schüsseln ausfetten, diese masse einfüllen, glatt-
streichen, noch ein wenig Ziegenkäse draufraspeln, Deckel schließen,
in den kalten Backofen bei ca 150°C ca 50-60 min backen.

Eigenes Rezept Montag, 23. Juli 2007 Hans60

Tomaten Paprika Gemüse

1 kg Tomaten vierteln
500 g Zwiebeln in Scheiben
1 kg grüne Paprikaschoten in Streifen
4 El Öl
2 Knoblauchzehen
Salz+ Pfeffer

Öl erhitzen, Zwiebeln andünsten.

Tomaten + Paprika dazu

1 Tasse Wasser dazu

+ gut würzen

bei schwacher Hitze + geschlossenen Deckel ohne umrühren

30 min schmoren

Hans60

Amaranth Pfanne Vegan

200 g Amaranth in

1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen

150 g Rosine in wenig Wasser einweichen

50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten

2 Zwiebeln fein hacken +

500 g Möhren in Stifte schneiden + in

2 Ei Öl anbraten +
1 Ei Tomatenmark +
0,5 TI Curry +
0,5 TI Kurkuma +
2 TI Kreuzkümmel +
1 TI Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas
Meersalz abschmecken

Brot

Brot mit Käse F

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei

30 cm Kastenbackform



300 g Mais mahlen
250 g Naturreis mahlen
50 g Amaranth mahlen
0,5 TI Kümmel mit mahlen
0,5 TI Koriander mit mahlen

0,5 TI Kreuzkümmel mit mahlen
2 TI Salz
1 Prise Zucker
2 EI Sonnenblumenkerne
600 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

150 g Ziegenkäse geraspelt

Backpapier

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

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

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

Eigenes Rezept, Montag, 4. Februar 2008 Hans60

Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan

18. Oktober 2003

Sauerteigansatz

9 EI Natur - Reismehl mahlen.

1 TI Vollrohrzucker/Zucker

bisschen Hefe (0.5 TI)

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

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

Hirse Brot V mit Datteln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2 kg gebacken



Sauerteig

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

Vorteig

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

Hauptteig

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

Olivenöl

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, um-

rühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 50 g Amaranth mahlen, 450 g Hirse mahlen, 150 g kleingeschnittene Datteln, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 3 TL Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen mahlen, verrühren, zum Schluss noch 4 EL Bio Sonnenblumenöl untermischen in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 130°C Heißluft weitere 25 min backen.

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Reis Apfel Brot V F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,8 kg gebacken, ca



Sauerteigansatz:

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

Vorteig:

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

Hauptteig:

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

Zubereitung Sauerteigansatz

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

Zubereitung Vorteig

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

Hauptteig

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

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

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

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

Hinweis

Reis mahlen, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf, Reis mahlen reagiert erst beim Erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

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

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 11. September 2009 Hans60

Reis Kuchenbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

150 g Naturreis mahlen

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

3 El Kaffeebohnen mahlen

180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

Vorteig

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

Hauptteig

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

Sauerteigansatz

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

Vorteig

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

Hauptteig

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

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

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

Reisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



Sauerteigansatz

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

Vorteig

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

Hauptteig

Vorteig

250 g Naturreis mahlen
4 TI Salz

100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
6 El Bio Sonnenblumenöl *

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz

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

Zubereitung Vorteig

Vorteig

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

Hauptteig

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

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 20-35 min backen.

Hinweis

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

Reis mahlen reagiert wie Hirse mahlen erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

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

Eigenes Rezept Samstag, 5. September 2009 Hans60

Sauerteig Herstellung F Vegan

Glutenfrei



Sauerteigansatz

9 El Maiskörner mahlen. 150 g (Hirsekörner mahlen o Naturreis mahlen)
0,25 TI Zucker

bisschen Trockenhefe (0,25 TI)

kohlensäurehaltiges Mineralwasser, bei Naturreis oder Hirse wird 100 – 120 g, bei Mais und oder Buchweizen ca 180 –220 g benötigt, zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur (über Nacht im Schrank z.B)

Hans60
10. 9. 02

Kuchen

Ananaskuchen mit Kokosstreusel 5 Ei F
Glutenfrei + Milchfrei



Für den Teig

350 g Mais mahlen
1 Tüte Backpulver,
170 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
0,5 TI Vanillepulver,

5 Ei

200 g zerlassene, abgekühlte ungehärtete Margarine ,
100 ml ca Ananassaft,
1 frische Ananas

Streusel

125 g. abgekühlte ungehärtete Margarine,
150 g. Mais mahlen
80 g Vollrohrzucker,
1 Prise Salz
80 g Kokosraspel +
100 g Haselnüsse feingeschrotet ODER
(120 g. Kokosraspel insgesamt)

Alle Teigzutaten in eine Schüssel und gründlich zu einem Teig verrühren lassen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegtes Backblech/ Fettpfanne gießen und glattstreichen.

Ananas schälen + die harte Seele entfernen, den Saft auffangen, in Scheiben und den Teig damit belegen.

Die Zutaten für die Streusel verkneten und über den Kuchen Streuseln.
Backtemperatur 190°C, vorgeheizt [Backzeit ca. 30 min.](#)

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40-50 min backen.

Samstag, 4. August 2007 Hans60

[Zitronenguss](#) [Vegan](#)

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

Samstag, 22. März 2008 Hans

[Biskuitboden VI](#) [4 Ei](#) [F](#)

Glutenfrei - milchfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

4 Ei, trennen

3 EL Rohrzucker ODER Zucker

4 EL Wasser, heißes

1 Prise Salz

Hirse mahlen

1 Kl Backpulver

1 Msp Bourbon Vanille Pulver

Zubereitung

Eine 26 cm Springform mit Backpapier auslegen.

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 evtl 1 x durchschneiden, so das 1 bzw.2 Biskuitböden entstehen.

Montag, 7. August 2006

Ohne Ei zu krümelig

Das gleiche gilt für Mais, + Amaranth

Hans

Biskuitkuchen 5 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei





5 Ei trennen

- 2 Prisen Salz trennen
- 160 g Vollrohrzucker trennen
- 4 Ei heißes Wasser
- 50 g Naturreis mahlen
- 50 g Amaranth mahlen
- 150 g Maiskörner mahlen
- 1 gehäufter Ei Kaffee mahlen (kein Instant)

Eiweiß mit einer Prise Salz weiß schlagen, dann 80 g Zucker einrieseln lassen und steif schlagen lassen, Beiseitestellen.

Eigelb mit einer Prise Salz, 4 Ei heißem Wasser sowie 80 g Zucker schaumig bis cremig weiß schlagen lassen.
Auf der cremigen Eigelbmasse den steifgeschlagen Eischnee geben darauf, den Reis mit Amaranth und Mais sowie den Kaffee zusammen vermischen, vorsichtig drüber geben und mit einem Holzlöffel vorsichtig alles zusammen vermischen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattstreichen.
In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 40 min backen.

Eine Nacht ruhen lassen , am nächsten Tag weiter verarbeiten

Mittwoch, 6. Juni 2007 Hans60

Kokos Ananas Kuchen 4 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



Für den Guss

3 Eiweiß

1 Prise Salz

80 g Vollrohrzucker

80 g Kokosnussraspel

Belag

1 frische Ananas

Teig

3 Eigelb

1 Ei

4 El heißes Wasser

1 Prise Salz

170 g ungehärtete Margarine

100 g Vollrohrzucker

0,5 Tl Vanillepulver

120 g Kokosnussraspel

170 g Mais mahlen

Eiweiße mit einer Prise Salz weiß schlagen, dann langsam den Zucker einrieseln und sehr steif schlagen lassen, Beiseitestellen.

Ananas von Schale + Seele befreien.

Eigelbe mit dem Ei, Prise Salz und heißem Wasser und Zucker schaumig bis weiß cremig schlagen lassen, Margarine begeben, weiter rühren lassen, Mais mahlen und mit Kokosnuss und Vanillepulver vermischen und einrieseln lassen und gut verrühren 3-6 min auf Mittelstufe wäre nicht schlecht.

In der Zwischenzeit eine 26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier ausfüllen, den fertigen Teig rein und glattstreichen, Ananascheiben nachsehen, ob die Seele ganz entfernt ist, sonst mit Küchenmesser nachschneiden, mit den Scheiben den Kuchenteig bedecken.

Kokosnussraspeln mit einem Holzlöffel unter den steifen Eischnee mischen, und Esslöffelweise diese Eischneemasse auf das Obst verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 60 min backen, Nadelprobe. Da die Oberfläche dann noch sehr hell ist, die Hitze auf ca 150 - 160°C stellen und noch ca 10-15 min nachbacken..

Sonntag, 29. Juli 2007 Hans60

Marmor Kuchen XV F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier

8 Stück





hell

450 g Kichererbsen mahlen
50 g Amaranth mahlen
1 Prise Salz
200 g Margarine
1 TI Bourbon Vanillepulver
200 g Zucker
500 ml ca Wassermelonensaft / Brei

Dunkel

Ca 1/3 von dem hellen Teig
3 TI (Back) Kakao in
ca 100 ml ca Wassermelonensaft / Brei aufgelöst,
evtl 50 g Zucker , wenn bei hell nur 200 g
50 g Kichererbsen mahlen

alle Zutaten für den hellen Teig gut verrühren lassen, ca 1/3 davon in der Rührschüssel lassen, den Rest beiseite stellen.

In dem letzten Drittel nun den eingeweichten Kakao, evtl Zucker, und mahlen Kichererbsen gut verrühren lassen.

In die mit Backpapier ausgefüllte Ringform, abwechselnd mit einem Kuchenschaber Teig in die Mitte , auf den Teig schichten.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70- 80 min backen, Nadelprobe, bitte in die Mitte stecken, dort dauert es etwas länger.

Eigenes Rezept, Sonntag, 29. Juni 2008 Hans60

Marmorkuchen Privolzskij Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei

26 cm Ø Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teig hell

300 g Mais mahlen
100 g Naturreis mahlen
100 g Amaranth mahlen
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
100 g ungehärtete Margarine
230 g Eierlikör ca
200 – 250 g ca, guten trockenen Weißwein
(Zucker ist nicht notwendig, wegen Eierlikör)

Teig dunkel

200 g Mais mahlen
50 g Naturreis mahlen
50 g Amaranth mahlen
20 Kaffeebohnen mit mahlen
1 Prise Salz
120 g Vollrohrzucker
1 Msp Nelken mahlen
80 g ungehärtete Margarine
100 g bittere Schokolade 70 %
400 ml ca trockenen guten Rotwein

Teig hell Zubereitung

300 g Mais mahlen, 100 g Naturreis mahlen, 100 g Amaranth mahlen, 1
Prise Salz,
1 Tüte Backpulver, 100 g ungehärtete Margarine, 230 g Eierlikör ca

200 ca, guten trockenen Weißwein 3-5 min miteinander verrühren, es sollte geschmeidig aussehen, evtl noch 50 ml Weißwein dazu., Teig Beiseite stellen.

Teig dunkel, Zubereitung

200 g Mais mahlen, 50 g Naturreis mahlen, 50 g Amaranth mahlen, 20 Kaffeebohnen mit mahlen, 1 Prise Salz, 120 g Vollrohrzucker, 1 Msp Nelken mahlen, 80 g ungehärtete Margarine, 100 g bittere Schokolade 70 % mahlen in einer Mandelmühle, 350 ml ca trockenen guten Rotwein, alles ca 3-5 min verrühren lassen, evtl noch 50 ml Rotwein oder mehr zugeben. es sollte geschmeidig aussehen.

Eine 26 cm Ø Ring- bzw Springform mit Backpapier ausfüllen, den hellen + dunklen Teig abwechselnd in die Mitte der Form einfüllen, mit einem großen Löffel, oder ich nahm 2 Teigschaber.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 85-100 min backen, Nadelprobe, bitte in die Mitte stechen, da dauert es etwas länger, das durch backen.

Ca 20 min der Form sich verfestigen lassen, dann den Ring runterlassen, ganz abkühlen lassen vorm anschneiden

Eigenes Rezept Donnerstag, 2. August 2007 Hans60

Obsttorte II Zaksy F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Teig:

150 g Mais mahlen
50 g Kichererbsen mahlen
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
150 g ungehärtete Margarine
2-4 El warmes Wasser

Füllung:

1 frische Ananas
ca 4 Apfelsinen
250 ml Wasser
130 g Speisestärke
1 Prise Salz

Füllung Boden:

2 Mango
250 g Wasser
3 Nelken
100 ml Wasser
2 El Speisestärke
1 Prise Salz

Belag:

3 Bananen evtl mehr
1 frische gepresste Zitrone
TK Kirschen

Backofen auf ca 190°C vorheizen

Teig Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander verkneten, vom Wasser erst ein mal nur 2 El.
In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform drücken,
ich nehme den Ring wieder raus, lege noch 1 Backpapier auf den Teig,
nehme ein Nudelholz + walze damit den Teig, so groß wie der Boden, +
danach auch noch über den Rand raus, den Boden samt Backpapier + Teig
wieder in die Rundform geben, den Boden + Rand gut andrücken. + für
30 min in den Kühlschrank stellen.

+ das obere Backpapier vorsichtig entfernen.

Backofen auf ca 190°C vorheizen

Füllung Zubereitung:

Ananas Boden + Kopf abschneiden, mit einem Ananasschäler heraus-schneiden, Ananas in ein hohes Gefäß geben, + mit elektrischen Pürierstab pürieren, umfüllen in ein Liter Maß.

Die Apfelsinen in/ mit beiden Händen ein wenig drücken, + schälen, filetieren + in das hohe Gefäß geben mit elektrischen Pürierstab pürieren, umfüllen zum Ananaspüree, sollten wenigstens 1 Liter sein, bei mir wurden es 1,25 Liter.

Diesen Obstpüree aufkochen, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke rührend 120 min kochend dazu geben.

Runter von der Hitze.

Füllung Boden Zubereitung:

Mango schälen + in Stücke kleinschneiden, mit den Nelken kochen lassen, kommt auf den Reifegrad der Frucht an, wenn man das Gefühl hat, sie sind weich bis bissfest, die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke rührend 120 min kochend dazu geben, meist dickt es schon vorher, dann eben runter von Hitze.

Belag:

Zitrone ausquetschen.

Bananen schälen + in ca 2 – 3 cm dicke Scheiben abschneiden, diese auf einen flachen Essteller der ca die Größe der Backform hat, stellen, mit dem Zitronensaft beträufeln.

Zubereitung:

in den vorgeheizten Backofen für ca 15 min den Boden backen.

Raus aus dem Ofen,

die Mangomasse auf den Boden verteilen, darauf

den Ananas- Apfelsinenbrei geben, glattstreichen,

in die Mitte der Füllung ca 5 TK Kirschen eindrücken,

die Bananenstücke in den Teig drücken, so das diese die gleiche Ebene haben wie die Füllung, dazwischen jetzt noch TK Kirschen in die Füllung drücken, sollen aber raus sehen.

Noch weitere 35 min backen, auf 190°C, bei Umluft reichen 150-160°C.

Abkühlen + sich verfestigen lassen, am besten über Nacht in den Kühlschrank, sollte aber vor dem servieren wenigstens 60 –90 min vorher raus genommen werden.

Hinweis: wer es süßer haben will, Honig oder Zucker zugeben, uns reicht die natürliche Süße der Früchte.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. November 2006 Hans60

Reis Kuchenbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Sauerteigansatz

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

Vorteig

1 El Zuckerrübensirup

150 g Datteln
300 g Naturreis mahlen
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

250 g Mais mahlen
50 g Amaranth mit mahlen
3 TI Salz
2 EI Bio Sonnenblumenöl
Olivenöl

Sauerteigansatz

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

Vorteig

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

Hauptteig

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

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

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

Rührkuchen X 4 Ei F Wein

Glutenfrei + MilCHFREI (Reis)

30 cm Kastenbackform



Hell:

4 Ei

- 1 Prise Salz
- 250 g Zucker
- 400 ml trocknen Weißwein
- 450 g Naturreis mahlen
- 50 g Amaranth mahlen
- 3 Samen Kardamom mit mahlen
- 1 Tüte Backpulver
- 0,5 TI Vanillepulver
- 100 g Mandeln mahlen

Dunkel:

- 3 Ei Carob
- 1 Ei Zucker
- 100 – 125 ml trocknen Rotwein

Eier mit Salz und Zucker cremig rühren, Weißwein dazu.
Übrigen trocknen Zutaten gut vermischen und langsam zum Ei- Zucker- und Wein einrieseln, alles noch auf Mittelstufe gut 4 –5 min verrühren lassen, sehr dünnflüssig.
In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ca Einfünftel zurück behalten, dort dann Carob (zur Not auch 1,5 Ei Kakao) Zucker gut verrühren lassen, und danach noch den Rotwein langsam dazu geben, so dass die gleiche Teigflüssigkeit wieder hergestellt ist, wie der weiße Teig, diese Mischung einfach der Länge nach in den hellen Teig geben.

in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 110-130 min backen, Nadelprobe.

Ca 20 min in der Form sich noch verfestigen lassen, dann vorsichtig rausheben, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann erst Backpapier entfernen, mit einem Tomaten- bzw Sägemesser vom Boden her anschneiden.

PS: durch Amaranth ist der Kuchen saftig, aber kein Klitsch

Eigenes Rezept, Freitag, 25. April 2008 Hans60

Rührkuchen XI 4 Ei F Rum

Glutenfrei + MilCHFREI (Reis)

30 cm Kastenbackform



4 Ei

1 Prise Salz

200- 250 g Zuckerrübensirup

540 ml Rum 54 %

450 g Naturreis mahlen

50 g Amaranth mahlen

3 Kardamom ganz, mit mahlen

1 Tüte Backpulver

0,5 TI Vanillepulver

100 g Mandeln mahlen

Eier mit Salz und Zucker cremig rühren, die Hälfte des Rum dazu, sowie

Übrigen trocknen Zutaten gut vermischen und erstmals die Hälfte langsam zum Ei- Zucker- und Rum einrieseln, dann wieder den Rum, sowie dann den Rest Trockenmasse, alles noch auf Mittelstufe gut 4 –5 min verrühren lassen, sehr dünnflüssig.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, wackeln mit der Form, so das es sich überall hin ausfüllt,

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

Ca 20 min in der Form sich noch verfestigen lassen, dann vorsichtig rausheben, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann erst Backpapier entfernen, mit einem Tomaten- bzw Sägemesser vom Boden her anschneiden.

PS: durch Amaranth ist der Kuchen saftig, aber kein Klitsch

Eigenes Rezept, Montag, 28. April 2008 Hans60

Sharon Torte Vegan

Glutenfrei



1 Biskuitboden z.B. VII siehe weiter unten

Füllung

5 Sharon gewürfelt

250 ml trockenen Weißwein

150 ml kaltes Wasser

1 gut gehäufter Ei Speisestärke

Belag:

400 ml Wasser
100 g Kokosnuss geraspelt
150 ml kaltes Wasser
1 gut gehäufter Ei Speisestärke

frische Ananas
einige TK Kirschen

1 Biskuitboden quer durch schneiden, + den Deckel mit der Schnittkante nach oben auf einen Tortenbodenteller oder auf den Boden der Ringform (schnittfeste) legen.

Sharon schälen, würfeln in ca 250 ml Wein ca 10 min kochen lassen, je nach Reifegrad der Früchte, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt auf den Biskuit legen, glattstreichen, den ehemaligen Boden, jetzt den Deckel, mit der Schnittkante nach unten, auf die Früchte legen + ein wenig andrücken.

Die Kokosnuss in das kochende Wasser rührend reingeben + ca 120 –180 sek kochen, das im kalten Wasser aufgelöste Mondamin dazu geben, + weitere 120 sek rührend kochen lassen, + ein wenig abgekühlt den Rand + den Deckel damit einstreichen.

Die mit einem Ananasschäler geschälte + die Seele entfernte Ananas , Einen Ring in/auf die Mitte platzieren, die anderen halbierten Scheiben sternförmig drum rum legen, in die Mitte des Ringes eine Kirsche sowie den Rest auf der Torte verteilen. Nun einige Stunden, das ganze ruhen lassen.

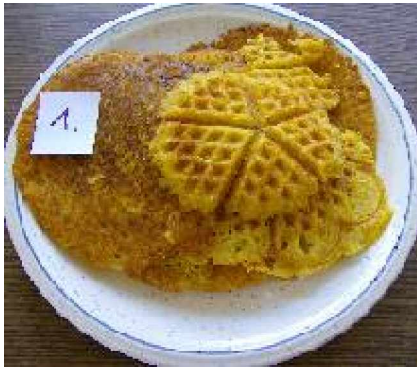
PS: Zucker wurde nicht gebraucht, der Biskuit sowie die Früchte sind süß genug.

Hans

Mais Pfannkuchen für Armira F Vegan

Glutenfrei Ei- + Milchfrei

Rezept I



250 g Mais mahlen
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
4 EI Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept II F Vegan



200 g Mais mahlen
50 g Kichererbsen mahlen
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
4 EI Öl (Rapsöl)
Öl zum braten

Rezept III F Vegan



200 g Mais mahlen
50 g Sonnenblumenkerne mahlen
1 TI Salz
1 Prise Vollrohrzucker
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Öl zum braten

Zubereitung

Alle Zutaten für jedes Rezept zusammen verrühren, aber das Öl zum Schluss begeben.

30 min quellen lassen, ab + zu umrühren.

Pfannen, nehme drei a 20 cm, erst heiß werden lassen, dann das Öl rein. Die Pfanne schräg halten + eine Schöpfkelle halb voll Teig, rauf geben, soll verlaufen, nicht zu dick, nicht ganz voll, die Hitze eine halbe Stufe zurück stellen, von drei möglichen, so lange die erste Seite braten bis der äußere Rand hellbraun wird, + die Oberfläche nicht mehr glänzt, dann mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Boden lösen, ist der Teig zu dick, bricht es, wenden, + noch 1- 2 min braten, den Puffer hin + her bewegen, damit er nicht ansetzt.

Die 2. Fuhre kann man auch ohne Fett braten, die Pfannen sind heiß genug, jeder wie er mag / kann.

Wenn das Fett verbrennt, werden die Pfannkuchen dunkel bis schwarz.

Den gleichen Teig kann man auch im Waffeleisen bereiten, dabei ist es aber angebracht nach jeder Waffel beide Seiten des Eisens ein zu ölen, die Backzeit war bei mir zwischen sieben + fünf min pro Stück.

Fazit :

Als eine Art Enchiladas sind sie nicht zu gebrauchen, das heißt, füllen + dann zusammen rollen, ist nicht möglich weder im heißen noch im kalten Zustand, sie brechen + krümeln.

Entweder sie so wie Pfannkuchen weiter verwenden, oder

In Auflaufformen, Pfannkuchen – Schicht was anderes + wieder Pfannkuchen usw.

Zitronenkuchen VII 4 Ei saftig F

Glutenfrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Eiweiß

1 Prise Salz
150 g Zucker

4 Eigelb

1 Prise Salz
4 El Wasser
150 g Zucker
250 g Margarine
500 g Zitronen (3 St) Abrieb u Fleisch u Saft
500 g Mais mahlen
100 g Amaranth mit mahlen
1 Tüte Backpulver (f 500 g)
300 ml Wasser ca

Eiweiß mit Salz weiß schlagen lassen, dann Zucker einrieseln und steif schlagen lassen, beiseitestellen.

Eigelb mit 4 El Wasser, Prise Salz und Zucker fast weiß, cremig schlagen lassen, Zitronen Abrieb, Fleisch u Saft, und Margarine zugeben, ca 200 ml Wasser auch noch, vorsichtig verrühren lassen, Mais u Amaranth u Backpulver vermischen und langsam dazu geben, alles jetzt gut 5-7 min auf Mittelstufe verrühren lassen, das steifgeschlagene Eiweiß unterheben, NICHT mit Metall, evt noch das restliche Wasser zugegeben, sollte eine schöne homogene Teigmasse sein. In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, hin und her schütteln, damit sich der Teig gut verteilt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 110-120 min backen, Nadelprobe, ca 30 min in der Form lassen, dann vorsichtig am Backpapier fassen und den Kuchen auf ein Kuchenrost ziehen, ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht, mit einen Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 21. November 2008 Hans60

Muffeins

Muffeins z Kaffee F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



200 g Mais gem
100 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
10 Kaffeebohnen mit gem
1 Prise Vollrohrzucker
1 TI Salz
1 gehäufte TI Backpulver
60 g ungehärtete Margarine
300 – 350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für die Mulden (Blech)
Bio Sesam

Vom Mais bis 300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser alles zusammen vermischen lassen, man sieht es ob noch 50 ml Wasser beigegeben werden muss,

In die eingefetteten Mulden des Muffeinsblech den Teig verteilen und ein wenig Sesam drüber geben.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen, ca 5 min in der Form lassen, ein Stullenbrett auf die Muffeins, festhalten , umdrehen, + runter rutschen lassen, wenn ohne Brett, können die Dinger auseinan-

der platzen, da sie erst fest sind, wenn sie ganz erkaltet sind, nur, wir essen diese fast gleich auf...

Muffins Kämyärän F Vegan

Glutenfrei+ Eifrei + Milchfrei



150 g (1 Tasse) Kichererbsen gem
150 g (1 Tasse) Mais gem
150 g (1 Tasse) Amaranth gem
2 TI Koriander mit mahlen
100 g Mandeln gem
2 TI Meersalz
0,25 TI Vollrohrzucker
1 TI Bockshornkleesamen gem
2 El Hefeflocken
3 El Sonnenblumenkerne, ganz
3 El Sesamsaat, ganz
3 El Leinsaat, ganz
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 (eher 4)Tasse/n kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. Einfüllen.

Bei 160° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen oder ein Brett drauflegen, festhalten umdrehen, langsam abgleiten lassen abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

Montag, 29. Oktober 2007 Hans60

Vollkorn Muffeins I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



- 1 Tasse Kichererbsen gem
- 1 Tasse Mais gem
- 1 Tasse Amaranth gem
- 100 g Mandeln gem
- je 3 Ei , leicht geröstet, + abgekühlt,
- Alfalfa*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,
- 2-3 TI Gewürzsalz
- 2 Ei Hefeflocken
- 1 TI Kreuzkümmel gem
- 1 TI Bockshornkleesamen gem
- 2 TI Koriander gem
- 0,5 - 1 TI Paprika Pulver scharf
- 1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)
- 3 - 4 Tasse Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Fett 1 Muffeinsblech a 12 Stück

Von Kichererbsen bis Weinsteinbackpulver gut vermischen, Wasser dazu, verrühren. In die gefetteten Formen geben.
+ mit Sesamsaat bestreuen

bei 160 ° C , Umluft ohne Vorheizen, ca 30 - 40 min backen , Nadelprobe.

Noch ein wenig in der Form lassen.

Vorsichtig das Blech umdrehen , + die Muffeins auf ein Kuchenrost gleiten lassen, (wer kann) aus kühlen lassen .

*den Alfalfa hatte ich gem., aber man kann ihn auch weg lassen
habe sonst alle Samen ganz gelassen, da der Teig so feucht ist, ist die Samen, nach dem backen, so weich , das er nicht zu merken ist

Eigene Zusammenstellung

30.05.2004 Hans60

Veränderung

Statt 100 g Mandeln, 100 g Erdnüsse blanchiert, gemahlen
Und 3 El Rum 54 % dazu

Sonntag, 21. Dezember 2008 Hans60

Vollkorn Muffeins II F Vegan

Glutenfrei

1 Muffeinsblech a 12 Portionen



150 g (1 Ts) Kichererbsen gem
150 g (1 Ts) Mais gem
150 g (1 Ts) Amaranth gem
2 TI Koriander mit mahlen
100 g Mandeln gem
2 TI Meersalz
0,25 TI Vollrohrzucker
1 TI Bockshornkleesamen gem

2 El Hefeflocken
3 El Sonnenblumenkerne, ganz
3 El Sesamsaat, ganz
3 El Leinsaat, ganz
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 (eher 4)Ts kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. Einfüllen.

Bei 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.

Ca 10 -20 min in der Form lassen,

Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Eignet sich auch als Frühstücksbrötchen, dann evtl Bockshornkleesamen weg lassen

Eigene Zusammenstellung

31.05.2004 Hans

Veränderung

Bockshornkleesamen entfiel,

Mandeln ersetzt durch 100 g Erdnüsse blanchiert, gem,

1 Schuss Rum 54 %

Samstag, 20. Dezember 2008 Hans60

Vollkorn Muffeins IV F

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

17 Stück



150 g (1 Tasse) Kichererbsen gem
150 g (1 Tasse) Mais gem
150 g (1 Tasse) Amaranth gem
100 g Erdnüsse blanchiert gem (oder Mandeln gem)
2 TI Meersalz
0,25 TI Vollrohrzucker
250 g Zuckerrübensirup
1 Zitrone, Abrieb u Saft u Fleisch
3 El Sonnenblumenkerne, ganz geröstet
3 El Sesamsaat, ganz geröstet,
3 El Leinsaat, ganz geröstet,
1,5 Tüte Backpulver
3 El Rum 54 %
3- 4 (eher 4)Tasse kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut ver-
rühren. Einfüllen.
Bei 150°C Umluft, OHNE vorheizen , 30 - 40 min backen.
Ca 10 -20 min in der Form lassen,
Vorsichtig auf ein Kuchenrost stürzen, abkühlen lassen.

Man sollte warten bis die Dinger ganz abgekühlt, dann kleben sie nicht
mehr am Messer, wir konnten nicht warten...

Pfanne

Amaranth Pfanne Vegan

200 g Amaranth in

1 l Gemüsebrühe ca 40 min kochen, abtropfen lassen
150 g Rosine in wenig Wasser einweichen
50 g Mandeln geh. ohne Fett anrösten
2 Zwiebeln fein hacken +
500 g Möhren in Stifte schneiden + in
2 El Öl anbraten +
1 El Tomatenmark +
0,5 Tl Curry +
0,5 Tl Kurkuma +
2 Tl Kreuzkümmel +
1 Tl Zimt zugeben, alles vermischen mit etwas
Meersalz abschmecken

Waffeln

Mähän Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Mais +
50 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner +
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
Vollrohrzucker , vergessen
250 - 280 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl,
mit/bei frisch gem Mais, dieser saugt eine Menge mehr Flüssigkeit auf, muss notfalls noch beim backen, Blöde ausgedrückt, bevor der Teig ins Eisen kommt, nach gefüllt werden.
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.

Schön knusprig.

Neyt Waffeln Vegan

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

50 g Hirse +
50 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
50 g Amaranthkörner +
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
3 TI Vollrohrzucker , (immer noch zuviel)
210 - 250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser unterrühren, die Wassermenge nach Gefühl, sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.
Bei mir dauerte jede Waffel 4 - 6 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig

Fisch

Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

3 a 1 I feuerfeste Schüsseln mit Deckel



1 Tasse Hirsekörner ca 160 g
heißes Wasser
2 Tassen Wasser
0,5 Kl Kurkuma

400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt

3 Scheiben Ananas
300 g TK Mais Paprika Gemisch
4 El Kokosnussraspel
2 Kl Gewürzsalz

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat
Grauer Burgunder
Ungehärtete Margarine o Butter für

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden. Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnussraspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber

Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 –60 min backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

Hinweis Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

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

Mittwoch, 31. August 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de

