

# Amaranth Glutenfrei u Sojafrei u Buchweizenfrei 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, das Original

## Index nicht aktiv

Auflauf .....	2
Brot .....	3
Kuchen.....	13
Muffeins.....	23
Pfanne .....	29
Waffeln .....	29

## Inhaltsverzeichnis

Amaranth Glutenfrei u Sojafrei u Buchweizenfrei u Vegan.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1

<b>Auflauf</b> .....	<b>2</b>
Tomaten Paprika Gemüse Vegan.....	2
Amaranth Pfanne Vegan .....	3
<b>Brot</b> .....	<b>3</b>
Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan.....	3
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	4
Reis Apfel Brot V F Vegan.....	6
Reis Kuchenbrot F Vegan .....	8
Reisbrot III F Vegan .....	10
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	13
<b>Kuchen</b> .....	<b>13</b>
Zitronenguss Vegan.....	13
Marmor Kuchen XV F Vegan .....	14
Obsttorte II Zaksy F Vegan .....	15
Reis Kuchenbrot F Vegan .....	18
Sharon Torte Vegan .....	19
Maiskörner Pfannkuchen für Armira F Vegan .....	21
Rezept II F Vegan .....	21
Rezept III F Vegan.....	22
<b>Muffeins</b> .....	<b>23</b>
Muffeins z Kaffee F Vegan.....	23
Muffins Kämyärän F Vegan.....	24
Vollkorn Muffeins I F Vegan .....	25
Vollkorn Muffeins II F Vegan.....	26
Vollkorn Muffeins IV F Vegan.....	28
<b>Pfanne</b> .....	<b>29</b>
Amaranth Pfanne Vegan .....	29
<b>Waffeln</b> .....	<b>29</b>
Mähän Waffeln Vegan .....	29
Neyt Waffeln Vegan .....	30
Hinweis Vegan.....	30
Hinweis F.....	31
Hinweis Margarine .....	31
Hinweis.....	31

## Auflauf

### Tomaten Paprika Gemüse Vegan

1 kg Tomaten vierteln  
500 g Zwiebeln in Scheiben  
1 kg grüne Paprikaschoten in Streifen  
4 Ei Öl

2 Knoblauchzehen  
Salz+ Pfeffer

Öl erhitzen, Zwiebeln andünsten.  
Tomaten + Paprika dazu  
1 Tasse Wasser dazu  
+ gut würzen  
bei schwacher Hitze + geschlossenem Deckel ohne umrühren  
30 min schmoren

Hans60

### Amaranth Pfanne Vegan

200 g Amaranthkörner 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

### Brot

#### Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan

18. Oktober 2003

#### Sauerteigansatz

9 El Natur - Reismehl mahlen.  
1 Tl Vollrohrzucker/Zucker

bisschen Hefe (0.5 TI )

kohlensäurehaltiges 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, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, 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 kohlenstoffhaltiges 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 TI Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen mahlen , verrühren, zum Schluss noch 4 EI 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 Tl 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 EI 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

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges 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 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, 100 g Leinensamen und 250 g Naturreis mahlen verrühren, zum Schluss noch 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. )

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 El 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 El Bio Sonnenblumenöl  
Olivenöl

### Sauerteigansatz

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

### Vorteig

Sauerteigansatz mit 1 El Zuckerrübensirup vermischen, 700 ml kohlen säurehaltiges 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 Tl Salz, 2 El 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 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, 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 )  
kohlenstoffhaltiges 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

#### Zitronenguss Vegan

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

Samstag, 22. März 2008 Hans

## 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

## Obsttorte II Zaksy F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchefrei



### Teig:

150 g Maiskörner mahlen

50 g Kichererbsen mahlen

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

150 g ungehärtete Margarine, laktosefrei  
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, file-tieren + in das hohe Gefäß geben mit elektrischen Pürierstab pürieren, umfüllen zum Ananaspüree, sollten wenigstens 1 Liter sein, bei mir wur-den 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 rüh-rend 120 min kochend dazu geben, meist dickt es schon vorher, dann e-ben 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 Kühl-schrank, 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 Maiskörner 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 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 Maiskörner mahlen, 50 g Amaranth mit mahlen, 250 g Maiskörner 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

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 geraspelte

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 , Einn 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

**Maiskörner Pfannkuchen für Armira F Vegan**  
Glutenfrei Ei- + Milchfrei

**Rezept I**



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

**Rezept II F Vegan**



200 g Maiskörner 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 Maiskörner 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 zu-

rück 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.

## Muffeins

### Muffeins z Kaffee F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



200 g Maiskörner mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
10 Kaffeebohnen mit mahlen  
1 Prise Vollrohrzucker  
1 TI Salz

1 gehäufter TI Backpulver  
60 g ungehärtete Margarine, laktosefrei  
300 – 350 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Mulden ( Blech )  
Bio Sesam

Vom Mais bis 300 ml Kohlensäurehaltiges 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 auseinander 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 mahlen  
150 g (1 Tasse) Maiskörner mahlen  
150 g (1 Tasse) Amaranthkörner mahlen  
2 TI Korianderkörner mit mahlen  
100 g Mandeln mahlen  
2 TI Meersalz  
0,25 TI Vollrohrzucker  
1 TI Bockshornkleesamen mahlen  
2 EI Hefeflocken  
3 EI Sonnenblumenkerne, ganz  
3 EI Sesamsaat, ganz  
3 EI Leinsaat, ganz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

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

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut vermischen. 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 mahlen

1 Tasse Maiskörner mahlen

1 Tasse Amaranthkörner mahlen

100 g Mandeln mahlen

je 3 Ei , leicht geröstet, + abgekühlt,

Alfalfa\*, Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Leinsaat,

2-3 TI Gewürzsalz

2 Ei Hefeflocken

1 TI Kreuzkümmel mahlen

1 TI Bockshornkleesamen mahlen

2 TI Korianderkörner mahlen

0,5 - 1 TL Paprika Pulver scharf  
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)  
3 - 4 Tasse kohlenstoffhaltiges 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 mahlen., 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 Tasse) Kichererbsen mahlen  
150 g (1 Tasse) Maiskörner mahlen  
150 g (1 Tasse) Amaranthkörner mahlen  
2 TI Korianderkörner mit mahlen  
100 g Mandeln mahlen  
2 TI Meersalz  
0,25 TI Vollrohrzucker  
1 TI Bockshornkleesamen mahlen  
2 EI Hefeflocken  
3 EI Sonnenblumenkerne, ganz  
3 EI Sesamsaat, ganz  
3 EI Leinsaat, ganz  
1 Tüte Weinsteinbackpulver

3- 4 (eher 4)Tasse 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, mahlen,

1 Schuss Rum 54 %

Samstag, 20. Dezember 2008 Hans60

## Vollkorn Muffeins IV F Vegan

1 Muffeinsblech a 12 Portionen

17 Stück



150 g (1 Tasse) Kichererbsen mahlen  
150 g (1 Tasse) Maiskörner mahlen  
150 g (1 Tasse) Amaranthkörner mahlen  
100 g Erdnüsse blanchiert mahlen ( oder Mandeln mahlen )  
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 kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

Fett für die Formen

Von Kichererbsen bis Backpulver alles vermischen, Wasser dazu, gut verrühren. 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 Maiskörner +  
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 mahlen 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 Hirsekörner +  
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

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