

Bohnen 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.

Inhaltsverzeichnis

Bohnen Glutenfrei u Sojafrei u Buchweizenfrei u Vegan	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Diverses	2
Hülsenfrüchtemischung Suppe F Vegan	2
Kaffee Kuchen aus w Bohnen F Vegan	3
Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan	4
Hinweis Vegan	5
Hinweis Curry	5
Hinweis Tomatenketchup	5
Hinweis F	5
Hinweis Margarine	5
Hinweis	5

Diverses

Hülsenfrüchtemischung Suppe F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegetarisch

4 Portionen

Einweichzeit ca 24 h



1250 ml Wasser
250 g Hülsenfrüchtemischung *
200 g TK Suppengemüse
Lorbeerblätter, einige
14 Pfefferkörner gemörsert
1 TI Schwarzkümmel gemörsert
1 Prise Zucker
350 g Kartoffeln ca
Salz

Hülsenfrüchte abspülen und in 1250 ml Wasser ca 18- 24 h einweichen, in, mit dem Einweichwasser, TK Suppengemüse, einige Lorbeerblätter je nach Größe, Zucker, Pfefferkörner und Schwarzkümmel gemörsert und grob geschnittene Kartoffeln ca 2 h auf kleinster Hitze kochen lassen, durch die lange Kochzeit lösen sich einige Linsen auf, dadurch wird die Suppe sämig, dann erst mit Salz abschmecken.

* Hülsenfrüchtemischung z.B. *

Weißer Bohnen, grüne Erbsen, Berglinsen, rote Linsen, Pintobohnen, Azuki-Bohnen, Kidneybohnen und Du Puy Linsen.

Sonntag, 7. Februar 2010 Hans

Kaffee Kuchen aus w Bohnen F Vegan
Glutenfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g weiße Bohnen fein schroten
50 g Kaffeebohnen fein mahlen
200 g Hirsekörner mahlen
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
1 Prise Salz
300 g Zucker
200 g Sonnenblumenkerne
400 –500 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
5 El Rum 54 %

Sonnenblumenkerne mahlen und in einem hohem schmalen Gefäß pürieren so das eine homogene Masse entsteht und mit allen anderen trocknen Zutaten gut vermischen nun das Wasser zugeben, verrühren lassen, der Teig sollte zähtröpfend vom Rührhaken sein, abschmecken eventuell, dann noch den Rum unterrühren und den Teig mindesten 3 min auf Höchstlast verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, das überstehende Backpapier hochstellen, falls der Teig überlaufen, will, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80-100 min backen.

Gut 30 min in der Form noch lassen, dann am Backpapier ziehend den Kuchen aus der Form auf ein Kuchenrost zum völligen auskühlen, bitte den Kuchen zum anschneiden vorsichtig auf den Kopf legen, und ganz vorsichtig mit einem Sägemesser den Kuchen in dickere Scheiben schneiden, er ist sehr locker, aber der Geschmack ist hervorragend.

Die Bohnen konnten nicht so fein gemahlen werden, wie gewohnt, daher wurden sie nur geschrotet, aber nicht weiter tragisch, im gebacknen Zustand ist es zwar zu sehen aber beim beißen nichts zu merken.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. August 2011 Hans

Pfannkuchen VIII rote Bohnen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ergibt 10 Stück



Zutaten:

500- 600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

300 g rote Bohnen mahlen

2 TL Salz

1 TI Zucker

Fett zum braten, kann man sich sparen

Zubereitung:

Die Herdplatte anstellen, Bratpfanne drauf, (ohne Fett)

Trocknen Zutaten vermischen in das Wasser (eher 600 ml) einrieseln lassen, nicht umgekehrt, gut verrühren.

Die Pfanne ist jetzt so heiß, dass man sie eine Stufe runter stellen kann, nur soviel Teig in die Pfanne füllen, das man die Dinger gut mit dem Pfannenwender umdrehen kann.

Bitte mit der Hitze vorsichtiger sein, ich musste sie auf Stufe 2 , von drei Stufen braten, sonst werden sie zu dunkel.

Eigenes Rezept, Sonntag, 13. Juli 2008 Hans60

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

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

Samstag, 10. September 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de