

Hirse Kuchen **Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei**

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

Hirse Kuchen Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Kuchen	2
Apfelsinen Mohn Kuchen F Vegan	2
Bananen Muffeins Vegan	3
Bananenkuchen Vegan	4
Hirse Bananenkuchen mit Aprikosen	4
Kaffee Kuchen aus w Bohnen F Vegan	5
Kerman Waffeln F Vegan	6
Veränderung	8
Mohn Rotwein Hirsekuchen F Vegan	8
Obst Buttercreme Kuchen o Torte Vegan	9
Plätzchen III F Vegan	11

Schokoladen Kuchen I S Vegan.....	12
Schokoladen Kuchen II S Vegan	13
Schokoladen Kuchen III F Vegan.....	14
Schokoladen Sand Kuchen S F Vegan.....	16
Hinweis S.....	17
Hinweis F.....	17
Hinweis.....	17

Kuchen

Apfelsinen Mohn Kuchen F Vegan

glutenfrei + eifrei + milchfrei + Vegan

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



- 100 g Sultaninen
- 100 g Rum, 54 %
- 250 g Blaumohn mahlen
- 1,2 l = 1 kg Apfelsinenbrei
- 140 g Hirse mahlen
- Filetierte Apfelsinenscheiben

Rosinen in eine Tasse mit Rum gut bedecken 2 h ca. (kann auch unterbleiben, da der Brei sehr saftig ist).

Apfelsinen in einem hohen Gefäß pürieren, umfüllen in Litermaß, nach dem abwiegen in eine Rührschüssel gießen und dort hinein den Blaumohn mahlen, die Sultaninen mit Rum dazu geben, Hirse mahlen, dazu, verrühren,

eventuell mit Rohrohrzucker und eine Prise Salz nachsüßen, war bei mir nicht nötig,

in der Zwischenzeit Apfelsinenscheiben auf den Boden der mit Backpapier ausgelegten 26 cm Ringform legen, ausfüllen, und darauf Mohnbrei gießen, glattschütteln.

In den kalten Backofen bei ca. 150°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + ca. 40-50 min backen. Nadelprobe.

Hinweis:

Hirse wird erst Stunden nach dem völligen Erkalten fest. Ideal über Nacht Ruhen lassen.

Daher ist es auch gut, mit dem entfernen des Ringes zu warten.

Vorsichtig Backpapier von den Rändern lösen, Dann oben auf den Kuchen einen Kuchenboden legen, festhalten und umdrehen, so das die Früchte jetzt oben sind, bitte mit einem sehr scharfen Messer (Küchenmesser) aufschneiden, damit man durch die ganzen Früchte kommt, und diese nicht in den Kuchen, quetscht.

Der leicht bittere Geschmack der Apfelsinen kommt gut zum Tragen.

Habe ca 2,5 kg große Apfelsinen gebraucht, mit kosten, man kann auch mehr oder weniger brauchen, je nach Reifegrad, den Unterschied 1,2 Liter gleich 1 kg Saft ergibt sich durch die Luft die beim pürieren eintritt.

eigenes Rezept 03.04.2013 Hans

Bananen Muffeins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Bleche a 12 Muffeins

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Rührstab

250 g Sonnenblumenöl

200 - 300 ml kohlenensäurehaltiges 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 TI 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 El , +
in 1 kleine mit Backpapier ausgelegte Backform geben

18.02.2004

Eigene Zusammenstellung Hans60

Hirse Bananenkuchen mit Aprikosen

glutenfrei

40 g Haselnüsse +
15 g Orangeat zusammen fein mahlen + mit
80 g Hirsemehl +
35 g Butter/Margarine +
30 g Honig +
1 Msp mahlen Ingwer vermengen. 15 min kalt stellen
Pfanne einfetten
1,5 - 2 Bananen (150 g Fruchtfleisch) pürieren, unter mischen, zu ei-
nem Teig verarbeiten.
Den Teig in der Pfanne verteilen, einen leichten Rand bilden + den Teig
mit den 500 g Aprikosen belegen.
Mit einigen Sauerkirchen die Lücken ausfüllen.

Den Kuchen zugedeckt auf Stufe 1 ½ von drei möglichen Stufen, in etwa
20-25 min von unten braun backen.
In der Pfanne auskühlen lassen + heraus nehmen

Tipp :

Den Hirseteig kann man auch als

Tortenboden

(nach Belieben ohne Orangeat backen + z.B. mit Erdbeeren)

Kaffeekekuchen 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 untermischen 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 mahlen 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

[Kerman Waffeln](#) F Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei u Vegan



50 g Buchweizenkörner +
50 g Naturreis (Mittelkorn) +
50 g Hirse+
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
2 TI Vollrohrzucker ,
220 - 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 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.
Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker.
Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

Veränderung

Vanille Zucker + Zucker entfiel, stattdessen
0,5 TI Salz
1 Prise Zucker ,

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

Mohn Rotwein Hirsekuchen F Vegan

Glutenfrei u Vegan

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



500 g Blaumohn mahlen
15 g Ingwer mit mahlen
500 g Rotwein 13,5 % Trocken
1 l Möhren
125 g Rum 54 %
200 g Ahornsirup mehr o weniger
110 g Hirsekörner mahlen
1 Prise Salz

Möhren u Ingwer feinraspeln und mit elektrische Pürierstab pürieren, in ein großen Messbecher geben und 1 l Abnehmen,
Rotwein mit Rum vermischen und zu der Möhrenmasse geben, verrühren lassen, abschmecken, ob Süß genug, falls nicht, Ahornsirup nach Bedarf dazu geben, nochmals abschmecken, dann die gemahlene Hirse u Salz

dazu, gut verrühren lassen, 5-8 min auf Mittelstufe, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in einen kalten Backofen bei ca 155°C Heißluft ca 80-90 min backen Nadelprobe.

Eigenes Rezept 17.10.2012 Hans

Obst Buttercreme Kuchen o Torte Vegan

24 cm Ø Springform , mit Backpapier

Zutaten:

FÜR DEN TEIG:

150 ml Olivenöl (Bio Sonnenblumenöl) +
250 ml kohlen säurehaltiges Mineralwasser +
100 g Zucker gut verrühren

100 g Kichererbsen mahlen

100 g Mais mahlen

50 g Amaranth mahlen

50 g Buchweizen mahlen

50 g Hirse mahlen.

1 Tüte Weinstein 17 g Backpulver

2 El Carobpulver / Kakao

1 Prise Meersalztrockenen Zutaten miteinander vermischen , unter Öl Wassergemisch rühren

FÜR DEN BELAG:-----ODER

1 Glas Sauerkirschen / abtropfen ----- 1 Dose Ananas / anderes Obst

FÜR DIE BUTTERCREME:-----ODER

3/4 Liter Wasser -----750 ml Obstsaft

2 Pack. Vanille-Puddingpulver-----2 Pack. Vanille-Puddingpulver
(oder Sahne-Pudding)----- (oder Sahne-Pudding)

-----ODER-----

-----100 g Kartoffelmehl/ Mondamin (Maisstärke) -----

-----0,25 TI Bourbon Vanillepulver

-----Prise Meersalz-----

1 Würfel Palmin-----1 Würfel Palmin

200 g Deli Reform Margarine-----200 g Deli Reform Margarine

100 g Zucker-----100 g Zucker

evtl. Etwas Rum----- evtl. Etwas Rum

-----FÜR DEN SCHOKOGUSS:
-----200 g Bitterschokolade ab 70 %
-----2 Würfel Palmin keine SOFT

Zubereitung:

Kirschen/ Obst abtropfen lassen.,
Zucker und Margarine miteinander schaumig rühren. Mehl und Backpulver unterrühren, ggf. noch etwas dazugeben. Der Rührteig muss gerade eben gut streichfähig sein.

Den Teig in einen mit Backpapier ausgelegte **Springform 24 cm Ø** (kann auch ein wenig größer sein , hatte keine andere)

Das Obst drauf legen , damit das Obst nicht so austrocknet , Alufolie oder einen anderen Kuchenblechform Deckel auf die Form legen.

bei 160°C Umluft ohne vorheizen ca. 30 - 40 Min backen.

Für die Creme von dem Wasser /Saft etwas abnehmen und das Puddingpulver / Mondamin = Speisestärke darin auflösen.

Die Deli Reform Margarine muss sehr weich sein.

Die Flüssigkeit erhitzen.

Palminwürfel und Zucker in die heiße Flüssigkeit geben das Puddingpulver dazu geben, rühren , etwas abkühlen lassen, dann auch die Deli Reform Margarine unterrühren,
nach Geschmack etwas Rum dazu geben.

Die Creme über den erkalteten Kuchen streichen

Für den Schokoladenguss die Schokolade im Wasserbad mit den Palminwürfeln schmelzen und über die Buttercreme verteilen.

Alles zusammen bis zum servieren Kühlstellen.

mit einem in heißes Wasser getauchtes Messer schneiden.

(dies ist eine Veränderung , von Donauwellen, Bärbel)

25.02.2004

26.02.2004

Das ganze ist viel zu süß, muss überall um die hälfte gekürzt werden

Statt Olivenöl nehme ich jetzt Bio Sonnenblumenöl, ist geschmacksneutraler im Kuchen, na ja, Erfahrungswerte

06.10.2009

Plätzchen III F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei + Nussfrei



150 g Kichererbsen mahlen
200 g Sesamsaat (ungeschält) mahlen
150 g Mais mahlen (kein Popkorn)
150 g Buchweizen mahlen
150 g Hirse mahlen
(1 TI Kaffee mahlen)
1 TI Salz
1 Zitronenabrieb + Saft + Fleisch
300 g Traubenzucker
700 –800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2-3 Backbleche
Backpapier dafür

Sesamsaat evtl
25 g Bittere Schokolade 70%, evtl, geraspelt

Sonnenblumenkerne leicht rösten bis sie leicht duften und mahlen, und alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, nach und nach die Milch zugeben, man sieht es, sollte schwer tropfend vom Quirl laufen, wer mit einem Handquirl arbeitet, dann wird evtl mehr Milch gebraucht. Je nach dem wie dick die Plätzchen werden sollen zwei oder drei Backbleche mit Backpapier auslegen, den Teig rauf gießen, mit einem Teigschaber verteilen.

Bio Sesam oder Schokolade geraspelt drüber streuen.

Alle Bleche in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen, in Streifen, Rechtecke oder Rauten schneiden, oder evtl mit einem runden Glas ausstechen, Plätzchen bis zum vollen erkalten auf den Blechen lassen, und sie dann vorsichtig abheben.

Veränderung

Statt süß, schmecken diese auch pikant.
Zitrone und bis auf 1 TI Zucker weglassen.
Stattdessen fein geriebenen kräftigen Käse,
und oder Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken,
und 1- 2 TI Kräutersalz,
auch 20-100 g frischen Ingwer verwenden, in kleine Würfel oder gerieben.
Usw...

Eigenes Rezept, Donnerstag, 22. November 2007, Hans60

Schokoladen Kuchen I S Vegan

glutenfrei

Ich nahm

70 ml Bio Rapsöl
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

220 ml Sojamilch naturell

1 El Apfelessig
1 TI Bourbon Vanille Pulver
170 g Vollrohrzucker

60 g Hirse +
60 g Mais +
40 g Kichererbsen alles mahlen. +
140 g Kartoffelmehl

150 g Kakaopulver
1 x Weinsteinbackpulver / anderes
1 gute Prise Meersalz.

Sojamilch mit Essig vermischen, sowie alle flüssigen Zutaten dazu.

Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten zugeben ,
gut verrühren.

Bitte noch Flüssigkeit zu geben , es sollte wie ein Rührteig werden, lieber
ein wenig mehr , er geht dabei besser auf , wird lockerer.

(wer will, ich wollte, noch einen Schuss , Rum 54 % unter mischen)

+ in 1 mit Backpapier ausgelegte 24 / 30 cm Königs-kuchenbackform gie-
ßen.

Bei ca 160 ° C Umluft, OHNE VORHEIZEN, ca 40 min backen.

29.02.2004

je nach Mehlmischung bzw Zusammenstellung, + Zuckermenge.

Erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf, + das Volumen ,
ich kam mit 24 cm Königs-kuchenbackform aus, aber es ist doch ange-
brachter die 30 cm , zu nehmen. Bitte die Backform mit Backpapier ausle-
gen .

Schokoladen Kuchen II S Vegan

Ich nahm

90 ml Olivenöl/ Rapsöl
100 ml kohlen-säurehaltiges Mineralwasser

250 ml Sojamilch

1 El Apfelessig
1 TI Bourbon Vanille Pulver
100 g Vollrohrzucker
300 g Mehl bestehend aus

60 g Hirse +
60 g Mais +
60 g Kichererbsen alles mahlen. +
120 g Mondamin / Maisstärke

150 g Carobpulver
1 TI Bourbon Vanille Pulver
1 x Weinsteinbackpulver / anderes
1 gute Prise Meersalz.

Sojamilch mit Essig vermischen, sowie alle flüssigen Zutaten dazu.

Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten zugeben ,
gut verrühren.

Bitte noch Flüssigkeit zu geben , es sollte wie ein Rührteig werden, lieber
ein wenig mehr , er geht dabei besser auf , wird lockerer.

(wer will, ich wollte, noch einen Schuss , Rum 54 % unter mischen)
+ in 1 mit Backpapier ausgelegte 24 / 30 cm Königskuchenbackform gie-
ßen.

Bei ca 160 ° C Umluft, OHNE VORHEIZEN, ca 40 min backen.

29.02.2004

Schokoladen Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Erdnüsse blanchiert
350 g Hirse mahlen
250 g Mais mit mahlen
1 Pimentkorn mit mahlen
2 Kardamomkapseln mit mahlen
1 Ei Kaffeebohnen mahlen
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
250 g Zucker
125 g bittere Schokolade 85 % mahlen, (Mandelmühle)
750 ml Rotwein, trocken 14 %
300 g TK Kirschen o Stein
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle,
Rotwein auf Zimmertemperatur bringen, 20°C und mehr,

TK Kirschen zum auftauen mit zum Rotwein geben,

Alle trockne Zutaten vermischen, dann den Rotwein, Kirschen abseihen, abschmecken, die auf Zimmertemperatur abgekühlte Kakaobutter dazu gießen, und verrühren lassen, zum Schluss die Kirschen vorsichtig untermischen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen Glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Backpapier erst nach dem völligen erkalten entfernen.

eine Besonderheit, auch nach dem abkühlen des Kuchens, war dieser rund herum, wie in Butter getaucht, feucht glänzend,

aber dies ist mitunter auch bei mit Margarine gebacken, oft der Fall, daher lasse ich alle Kuchen über Nacht Ruhen,

heute morgen war der Kuchen abgetrocknet, außen, sehr sättigend.

Hinweis:

Wer laktosefreie Margarine nimmt, der braucht den Rotwein nicht auf Zimmertemperatur bringen die TK Kirschen können gefroren in den Teig gegeben werden, an der Reihenfolge ändert sich nichts.

Tipp:

Da oft Hirse bitter ist, empfiehlt es sich, eine Kochprobe zu machen, man nehme ca 50 g Hirse und gebe diese in 100 g kochendes Wasser, Hitze reduzieren, sobald Wasser unterhalb der Oberfläche ist, Hitze ausstellen, Deckel schließen ca 10-15 min quellen lassen, danach ist die Hirse fast weiß, trocken, und schön körnig, sollte die Hirse jetzt bitter sein, bitte nicht zum backen verwenden, nur noch zum kochen, das heißt, bevor die Hirse ins kochende Wasser kommt, mit heißem Wasser ausspülen, es reicht die Hirse in ein Haarsieb geben, dann mit heißem Wasser überspülen.

Hinweis II:

Da Hirse im rohen Zustand keine Flüssigkeit aufnimmt, ist der Kuchenteig sehr dünnflüssig, Suppen ähnlich.

Er sieht trocken aus, ist er aber nicht...

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. Dezember 2009 Hans

Schokoladen Sand Kuchen S F Vegan

Veränderung v Schokoladen Kuchen I

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier ausfüllen



70 ml Bio Sonnenblumenöl
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

570 ml Sojadrink

1 El Balsamico Bianca

1 guten Schuss Rum 54 %

1 TI Bourbon Vanille Pulver

250 g Zucker

60 g Hirse mahlen

60 g Mais mahlen

40 g Kichererbsen mahlen

140 g Kartoffelmehl

150 g Kakaopulver

1 Tüte Backpulver

1 gute Prise Meersalz.

Sojadrink, Öl, Selters, Rum und mit Essig vermischen,
Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten einrieseln
lassen , auf Mittelstufe gut 5 min verrühren.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,
in kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe

Samstag, 23. Januar 2010 Hans

Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 10. April 2013

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de