

Mais Backwaren **Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei**

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Hier nur Vegetarisch

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

Mais Backwaren Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Laugenbrötchen F Vegan.....	2
Nougataufstrich aus Nüssen oder Mandeln F	4
Orange Mandel Plätzchen F Vegan	4
Plätzchen III F Vegan	5
Plätzchen, süß F Vegan	7
Hinweis F	8
Hinweis.....	8

Backwaren

Laugenbrötchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



150 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
1 TI Salz
0,5 TI Zucker
0,5 Tüte Trockenhefe
40 g Margarine
250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Veränderung II



150 g Buchweizen gem
100 g Mais gem
1 TI Salz
0,5 TI Zucker
0,5 Tüte Trockenhefe
40 g Margarine
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

20 g Backsoda
250 ml Wasser

Fett für die Muffeinsformen (Blech)

Salz + o Kümmel

Kalt 180°C = 20-30 min Umluft

Die jeweiligen Zutaten langsam verrühren lassen 5-7 min.
Die eingefetteten Muffeinsformen mit je 1-1,5 El Teig füllen.
Ca 60 min bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.

Backsoda im Wasser auflösen,
die Oberfläche , wer will mit Hagelsalz + oder ganzen Kümmel, oder was
anderes.

Ja, jetzt muss jeder für sich das beste raus finden, entweder auf die Ober-
fläche des gegangenen Teig, die Lauge mit einem Pinsel auftragen,
oder einfach mit einem TI die Lauge drauf sprenkeln. Oder anders !
sofort in den kalten Backofen bei ca 170-180°C Umluft 23-30 min backen.

Sonntag, 28. Januar 2007 Hans60

Nougataufstrich aus Nüssen oder Mandeln F glutenfrei / mehlfrei



Zutaten für 5 Portionen

200 g Nüsse oder Mandeln

3 EL Honig (Akazienhonig oder milder Blütenhonig)

0,125 TL Vanille, gemahlene

0,25 TL Zimt, gemahlen

1 TL Kaffeepulver, / kein Extrakt

70 g Butter o ungehärtete Margarine

3 Mandel(n), bittere

Zubereitung

Die Nüsse müssen unbedingt zuerst in einer trockenen Pfanne oder im Backofen bei 80 Grad geröstet werden damit später das Öl austritt. Sie sind fertig, wenn sich die Häutchen lösen. Nach kurzem Abkühlen reibt man die Nüsse fein und mischt dann alle anderen Zutaten darunter. Ich verrühre alles immer mit dem Pürierstab. Es ist dann eine sehr feine Creme. Wenn man Mandeln verwendet, kann man auch 3 bittere Mandeln untermischen. Das Ganze erinnert dann ein wenig an Marzipan.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

30.11.03 Hans60

Orange Mandel Plätzchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Backbleche mit 4 Backpapier



150 g Mais gem
50 g Naturreis gem
50 g Mandeln gem
1 Prise Salz
1 TI Backpulver
geriebene Schale 1 Apfelsine
100 g Margarine, Laktosefrei
150 g Ahornsirup

50 g gehobelte Mandeln

von Mais bis einschließlich Ahornsirup gut verrühren, jeweils zwischen 2 Lagen Backpapier, ca. die Hälfte des Teiges geben, mit einem Nudelholz den Teig verteilen, mit der anderen Hälfte des Teiges ebenso verfahren, beide Bleche für ca. 35 min in den Kühlschrank, dann die oberste Lage des Backpapier abziehen, gehobelte Mandeln auf den Teig verteilen, und beide Bleche im vorgeheizten Backofen bei ca. 160°C Heißluft ca. 10 min backen, die Kuchen in Rechtecke oder Rauten schneiden, auf ein Kuchenrost ziehen, und abkühlen lassen.

Sie sind hauchdünn und sehr zart,
wer sie nicht so dünn haben will, nehme nur 1 Backblech

Freitag, 6. November 2009 Hans60

Plätzchen III F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Nussfrei



150 g Kichererbsen gem
200 g Sesamsaat (ungeschält) gem
150 g Mais gem (kein Popkorn)
150 g Buchweizen gem
150 g Hirse gem
(1 TI Kaffee gem)
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

Plätzchen, süß F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan u Nussfrei



- 300 g Mais gem
- 200 g Naturreis gem
- 3 Kardamom mit gem
- 1 Piment mit gem
- 1 Prise Salz
- 0,5 TI Vanillepulver
- 200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem (Mandelmühle)
- 1 Tüte Backpulver
- 200 g Zuckerrübensirup
- 200 g Margarine, Laktosefrei
- 100 g kohensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, Margarine dazu und Zuckerrübensirup reinlaufen lassen, gut verrühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser.

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen, Teig drauf verteilen, Backpapier drüber, + mit Nudelholz, auswalzen, praktischer ist es, dies auf dem Tisch zu machen, + dann mit dem Backpapier auf das Blech ziehen, beide Bleche in den Kühlschrank für ca 35 min Ruhen lassen, ERST dann die obere Lage Backpapier abziehen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 30 min backen, in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen

eigenes Rezept Sonntag, 8. November 2009 Hans

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 23. November 2009

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de