

# Mandeln Backwaren Glutenfrei u Eifrei u 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, das Original

## Inhaltsverzeichnis

Mandeln Backwaren Glutenfrei u Eifrei u Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverse Backwaren .....	2
Amerikaner Art, Lugovoje F Vegan.....	2
Amerikaner Art, Zambly F S Vegan.....	3
Brot Bratpfanne S Vegan.....	5
Brot ohne Soja I F Vegan .....	6
Früchtebrot, ungebacken S Vegan.....	7
Ingwer Brot Chenäran IV + Veränderung F Sauerteig Vegan .	8
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	9
Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig.....	10
Kaffee Kuchen IV F S Vegan .....	11
Muffeins drei Korn, Sauerteig F Vegan .....	12

Orange Mandel Plätzchen F Vegan .....	13
Reisbrot + Varianten Vegan.....	15
Veränderung I Vegan.....	15
Veränderung II Vegan .....	15
Veränderung III Vegan.....	16
Rosinenbrot III F Vegan .....	17
Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan .....	18
Sauerteigbrot F Vegan .....	20
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan .....	22
Veränderung F .....	24
Veränderung F Vegan.....	24
Muffeins Malaja Bykovka Vegan.....	25
Hinweis S .....	25
Hinweis F .....	25
Hinweis.....	26

## Diverse Backwaren

### Amerikaner Art, Lugovoje F Vegan

Glutenfrei, Eifrei, Kuh Milchfrei, Sojafrei



Zutaten für 1 Portionen

120 g ungehärtete Margarine, laktosefrei

80 g Vollrohrrohrzucker

1 Prise Salz

1 abgeriebene Orangenschale

250 g Buchweizenkörner mahlen

50 g Amaranthkörner mahlen

100 g Natur Reis ( Mittelkorn ) mahlen  
100 g Mandeln / Nüsse mahlen  
1 Pck. Backpulver  
0,25 TL Bourbon Vanille Pulver  
400 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser

### Guss I

250 g Puderzucker gesiebt  
3 EL Orangensaft  
2 EL Wasser

### Guss II

250 g Puderzucker gesiebt  
2 EL Wasser  
3 EL Rum 54 %

Backblech  
Backpapier dafür

Zutaten von Margarine bis Wasser gut verrühren lassen, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr, auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech gießen.

In den vorgeheizten Backofen auf 160°C Umluft ca 20 min backen.  
In den vorgeheizten Backofen Ober- + Unterhitze 200°C ca 20 min backen. Goldbraun, was immer das auch ist.

In der Zwischenzeit Puderzucker mit Wasser + Orangensaft vermischen, + im Wasserbad heiß machen.

Wenn Kuchen fertig, Backblech raus, ein leeres mit Backpapier ausgelegtes Backblech auf den Kuchen legen, um drehen.  
Das noch heiße Backblech entfernen, + nun vorsichtig das Backpapier abziehen.  
Auf den heißen Kuchen, jetzt den heißen Guss drüber streichen, ich nahm einen Kuchenteigschaber. Entweder jetzt oder erst wenn der Kuchen ausgekühlt, in Stücke schneiden.  
besser wenn noch warm, kalt kann der Guss platzen.

Eigenes Rezept, Samstag, 27. Mai 2006 Hans60

Amerikaner Art, Zambly F S Vegan  
Glutenfrei, Eifrei, Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

120 g ungehärtete Margarine  
80 g Vollrohrrohrzucker  
1 Prise Salz

1 abgeriebene Zitrone(n) - Schale

250 g Buchweizenkörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
100 g Natur Reis ( Mittelkorn ) mahlen  
100 g Kichererbsen mahlen  
100 g Mandeln o Nüsse mahlen  
1 Pck. Backpulver  
0,25 TI Bourbon Vanille Pulver

500 ml Sojamilch evt mehr

#### Guss I

250 g Puderzucker gesiebt  
1 EL Wasser  
3 EL Rum 54 %

#### Guss II

250 g Puderzucker gesiebt  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Wasser

Backblech  
Backpapier dafür

Zutaten von Margarine bis Milch gut verrühren lassen, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr, auf ein mit Backpapier ausgelegte Backblech gießen.

In den vorgeheizten Backofen auf 160°C Umluft ca 20 min backen.  
In den vorgeheizten Backofen Ober- + Unterhitze 200°C ca 20 min backen. Goldbraun, was immer das auch ist.

In der Zwischenzeit Puderzucker mit Rum + Zitronensaft vermischen,  
+ im Wasserbad heiß machen.

Wenn Kuchen fertig, Backblech raus, ein leeres mit Backpapier ausgeleg-  
tes Backblech auf den Kuchen legen, um drehen.

Das noch heiße Backblech entfernen, + nun vorsichtig das Backpapier ab-  
ziehen.

Auf den heißen Kuchen, jetzt den heißen Guss drüber streichen, ich nahm  
einen Kuchenteigschaber. Entweder jetzt oder erst wenn der Kuchen aus-  
gekühlt, in Stücke schneiden.

Eigenes Rezept, Freitag, 26. Mai 2006 Hans60

## Brot Bratpfanne S Vegan

400 g Buchweizenkörner mahlen

### 100 g Sojakörner mahlen

100 g Haselnüsse mahlen oder Mandeln  
je 50 g Hirsekörner + Natur Reis – mahlen.

1 P. Trockenhefe

0,5 EL Zuckerrübensirup

1,5 -2 TL Meersalz

1 Flasche kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

1,5 -2 EL Öl

1) Alle Zutaten fein oder grob schroten, mit dem Wasser mischen, muss  
so weich werden wie ein Rührkuchenteig, lieber etwas mehr, dann Öl un-  
terrühren.

2) Die Pfanne 24 cm mit Öl einstreichen und mit Buchweizengrieß  
bestreuen, den Teig einfüllen, glatt streichen, den Rand nach innen strei-  
chen, weil das Brot umgedreht wird.

3) Hohlraumdeckel (Glas) drauf, bei Zimmertemperatur 40-60 min. ruhen  
lassen.

4) Bei E-Herd 1,5 von drei möglichen Stufen oder niedriger, ausprobie-  
ren, cirka 40 Min. garen.

5) Wenn der Teig von oben nicht mehr klebt, umdrehen, nochmals 10-30  
min. nach Gefühl.

6) Wenn fertig die Brotoberfläche mit Wasser besprenkeln, auf ein Rost  
stürzen, die andere Seite auch befeuchten, abkühlen lassen.

Weitere Tipps, Ratschläge, Variationen:

- Durch das Öl kann man das Brot gleich nach dem Erkalten anschneiden.
- Bitte nur Vollkorngetreide nehmen,
- Man kann alle anderen Getreide (die erlaubt sind) auch verwenden, ebenso  
Ölsaaten, Gewürze, alles wie es gefällt, probieren. gutes Gelingen.

## Brot ohne Soja | F | Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



400 g Buchweizenkörner mahlen  
 50 g Amaranthkörner mahlen  
 100 g Naturreis mahlen  
 50 g Hirsekörner mahlen --+  
 100 g Mandeln / Haselnüsse mahlen dazu + mit  
 10 g Trockenhefe +  
 1 TI Vollrohrzucker / Zucker +  
 1,5 - 2 TI Meersalz vermischen  
 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

und jetzt , wer will

1 - 2 TI Kümmel ganz o mahlen  
 1- 2 TI Koriander ganz o mahlen  
 1 - 2 TI Anis ganz o mahlen  
 1 - 2 TI Fenchel ganz o mahlen Oder  
 1 x Brotgewürz

es geht auch ohne, ich mahle meist 1-2 Tl Kümmel , gleich mit.

und auch das folgende, nur ein Vorschlag, allerdings ich nehme es

je 1- 2 El Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat

ganz oder geschrotet, ich lasse es ganz , bei dem GF -Brot , + der langen Steh- oder Ruhezeit, sind diese immer weich gewesen

also alle trockenen Zutaten erst vermischen, dann die Flüssigkeit unter rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich.

Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform geben. Glatt streichen.

+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Ich stelle die Form in den Backofen , bei 30 - 40 °, Licht an + ein bisschen mehr, ganz unten kommt die Fettpfanne mit Wasser rein.

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

backe es bei ca 170 ° Umluft , 70 min, nicht mehr , es bringt nichts

26.11.2003

## Veränderung

50 g Maiskörner mahlen statt Hirse

2 Tl Korianderkörner mit mahlen statt Brotgewürz,

Sonntag, 9. August 2009 Hans60

## Früchtebrot, ungebacken S Vegan glutenfrei

Zutaten für 6 Portionen

250 g Buchweizenkörner

100 g Soja, (Mehl oder Schrot )

50 g Hirsekörner, mahlen

50 g Amaranthkörner, mahlen

50 g Mandeln, mahlen

1 Prise Meersalz

170 g Sonnenblumenkerne, mahlen, fein

100 g Haselnüsse, mahlen, fein

½ EL Anis, mahlen, fein

¼ EL Nelken, mahlen, fein

½ EL Korianderkörner, mahlen, fein

100 g Rosinen, gehackt

100 g Datteln, gehackt, oder Früchte Deiner Wahl

200 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Zubereitung

Alle Zutaten miteinander verkneten, 1 Laib formen, trocknen lassen.

12.11.03 Hans60 CK

[Ingwer Brot Chenäran IV](#) + Veränderung F Sauerteig Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



300 g Buchweizenkörner mahlen

100 g Amaranthkörner, mit mahlen

200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) mit mahlen

100 g Naturreis, mit mahlen

2 TL Korianderkörner, mit mahlen

2 TL Kümmel, ganz

3 TL Salz



0,5 TL Rohrzucker  
Naturreissauerteig ( Trockenmasse 150 g )  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Sesam, ungeschält  
3 EL Leinsamen, ganz  
40 g Ingwer kleingehackt

700 - 850 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser,  
Sonnenblumenkerne, ODER  
Sesam  
1 Tasse/n Wasser  
Olivenöl

### Zubereitung

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. 700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser evtl. mehr, dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide.

Den Teig in einer 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, die Oberfläche noch mit Sonnenblumenkerne oder Sesam bestreuen, und dies ein wenig andrücken,

bei warmer Zimmertemperatur ca 60- 90 min ruhen gelassen, oder in den Backofen bei ca 30-50 g gehen lassen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen, Bitte ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, der Teig kann rauslaufen,

Nadelprobe,

die Oberfläche mit Olivenöl oder Wasser einstreichen,

ca 15 min in der Form lassen, am Backpapier anfassen und das Brot auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig entfernen, und die übrigen Seiten mit Olivenöl/Wasser einpinseln.

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Mai 2009

[Sauerteig Herstellung](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei



### Sauerteigansatz

9 El Maiskörner mahlen. ( Buchweizenkörner mahlen o Hirsekörner mahlen o Naturreis mahlen )

1 TI Vollrohrzucker

bisschen Hefe (0,5 TI )

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur ( über Nacht im Schrank z.B )

Hans60

Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig  
Glutenfrei



200 g Mandeln, ganz  
0,5 TI Paprikagranulat

beide Zutaten in den Teig mit rein

sonst alles wie oben angegeben

Freitag, 24. Juli 2009

Kaffeeuchen IV F S Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



750 ml Rotwein, trocken 14 %

200 g Tofu naturell

300 g Naturreis mahlen

200 g Buchweizenkörner mahlen

15 bittere Mandeln mahlen

4 El Kaffeebohnen mahlen

200 g Erdnüsse blanchiert

1 TI Vanillepulver

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

2 Nelken mit mahlen

300 g Zucker

1 Prise Salz

50 g bittere Schokolade 85 % mahlen, ( Mandelmühle )

150 g Margarine, laktosefrei, verflüssigt

200 g TK Kirschen o Stein

Margarine verflüssigen,

Erdnüsse in einer trockenen Bratpfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle )

Tofu grob zerbröckeln, mit Rotwein bedecken, mit einem elektr Pürierstab fein pürieren,

mit dem Rest Rotwein in die Rührschüssel einer Küchenmaschine gießen, und den Rührhaken langsam laufen lassen,

trockne Zutaten vermischen und langsam in die Flüssigkeit einrieseln, verrühren, dann erst die verflüssigte Margarine dazu und gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, die gefrorenen Kirschen unterheben,

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen Glattschütteln,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe

Backpapier erst nach dem völligen Erkalten entfernen.

Bitte den Kuchen 24 h Ruhen lassen, vorm anschneiden, damit die Aromastoffe sich entfalten können.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. Februar 2010 Hans

### Muffeins drei Korn, Sauerteig F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteigansatz

150 g Maiskörner mahlen  
1 TI Vollrohrzucker  
0,25 TI Trockenhefe  
kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas

### Hauptteig

500 g Maiskörner, geschrotet oder feingemahlen  
150 g Naturreis geschrotet oder feingemahlen  
50 g Mandeln geschrotet oder feingemahlen  
150 g Buchweizenkörner geschrotet oder feingemahlen  
0,5 Tl Kümmelkörner und Korianderkörner geschrotet oder feingemahlen  
2 - 3 Tl. Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
700 - 800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Zubereitung

in ein 720 ml Schraubglas, mahlen Getreide, Zucker und Hefe gut vermischen, soviel kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zufügen, das eine dicke Pampe entsteht, danach noch 2 El Wasser zugeben, verrühren, Deckel schließen, über Nacht bei warmer Zimmertemperatur in einem ( dunklen Schrank ) ruhen lassen, morgens ist es schön hoch gegangen + zeigt Blasen, riecht auch säuerlich.

Diesen Sauerteig in eine Rührschüssel geben, das Glas mit ein wenig kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen, alle Zutaten vom Hauptteig dazu geben, erst ein mal 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, gut verrühren lassen, reicht die Flüssigkeit noch nicht , dann eben noch kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugeben, der Teig sollte auf Mittelstufe ca 3-5 min gerührt werden,

Deckel auf die Rührschüssel + bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden ruhen, gehen lassen, man sieht es, der Teig hebt sich ein wenig.

Oder in den Backofen, bei 50°C , also Licht an + ein wenig mehr.

Den Teig nochmals durchrühren lassen, + in zwei\* eingefettete Muffeinsmulden von Blechen füllen, nochmals ca 60 min gehen lassen

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen, man sieht es, oder Nadelprobe,  
ca 5-10 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, festhalten , umdrehen das ganze, die Formen abnehmen, + die Muffeins vom Brett auf ein Kuchenrost zum abkühlen, gleiten lassen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 11. September 2007, Hans60

### Orange Mandel Plätzchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Backbleche mit 4 Backpapier



150 g Maiskörner mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
50 g Mandeln mahlen  
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

Hinweis

Im Originalrezept wurde mit Polenta und Reismehl unter anderem gear-  
beitet, dazu wird dann aber 2 Eigelb, Butter statt Margarine, und Puderzu-  
cker statt Ahornsirup, genommen,  
somit ist es NICHT mehr Vegan.

Freitag, 6. November 2009 Hans60

## Reisbrot + Varianten Vegan

ca 500 g Reismehl  
ca 200 g mahlen Mandeln  
ca 250 g Hirsegrieß \*  
ca 150 g Hirseflocken \*  
1 ½ Päckchen Weinsteinbackpulver  
9 EL verträgliches Öl  
Salz  
1l Wasser  
700 -1000 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Öl bestreichen und mit Sesamsaat versehen.\*

\* oder mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

\* statt dessen Hirse fein mahlen.

Freitag, 28. Februar 2003

## Veränderung I Vegan

500 g Natur Reis ( Mittelkorn ) mahlen  
200 g Sonnenblumenkerne mahlen  
400 g Hirsekörner mahlen  
1 Prise Vollrohrzucker  
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver  
2 TL Salz

100 g ungehärtete Margarine, verflüssigt  
ca 800 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen + 1 Tassentopf mit Wasser dazu stellen, Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

## Veränderung II Vegan

500 g Natur Reis( Mittelkorn ) mahlen  
200 g Sonnenblumenkerne mahlen  
400 g Hirsekörner mahlen  
2 El Vollrohrzucker  
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver  
2 TI Salz

100 g ungehärtete Margarine, verflüssigt  
ca 800 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen + 1 Tassentopf mit Wasser dazu stellen, Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

Schmeckt ein wenig dann wie Toastbrot.

### Veränderung III Vegan

500 g Natur Reis( Mittelkorn ) mahlen  
200 g Sonnenblumenkerne mahlen  
400 g Hirsekörner mahlen  
1 Prise Vollrohrzucker  
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver  
2 TI Salz  
1 Brotgewürz, gekauftes ODER

1 TI Kümmelsamen +  
1 TI Korianderkörner +  
0,5 TI Anissamen +  
0,5 TI Fenchelsamen mit mahlen

100 g ungehärtete Margarine, verflüssigt  
ca 800 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen + 1 Tassentopf mit Wasser dazu stellen, Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

Man kann natürlich auch anstelle der Margarine, auch 9 EL verträgliches Öl, nehmen.



Habe aber außer Olivenöl, keines im Haus, + dies schmeckt bei dieser Art Brot nicht.

Ist auch das einzige , welches ich mit Ober- + Unterhitze backe.  
Das Original Rezept , habe ich irgendwo mal im Internet gefunden

Habe nur den Wassertopf noch ergänzt, sowie  
Die Prise Vollrohrzucker, die gehört einfach dazu.

### Rosinenbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



300 g Maiskörner mahlen  
300 g Buchweizenkörner mit mahlen  
60 g Amaranthkörner mit mahlen  
1,5 Tüte Trockenhefe  
3 TI Salz  
50 g Mandeln mahlen  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
70 g Zuckerrübensirup  
1 Apfel ca 150 g  
200 g Sultaninen

von Mais bis Mandeln vermischen, Apfel fein gerieben, Zuckerrübensirup und Wasser beifügen und gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, dadurch wird der Teig/Brot schön locker, dann erst die Sultaninen zugeben und kurz unterrühren,  
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ca 60 min im Backofen bei ca 40-50°C, oder bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, bis er sichtbar hoch gegangen ist,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 60-65 min backen, Nadelprobe. Etwas abkühlen lassen, bevor Backpapier entfernt wird.  
Man kann ihn auch lauwarm, umgedreht, von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

### Hinweis

Man kann das Brot auch in eine 30 cm Kastenbackform backen, nur sollte das Backpapier gut 5 cm rund herum oben raus sehen, bitte schon beim gehen, unten in den Backofen, die Fettpfanne reinstellen, bitte nicht mehr als 55 min im geheizten Backofen, so schnell kann man gar nicht reagieren, wie der Teig aus der Form läuft, daher nehme ich lieber die 35 cm.

Eigenes Rezept Freitag, 14. August 2009 Hans60

### Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier, für





### Sauerteigansatz

1 Schraubglas 720 ml  
150 g Buchweizenkörner mahlen ( o Naturreis Hirsekörner mahlen o Maiskörner mahlen )  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Vorteig

1 Sauerteigansatz  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 Äpfel ca 300 g  
70 g Zuckerrübensirup  
300 g Maiskörner grob geschrotet, Grieß ähnlich  
150 g Buchweizenkörner mit grob geschrotet, Grieß ähnlich  
60 g Amaranthkörner mit grob geschrotet, Grieß ähnlich

### Hauptteig

150 g Buchweizenkörner mahlen  
3 TI Salz  
50 g Mandeln mahlen  
200 g Sultaninen

1 Tasse Wasser  
Wasser oder Olivenöl zum einpinseln des fast fertiggebackenen Brotes.

### Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei war-

mer 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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 300 g Mais, 150 g Buchweizen und 60 g Amaranth grob geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

### Hauptteig

Den Vorteig mit 50 g mahlen Mandeln und 3 TL Salz und 150 g Buchweizen mahlen und 200 g Sultaninen verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen glattschütteln. Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen.

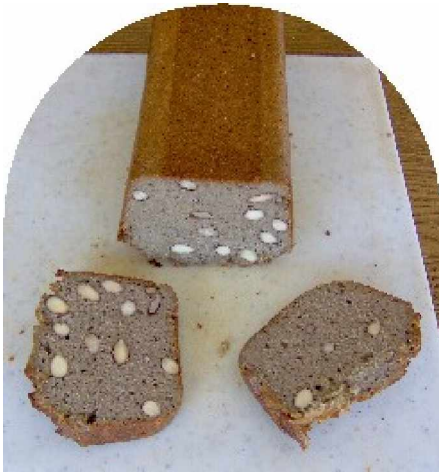
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit kaltem Wasser oder Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 150°C Heißluft weitere 25 min backen.

Abkühlen lassen, Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 15. August 2009 Hans60

Sauerteigbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform

### Sauerteigansatz

150 g Hirsekörner mahlen  
1 Prise Zucker u Trockenhefe  
720 ml Schraubglas  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Teig

400 g. Buchweizenkörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen , statt Soja  
50 g Maiskörner mahlen statt Soja  
50 g. Hirse mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
1 El Zuckerrübensirup statt Zucker  
1,5 -3 Tl. Meersalz  
2 Tl Koriander mahlen  
100 g. Haselnüsse ganz lassen statt mahlen  
+ 700 ml Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Sauerteigansatz

Hirse in ein 720 ml Schraubglas rein mahlen, mit Prise Zucker und Trockenhefe vermischen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren, es soll eine etwas dicke Pampe geben, Deckel schließen

### Hauptteig

ein bisschen kohlenensäurehaltiges Mineralwasser aus einer vollen 0,7 l Flasche dazu + dann den Sauerteigansatz damit vermischen + nach + nach den Rest des Wasser mit dem Teig verrühren, dann alle übrigen Teig Zutaten vermischen, den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kuchenbackform gießen, glattschütteln.  
ein paar stunden ruhen lassen ( über Nacht )

in den kalten Backofen bei 145°C Heißluft 70 min, danach das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen, dann nochmals 20 min bei 140°C Heißluft gebacken

Samstag, 29. August 2009

Hans

Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan  
Glutenfrei, Milchfrei , Eifrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

Schnellsauerteig

150 g Buchweizenkörner mahlen.  
0,25 TI Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

ODER

150 g Sauerteig

Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben  
1 El Zuckerrübensirup  
100 g Amaranthkörner mahlen  
100 g Hirsekörner geschrotet , Mais mahlen  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) geschrotet  
300 g Buchweizenkörner geschrotet  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

2 El Teig abnehmen,

3 Tl Salz  
150 g Buchweizenkörner mahlen

Olivenöl

**Die Zutaten für den Sauerteig** in einem Glas verrühren, muss eine dicke Pampe ergeben, Deckel drauf. Zimmertemperatur .  
Wenn das Glas voll ist, umfüllen in eine Schüssel, gut verrühren, Deckel / Teller drauf, über Nacht stehen lassen.

### Bei fertigen Sauerteigansatz

Ca 130 g Buchweizen fein mahlen + kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
Verrühren, + über Nacht stehen lassen

### Vorteig Zubereitung

Äpfel auf den Sauerteig reiben, Zuckerrübensirup drauf, + verrühren. So dann das kohlenstoffhaltige Mineralwasser einrühren , langsam damit die Kohlensäure nicht zuviel entfliecht. Alle Getreide vom Vorteig hinzu geben verrühren Deckel drauf, gehen lassen, muss Blasen geben + der Teig muss sich gehoben haben, wenn man mit einem Löffel durch fährt, muss es schaumig sein, 2-4 h ca, je nach Zimmertemperatur.

### Hauptteig Zubereitung

2 El Sauerteig abnehmen, mit Buchweizenmehl trocken mischen, Deckel drauf, ist der Sauerteigansatz fürs nächste Brot.

Brotgewürz + Salz + 150 g Buchweizen fein mahlen unterrühren, vermischen, in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glatt streichen, + mit einem feuchten Handtuch abdecken + gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, bitte nicht mehr als ca 110 min, dann fällt er wieder ein, dann muss man mit Buchweizenmehl + Wasser es wieder aufbauen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 70- 80 min backen,

raus nehmen , Backpapier vorsichtig entfernen, ganze Brot mit Olivenöl einstreichen, das Brot wieder in den Backofen + weitere 30 min backen.

Auskühlen lassen, vor dem anschneiden

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

## Veränderung F



Sauerteig aus Mais,  
Hirse war aus, dafür Maiskörner mahlen,  
Brotgewürz entfiel, statt dessen 1,5 TI Schwarzkümmel mahlen,  
3 EI Sonnenblumenkerne ganz

Donnerstag, 30. Juli 2009 Hans60

## Veränderung F Vegan

Glutenfrei



Sauerteig aus Mais,

Hirse war aus, dafür Mais mahlen,  
Brotgewürz entfiel, statt dessen 2 TI Koriander mit mahlen,  
200 g Mandeln ganz

Freitag, 7. August 2009 Hans



## Muffeins Malaja Bykovka Vegan

Glutenfrei + Eifrei + milchfrei



200 g Buchweizenkörner, geschrotet oder feingemahlen  
50 g Maiskörner mahlen  
50 g. Haselnüsse mahlen  
50 g Naturreis mahlen.  
50 g Amaranthkörner mahlen  
0,25 Tl Korianderkörner mit mahlen  
0,75 Tüte Backpulver  
1 l Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
350 - 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
ungehärtete Margarine zum einfetten

1 Blech mit 12 Muffeinsmulden, davon 9 mit Butter / ungehärtete Margarine ein- austreichen, den Teig verteilen.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen.  
Ca 5 min in den Formen lassen zum verfestigen, ein Brett über alle legen, festhalten, umdrehen Blech + Brett, Blech entfernen, und auf ein Kuchen-  
gitter abkühlen lassen

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, 25. Mai 2011

Zusammen gestellt [www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)