

Hirse Kuchen **Glutenfrei** Kuh Milchfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

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 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.....	4
Bananenkuchen 4 Ei (Hirse) F.....	4
Bananenkuchen	6
Biskuitboden VI 4 Ei F.....	6
Hirse Bananenkuchen mit Aprikosen	7
Kaffeekekuchen aus w Bohnen F Vegan.....	8

Kerman Waffeln F Vegan.....	9
Veränderung.....	11
Mohn Rotwein Hirsekuchen F Vegan.....	11
Möhren Marzipan Kuchen 8 Ei F.....	12
Obst Buttercreme Kuchen o Torte Vegan.....	13
Plätzchen III F Vegan.....	15
Rotwein Hirse Kuchen 5 Ei F.....	16
Schokoladen Kuchen I S Vegan.....	17
Schokoladen Kuchen II S Vegan.....	18
Schokoladen Kuchen III F Vegan.....	19
Schokoladen Sand Kuchen S F Vegan.....	21
Versunkener Kirschkuchen 5 Ei F.....	22
Zitronenkuchen 4 Ei F.....	23
Zucchinirot 3 Ei S F.....	24
Hinweis Ei.....	25
Hinweis S.....	25
Hinweis F.....	25
Hinweis.....	26

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 kohensäurehaltiges Mineralwasser
alles gut verrühren , dann die
trockenen Zutaten untermischen.

200 g Hirse gem
100 g Buchweizen gem
150 g Mandeln gem
80 g Carobpulver oder Kakaopulver
4 Ei Rohrzucker
1 Tüte (17 g) Weinstein
0,25 TL Salz

alles zusammen vermischen

in ausgefettete Muffeinsformen , je 2 Ei , 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 4 Ei (Hirse) F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt
400 ml Wasser
200 ml Wasser
40 g Speisestärke
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Füllung:

4 Ei (Größe M) trennen

2 Priesen Salz trennen
80 g Vollrohrzucker *
600 g Bananen trennen
300 g Hirse gem
50 g Ingwer fein gewiegt
700 ml Eierlikör
ein paar TK Kirschen

Zubereitung

Kokos, Salz + Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöstes Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

Auf eine 26 cm Ring- bzw Springformboden geben, glattstreichen.

Eiweiß mit einer Prise Salz fest schlagen, Zucker* (* könnte auch entfallen, aber damit wird der Eischnee richtig fest) langsam einrieseln, + steifschlagen lassen, Beiseitestellen.

Eigelb mit der anderen Prise Salz sowie ca 1 Pfund pürierte Bananen, 700 ml Eierlikör, + den feingewiegt Ingwer, gem Hirse, cremig rühren.
Das steife Eiweiß mit einem Holzquirl gut untermischen.
Auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen, die restlich Banane in runde Stücke schneiden, + auf den Teig legen, sinkt ein wenig ein, gut so,

trocknet beim backen nicht so aus, nun noch ein paar Kirschen dazwischen verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen.

Bananenkuchen

glutenfrei

200 g Hirse gem

100 g Buchweizen gem

50 g Amaranth gem

150 g Mandeln gem

80 g Carobpulver

4 Ei Rohrzucker

1 Tüte Weinstein

1 Prise Salz alles zusammen vermischen

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Passierstab

250 g Olivenöl

200 - 300 ml kohlensäurehaltiges 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 Ei , +

in 1 kleine mit Backpapier ausgelegte Backform geben

18.02.2004

Eigene Zusammenstellung Hans60

Biskuitboden VI 4 Ei F

Glutenfrei - milchfrei - eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

4 Ei, trennen

3 EL Rohrzucker ODER Zucker
4 EL Wasser, heißes
1 Prise Salz
Hirse gem
1 KI Backpulver
1 Msp Bourbon Vanille Pulver

Zubereitung

Eine 26 cm Springform mit Backpapier auslegen.

Den Backofen auf 180°C vorheizen, Umluft 160°C.

Eiweiße mit einer Prise Salz + nach + nach 3 EL Zucker zu steifen Schnee schlagen.

Eigelbe mit 4 EL heißem Wasser + cremig rühren.

Steifgeschlagenes Eiweiß auf die Eigelbmasse gleiten lassen. Das Mehl mit Backpulver, Salz über die Eischnee geben + Eischnee + Mehl unter die Eigelbmasse ziehen. Den Biskuitteig in die Springform füllen + auf der 2. Schiebeleiste von unten 30 min backen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit evtl 1 x durchschneiden, so das 1 bzw.2 Biskuitböden entstehen.

Montag, 7. August 2006

Ohne Ei zu krümelig
Das gleiche gilt für Mais, + Amaranth

Hans

Hirse Bananenkuchen mit Aprikosen
glutenfrei

40 g Haselnüsse +
15 g Orangeat zusammen fein mahlen + mit
80 g Hirsemehl +
35 g Margarine +
30 g Honig +
1 Msp gem 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 kohlensäurehaltiges 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

[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 untermischen, 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

Möhren Marzipan Kuchen 8 Ei F

Saftiger Möhren "Marzipan" Kuchen

Glutenfrei + Milchfrei + eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen
400 g Mandel(n), gemahlen
18 bittere Mandeln mit gem
650 g Hirse gekochter, kalt, 200 g roh,

8 Ei(er)

200 g Rohrzucker
1 Prise Salz
1,5 TL Backpulver
150 g Mais , gemahlen
4 cl Rum, 54 %

400 g Möhre(n), fein geraspelte

Die Zutaten von Mandeln bis Rum gut zusammen vermischen + zum Schluss die Möhren unterrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 26-iger Ringform gießen.

In den kalten Backofen bei ca 140° Umluft ca. 80 min backen, Nadelprobe.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Sonntag, 17. Juni 2007 Hans60

Obst Buttercreme Kuchen o Torte Vegan

24 cm Ø Springform , mit Backpapier

Zutaten:

FÜR DEN TEIG:

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

100 g Kichererbsen gem

100 g Mais gem

50 g Amaranth gem

50 g Buchweizen gem

50 g Hirse gem.

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 + Milchefrei + 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 las-
sen, 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

Rotwein Hirse Kuchen 5 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



5 kleine Eiweiß

1 Prise Salz

100 g Rohrohrzucker

5 kleine Eigelb

1 Prise Salz

150 g Rohrohrzucker

5 El Rotwein trocken 13,5 %

250 g Sonnenblumenkerne geröstet gemahlen u püriert

520 g Rotwein trocken 13,5 %

450 g Hirsekörner mahlen

50 g Amaranthkörner mit mahlen

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl, Glutenfrei

Eiweiße mit Salz u Zucker steifschlagen lassen, beiseitestellen,
Eigelbe mit Salz 5 El Rotwein und Zucker cremig schlagen lassen, pürierte
Sonnenblumenkerne dazu, rühren, bis es sich gut verbunden hat, langsam
den restlichen Rotwein dazu, den Rührhaken langsamer laufen lassen, nun
noch die restlichen trocknen Zutaten vermischen und zu rieseln lassen,
alles auf Mittelstufe verrühren, ausstellen, feststellen ob sich alles, auch
vom Rand gelöst hat, dann nochmals gut auf fast Höchststufe gut 3 min
laufen lassen, das Eiweiß wird aufgeschlossen, nun noch das steife Eiweiß
unterziehen, aber nicht mit Metall, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüll-
te Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heiß-
luft ca 90-100 min backen, Nadelprobe.

Ganz auskühlen lassen, dann noch ein paar Stunden Ruhen lassen, vorm
anschneiden.

Eigenes Rezept Sonntag, 13. Mai 2012 Hans

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 gem. +

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 Königskuchenbackform 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 Königskuchenbackform** 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 kohlenensäurehaltiges 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 gem. +
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 gemahlen
250 g Mais mit gemahlen
1 Pimentkorn mit gemahlen
2 Kardamomkapseln mit gemahlen

1 Ei Kaffeebohnen gemahlen
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
250 g Zucker
125 g bittere Schokolade 85 % gem, (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 ver-
rühren 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 Rei-
henfolge 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 aus-
stellen, 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 gemahlen
60 g Mais gemahlen
40 g Kichererbsen gemahlen
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

Versunkener Kirschkuchen 5 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



Zutaten für 1 Portionen

300 g TK Sauerkirschen entsteint

5 Ei trennen

180 g Vollrohrzucker

80 g ungehärtete Margarine

200 Hirse gem

2 x 1 Prise Salz

0,5 Pck. Backpulver

2 cl Kirschwasser

Backpapier

26 cm Ringform

26 cm Ringform mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Eigelbe mit der Hälfte des Zuckers und der Margarine schaumig rühren
2 cl Kirschwasser dazu, nach und nach das mit dem Salz + Backpulver
vermischte Mehl unter die Eigelbmasse geben.

Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, die eine Hälfte Zucker kurz
vorm fertig sein, einrieseln lassen, + unter dem Teig heben.

Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen und die TK Kirschen
darauf verteilen,

Den Kuchen auf der zweiten Schiene von unten ca 50 min backen.

Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Mittwoch, 27. September 2006

Zitronenkuchen 4 Ei F

Glutenfrei



4 Ei trennen

2 Prisen Salz trennen

200 g Vollrohrzucker trennen

2 Zitronen Abrieb, Saft und Fleisch

200 g ungehärtete Margarine, laktosefrei

30 g Ingwer feingewiegt

100 g Haselnüsse gem

150 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
100 g Hirse gem
200 g Buchweizen gem
1,5 Tüten Backpulver
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
450 ml Eierlikör

4 Eiweiß mit 1 Prise Salz weiß schlagen, 100 g Zucker einrieseln lassen und steif schlagen lassen, beiseite stellen.

4 Eigelb mit 1 Prise Salz, 100 g Zucker schaumig bis cremig schlagen lassen, Butter in Würfeln dazu geben, sowie Ingwer, Haselnüsse und die Zitrone, das gem Getreide mit Backpulver und Vanillepulver vermischt, soviel Eierlikör oder Milch dazu geben, bis der Teig schön cremig ist, eben ein Rührteig, diesen dann noch gut 3-5 min auf Mittelstufe schlagen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform gießen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 105 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 16. April 2007 Hans60

Zucchini**br**ot 3 Ei S F

glutenfrei / milchfrei



Zutaten für 18 Portionen

3 Ei(er)

1 Tasse/n Rohrzucker / anderen

1 Tasse/n Olivenöl / anderes, Rapsöl

400 g Buchweizen, gemahlen

100 g Kichererbsen, gemahlen,

100 g Sojaschrot, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Naturreis gemahlen

100 g Mandel(n), gemahlen / andere Nüsse

1 TL Meersalz

1,5 TL Zimt, gemahlen

½ Muskat, frisch gerieben ODER
1,5 TL Muskat
2 Tasse/n Zucchini, geriebenen / grobgeraspelte ca 500 g
1 Schuss Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges bei Bedarf (Gefühlssache)

Zubereitung

Eine 30 cm teflonbeschichtete Königskuchenbackform.
Eier, Öl + Zucker schaumig rühren, trockene Zutaten vermischen + nach
+ nach dazu geben, eventuell kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, zum
Schluss, Zucchini untermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Backform geben, ca. 70 min, bei
170 C Umluft, ohne vorheizen, backen.

Ein wenig in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost
kippen, auskühlen lassen.

Am besten mit einem Sägemesser (Tomatenmesser) schneiden, kann
auch jedes andere Mehl + auch Vollkornmehl genommen werden.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.09.04 Hans60

Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,

das sich im Rezept ,

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

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