

# Kastenbackform 35 cm Kuchen **Glutenfrei** Kuhmilchfrei

## 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.

## Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter,  
ich verwende hier Deli Reformmargarine.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Kastenbackform 35 cm Kuchen <b>Glutenfrei</b> Kuhmilchfrei.....</b>	<b>1</b>
Hinweis I .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Kuchen.....</b>	<b>2</b>
Buchweizen Reis Kuchenbrot III 4 Ei F .....	2
Eierlikör Kuchen VIII 3 Ei F.....	3
Erdnuss ( Haselnuss ) Rolle 4 Ei + 4 Eiweiß .....	4
Reiskuchen mit Erdnussfüllung 4 Ei + 4 Eiweiß F.....	5
Rosinenkuchen 4 Ei F .....	6
Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F .....	7
Rührkuchen XIX 4 Ei F .....	8
Schokoladen Kuchen F Vegan.....	10
Zitronenkuchen V 4 Ei F .....	11
Hinweis I .....	12
Bitte bedenkt .....	12
Hinweis <b>Margarine</b> .....	12
Hinweis Ei .....	12
Hinweis Vegan .....	12
Hinweis F .....	12
Hinweis.....	13

## Kuchen

### Buchweizen Reis Kuchenbrot III 4 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



#### 4 Ei

1 Prise Salz  
1 gehäufte TL Kakao  
300 g Zucker  
400 g Buchweizen gem  
350 g Naturreis mit gem  
70 g Amaranth mit gem  
1,5 Tüte Backpulver  
100 g Kokosnuss geraspelt  
800 g Sojadrink naturell  
150 g Rum 54 %  
200 g TK Kirschen

Eier, Salz, Kakao und Zucker schaumig bis cremig fest schlagen lassen, Sojadrink mit Rum gemischt, langsam während des Rührens zugeben, die übrigen trocknen Zutaten, gemischt, vorsichtig dazu geben, und gut 2 min auf Mittelstufe rühren lassen, in die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, oben drauf nun noch die TK Kirschen ( gefroren ) verteilen, in den kalten Backofen bei ( niedriger Temperatur ) ca 120°C Umluft ca 120 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 15. September 2008 Hans60

## Eierlikör Kuchen VIII 3 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



### 3 Ei

100 g Zucker

1 Prise Salz

200 g Margarine

700 ml Eierlikör

700 g Mais gem

2 Tüten Backpulver

Eier mit Salz schaumig bis cremig rühren, Margarine dazu, gut verrühren lassen, Eierlikör dazu, sowie den mit Backpulver vermischten Mais langsam reinrieseln lassen, auf Mittelstufe gut 5 min rühren lassen.

In eine 35 cm, mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, die Form hin und her bewegen, damit der Teig sich gut verteilt, in den kalten Backofen bei ca 120°C Umluft ca 110 –130 min backen, Nadelprobe

den Kuchen ca 20 min in der Form lassen, dann am Backpapier fassen und den Kuchen auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier erst nach völligen erkalten abziehen, am besten wäre es eine Nacht ruhen lassen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 21. Oktober 2008 Hans60

## Erdnuss ( Haselnuss ) Rolle 4 Ei + 4 Eiweiß

Glutenfrei + Milchfrei

### 4 Ei

200 g Vollrohrrohrzucker  
1 Prise Salz  
400 g Naturreis Mittelkorn gem  
50 g Amaranth gem  
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl  
1 Tüte Bourbon Vanillezucker  
200 g ungehärtete Margarine

500 g Erdnüsse ( Haselnuss )  
200 g Vollrohrrohrzucker  
1 Prise Salz  
10 EI Rum 54 %

### 4 Eiweiß

Eier + Zucker + Salz schaumig schlagen, lassen.

Reis, Amaranth, Hefe + Vanillezucker dazu, gut verrühren + danach die erst die Margarine, gut verrühren lassen, wird wie ein Rührteig.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, + ca 60 min bei Zimmertemperatur ruhen ( gehen, ist nicht berauschend ).

Erdnüsse in einem hohen Topf oder ausreichendgroßen Bratpfanne ohne Fett leicht rösten + fein mahlen.

Erdnüsse mit Zucker, Salz, Rum + Eiweiße gut vermischen, lassen.

Weil diese Masse ziemlich fest + der Teig genau das Gegenteil sehr weich, habe ich die Nussmasse zwischen zwei Bogen Backpapier ausgerollt.

Oberes Backpapier entfernt, irgendwie umgedreht + mit dem Gesicht auf den Teig gelegt, leicht angedrückt, Backpapier entfernt.

Eine 35 cm Kastenbackform an die Stirnseite des Backbleches gestellt, + alles was jetzt breiter ist, abgeschnitten.

Von rechts ( links ) das untere Backpapier mit dem darüber liegende Teigmasse angehoben + draufgelegt, auf dem Backpapier lang gestrichen, + es leicht gelöst, sollte doch noch Teig am Backpapier sein, nimmt man ein Messer zum ablösen, so „rollt“ man die Teigmasse zu einer Rolle, + legt diese dann mit dem Backpapier in die 35 cm Kastenbackform, lässt das ganze jetzt nochmals 30 –50 min gehen, ( Ruhen ).

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60- 70 min backen, Nadelprobe, ca 20 min noch in der Backform lassen, dann am Backpapier anfasen + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen, dann erst Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept, Samstag, 25. November 2006 Hans60

## Reiskuchen mit Erdnussfüllung 4 Ei + 4 Eiweiß F

Glutenfrei + MilCHFrei + Nussfrei



### 4 Ei

200 g Vollrohrrohrzucker  
1 Prise Salz  
400 g Naturreis Mittelkorn gem  
50 g Amaranth gem  
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl  
1 Tüte Bourbon Vanillezucker  
200 g ungehärtete Margarine

500 g Erdnüsse ( Haselnuss )  
200 g Vollrohrrohrzucker  
1 Prise Salz  
10 EI Rum 54 %

### 4 Eiweiß

Eier + Zucker + Salz schaumig schlagen, lassen.  
Reis, Amaranth, Hefe + Vanillezucker dazu, gut verrühren + danach die erst die Margarine, gut verrühren lassen, wird wie ein Rührteig.  
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, + ca 60 min bei Zimmertemperatur ruhen ( gehen, ist nicht berauschend ).

Erdnüsse in einem hohen Topf oder ausreichendgroßen Bratpfanne ohne Fett leicht rösten + fein mahlen.  
Erdnüsse mit Zucker, Salz, Rum + Eiweiße gut vermischen, lassen.  
Weil diese Masse ziemlich fest + der Teig genau das Gegenteil sehr weich, habe ich die Nussmasse zwischen zwei Bogen Backpapier ausgerollt.  
Oberes Backpapier entfernt, irgendwie umgedreht + mit dem Gesicht auf den Teig gelegt, leicht angedrückt, Backpapier entfernt.

Eine 35 cm Kastenbackform an die Stirnseite des Backbleches gestellt, + alles was jetzt breiter ist, abgeschnitten.

Von rechts ( links ) das untere Backpapier mit dem darüber liegende Teigmasse angehoben + draufgelegt, auf dem Backpapier lang gestrichen, + es leicht gelöst, sollte doch noch Teig am Backpapier sein, nimmt man ein Messer zum ablösen, so „rollt“ man die Teigmasse zu einer Rolle, + legt diese dann mit dem Backpapier in die 35 cm Kastenbackform, lässt das ganze jetzt nochmals 30 –50 min gehen, ( Ruhen ).

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60- 70 min backen, Nadelprobe, ca 20 min noch in der Backform lassen, dann am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen, dann erst Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept, Samstag, 25. November 2006 Hans60

Rosinenkuchen 4 Ei F

Glutenfrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

3 gehäufte Ei Tahin

250 g Zucker

1 Prise Salz

400 g Mais gem

200 g Buchweizen mit gem

70 g Amaranth mit gem

70 g Kokosnuss geraspelt

1,5 Tüte Backpulver

1 TI Vanillepulver

250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit  
250 ml Sojadrink naturell gemischt  
200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl  
250 g Rosinen

Eier, Zucker, Salz und Tahin ( Sesampaste ) zerschlagen lassen,  
250 ml Selters und 250 ml Sojadrink dazu , verrühren lassen,  
Mais, Buchweizen, Amaranth, Kokosnuss, Backpulver und Vanillepulver  
gut vermischen und zu der flüssigen Masse langsam dazu geben, während  
des Rührens, es sollte eine sämige Masse ergeben, lieber noch langsam  
das übrige Wasser dazu geben, man sollte es aber sehen, richtet sich  
stark nach dem trockenheitsgrad des Getreide, Mais u Buchweizen ist wie-  
der extrem trocken, lieber etwas mehr, geht besser auf,  
nun zum Schluss noch die Rosinen unterheben.  
In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, hin und  
her bewegen die Form , damit der Teig überall hinkommt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90-120 min backen, Na-  
delprobe, ca 20 min in der Form lassen zum verfestigen, schräg auf ein  
Kuchenrost stellen, und den Kuchen am Backpapier anfassen und raus  
ziehen, man sollte warten bis er abgekühlt ist, dann erst vorsichtig das  
Backpapier entfernen

Eigenes Rezept Samstag, 30. August 2008 Hans60

## Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F

Glutenfrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

300 g Zucker

1 TI Salz

400 g Mais gem  
200 g Buchweizen mit gem  
70 g Amaranth mit gem  
70 g Kokosnuss geraspelt  
1,5 Tüte Backpulver  
1 TI Vanillepulver  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit  
8 cl Rum 54 %  
250 g Rosinen

Eier, Zucker, Salz zerschlagen lassen,  
500 ml Selters und Rum dazu , verrühren lassen,  
Mais, Buchweizen, Amaranth, Kokosnuss, Backpulver und Vanillepulver  
gut vermischen und zu der flüssigen Masse langsam dazu geben, während  
des Rührens, es sollte eine sämige Masse ergeben, lieber noch langsam  
das übrige Wasser dazu geben, man sollte es aber sehen, richtet sich  
stark nach dem trockenheitsgrad des Getreide, Mais u Buchweizen ist wie-  
der extrem trocken, lieber etwas mehr, geht besser auf,  
nun zum Schluss noch die Rosinen unterheben.  
In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, hin und  
her bewegen die Form , damit der Teig überall hinkommt.

In den kalten Backofen bei ca 120 - 130°C Umluft ca 100-120 min backen,  
Nadelprobe, ca 20 min in der Form lassen zum verfestigen, schräg auf ein  
Kuchenrost stellen, und den Kuchen am Backpapier anfassen und raus  
ziehen, das Backpapier ganz vorsichtig entfernen, man sollte warten bis er  
abgekühlt ist, dann erst anschneiden

Eigenes Rezept Sonntag, 31. August 2008 Hans60

Rührkuchen XIX 4 Ei F

Glutenfrei und Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier





#### 4 Eiweiß

1 Prise Salz  
50 g Zucker \*\*

#### 4 Eigelb

2 El Wasser  
1 Prise Salz  
250 ml Ahornsirup  
600 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
1 Zitrone Saft und Fleisch  
250 g Kokosnuss geraspelt  
350 g Naturreis gem  
250 g Mais mit gem  
1,5 Tüte Backpulver  
0,5 TI Vanillepulver

Eiweiß mit einer Prise Salz weiß schlagen dann Zucker \*\* zu und steifschlagen, beiseite stellen,  
wenn ich hier anstelle Zucker \*\* Ahornsirup nehme wird das Eiweiß nicht steif,

Eigelb mit Prise Salz, Wasser und Ahornsirup schaumig schlagen, Wasser und Zitronensaft und Fleisch, Kokosnuss dazu geben, verrühren,  
Naturreis mit Mais zusammen mahlen, Backpulver und Vanillepulver gut vermischen und langsam dazu reinrieseln lassen, 2 min auf Mittelstufe rühren lassen, das steifgeschlagene Eiweiß mit einem Holzlöffel unter den Teig heben,  
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen,  
in den kalten Backofen bei ca 120°C ca 100 min backen , Nadelprobe

gut 20 min in der Form lassen, vorsichtig am Backpapier fassen , den Kuchen auf ein Kuchenrost zum abkühlen ziehen, erst nach dem völligen auskühlen das Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept, Samstag, 18. Oktober 2008 Hans60

## Schokoladen Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Vegan + Getreidefrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 g Kichererbsen gem  
2 Tüten Backpulver  
0,5 TI Salz  
300 g Zucker  
250 g Blaumohn  
400 ml roter Traubensaft  
200 g Rum 54 %  
500 ml roter Traubensaft

Mohn in den 400 ml Traubensaft und Rum rein mahlen, so quillt der Mohn gleich auf, ich erspare mir das erwärmen, alle trockene Zutaten vermischen, den Mohn/ Saft dazu geben, und verrühren lassen, den übrigen Traubensaft langsam dazu, der Teig soll zähfließend vom Quirl sich lösen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf.

In eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 120°C Umluft ca 100 110 min backen, Nadelprobe, rund 20 min noch in der Form lassen, langsam auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen, bevor das Backpapier entfernt wird.

Eigenes Rezept Donnerstag, 16. Oktober 2008 Hans60

## Zitronenkuchen V 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



### 4 Ei

1 Prise Salz  
100 g Banane  
300 g Zuckerrübensirup evtl mehr  
3 Zitronen Saft + Fleisch + Abrieb  
500 ml ca Sojadrink naturell

400 g Buchweizen gem  
350 g Naturreis mit gem  
50 g Amaranth mit gem  
1,5 Tüte Backpulver

Eier, Salz, Banane, Sirup, Zitronen verrühren, lassen,  
die trocknen Zutaten vermischen und während des Rührens, zu der Eimi-  
schung, nach ca 2/3 sollte man langsam auch den Sojadrink begeben, es  
wird sehr dünnflüssig ,  
in eine mit Backpapier ausgefüllte 35 cm Kastenbackform gießen, und bei  
Niedriger Temperatur backen, in den kalten Backofen bei ca 120°C Umluft  
ca 120 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Sonntag, 14. September 2008 Hans60

## 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 Reform Margarine.

## Hinweis Ei

Das **Ei** in den Titelleisten , bedeutet nur, das sich im Rezept ,

**Ei** Produkte + deren Anzahl, befinden

## Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 26. Oktober 2009

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