

## Mais Backwaren **Glutenfrei** 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 <b>Glutenfrei</b> Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Backwaren</b> .....	2
Laugenbrötchen F Vegan.....	2
Nougataufstrich aus Nüssen oder Mandeln F .....	4
Nougat - Taler II 2 Ei F .....	4
Orange Mandel Plätzchen F Vegan .....	6
Plätzchen III F Vegan .....	7
Plätzchen, süß F Vegan .....	8
Hinweis Ei .....	10
Hinweis F .....	10

Hinweis.....	10
Hinweis Vegan.....	10

## 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 sprengeln. 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

## Nougat - Taler II 2 Ei F

glutenfrei + milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

#### Für den Teig: I

200 g Mais, gemahlen  
100 g Rohrzucker  
1 Prise Salz  
0,25 TL Zimt, gemahlen  
100 g Haselnüsse, gemahlen

#### 1 Ei(er)

150 g Margarine, ungehärtete  
4 EL Wasser

#### Für den Teig: II

150 g Mais, gemahlen  
2 EL Honig  
1 Prise Salz  
0,25 TL Zimt, gemahlen  
100 g Haselnüsse, gemahlen

#### 1 Ei(er)

150 g Margarine, ungehärtete  
4 EL Wasser

Nougat - Aufstrich aus Nüssen, (bei meinen Rezepten. doppeltes Rezept machen)

Sesam ODER

Pistazien, fein gehackte, zum Verzieren

## Zubereitung

Jeweils die Zutaten für Teig 1 + 2 gut verrühren + zwischen zwei Backpapierblättern auf je einem Backblech ausrollen.

In den kalten Backofen beide Bleche bei ca. 150°C Umluft ca 30-35 min. backen.

(In den auf 175 Grad vorgeheizten Backofen schieben und in ca. zehn Minuten goldbraun backen )

Den Nougataufstrich in drei Teile teilen.

Den ersten fertig gebacken Boden auf Backblech belassen + mit einem Esslöffel jetzt 2/3 der Nougatmasse auf den heißen gebackenen Kuchen + mit einem Kuchenschaber glatt streichen.

Den 2. Boden jetzt irgendwie auf den ersten raufkippen, andrücken, mit dem letzten Drittel Nougatmasse bestreichen + mit Sesamsamen bestreuen.

Den Kuchen jetzt in Rechtecke oder Rauten schneiden.

Zum Abkühlen + zum Verfestigen ruhen lassen und oder kalt stellen.

Diese Nougataufstrich 2 x herstellen für den Kuchen:

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

30.12.06

19.03.07 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 Milchefrei 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 kohlenensäurehaltiges 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 darüber, + mit Nudelholz, aus walzen, 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 Ei

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

Ei Produkte + deren Anzahl, befinden

#### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

#### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

#### Hinweis Vegan

Nichts vom Tier

Montag, 23. November 2009

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