

Kastenbackform 35 cm Kuchen **Glutenfrei**

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

Kastenbackform 35 cm Kuchen Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Kuchen	2
Buchweizen Reis Kuchenbrot III 4 Ei F	2
Eierlikör Kuchen VIII 3 Ei F.....	3
Erdnuss (Haselnuss) Rolle 4 Ei + 4 Eiweiß	4
Marmorkuchen Gomrokpol 5 Ei M F	5
Mohnstuten -kuchen M F	6
Reis Kokosnusskuchen 5 Ei M F.....	8
Reiskuchen mit Erdnussfüllung 4 Ei + 4 Eiweiß F	10
Rosinenkuchen 4 Ei F	11
Rosinenkuchen- Brot II 4 Ei F	12
Rührkuchen XIX 4 Ei F	13
Schokoladen Kuchen F Vegan.....	15
Schokoladen Sahne Rührkuchen 6 Ei M F	16
Zitronen Kuchen IV 4 Ei M F	18
Zitronenkuchen V 4 Ei F	19
Hinweis I	20
Bitte bedenkt	20
Hinweis Margarine	20
Hinweis M	20
Hinweis Ei	20
Hinweis Vegan	21
Hinweis F	21

Kuchen

Buchweizen Reis Kuchenbrot III 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

- 1 Prise Salz
- 1 gehäufter 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 lang-
sam 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, Na-
delprobe

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, Nadel-
probe, ca 20 min noch in der Backform lassen, dann am Backpapier anfas-
sen + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen, dann erst Backpapier entfer-
nen.

Eigenes Rezept, Samstag, 25. November 2006 Hans60

Marmorkuchen Gomrokpol 5 Ei M F

Glutenfrei



ca 19 Stück

4 Ei

150 g ungehärtete Margarine
250 g Vollrohrzucker
1 Tüte Bourbonne Vanillezucker
1 Prise Salz
2 Tüten Backpulver
200 g s. Mandeln gem
5 bittere Mandeln gem
200 g Walnüsse fein gehackt
500 g Buchweizenkörner +
100 g Amaranthkörner gem.

625 ml Milch

3 Ei Back Kakao
1 Prise Salz
100 g Vollrohrzucker

150 g Rum 54 %

1 Ei

100 g Buchweizenkörner gem

35 cm Königskuchenbackform

Backpapier dafür

Von 4 Ei bis Salz gut vermischen, bis zu Amaranth + 500 ml Milch abwechselnd dazu geben. 125 ml Milch nur wenn es zu trocken ist, sieht Frau/Mann. Sehr gut verrühren (ich nahm eine Küchenmaschine).

Gut die Hälfte des Teiges in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen. In den Rest Teig, Kakao , Salz, Zucker, Rum, Ei und gem Buchweizen Geben, gut verrühren. Diesen Teig jetzt auf den „Vorteig“ geben, mit einer Gabel spiralförmig , durch ziehen.

In den kalten Backofen bei ca 145°C Umluft ca 110- 120 min backen.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 170°C - 180°C , und ca 80 -90 min backen .

Nadelprobe.

PS: Die Flüssigkeitsmenge ist abhängig vom Alter des Getreides.

Veränderung

300 g Buchweizen gem +
200 g Naturreis gem , Anstatt 500 g Buchweizen,
+ habe nur 400 ml Milch gebraucht

Gebacken in einer 35 cm Kastenbackform

Lg

Hans-Joachim Mittwoch, 31. Januar 2007

Mohnstuten -kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei

35 cm eine Kastenform mit Backpapier



Für die Füllung:

500 ml Milch

100 g Honig

500 g gemahlener Mohn

1 Zitronenabrieb

1 Msp gemahlene Vanille oder ausgekratztes Vanillemark

1 Msp Zimtpulver

Für den Teig:

500 ml Milch

200 g Tofu

1 TL Salz

150 g Buchweizen gem

150 g Naturreis gem

240 g Mais gem

80 g Vollrohr Zucker

1 Tüte Backpulver

Füllung

Milch mit Honig unter Rühren erhitzen. Wenn sich der Honig aufgelöst hat und die Milch fast kocht, Mohn und Gewürze hinzugeben. Masse unter ständigem Rühren weitere 5 Minuten auf starker Hitze kochen, Vorsicht blubbert, dann die Hitze ausschalten und den Mohn ausquellen ca 10 min lassen und kalt rühren.

Eine große (35 cm) Kastenform mit Backpapier und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Teig

Die trocknen Zutaten verrühren lassen, ca die Hälfte der Milch begeben und mit dem Rest Milch den Tofu pürieren und auch zugeben, gut verrühren lassen.

Den fertigen Teig gleichmäßig auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, und den Teig mit der abgekühlten Mohnfüllung bestreichen. Dann die Teigplatte mit Hilfe des Backpapiers aufrollen, die Enden eventuell etwas zusammendrücken und die Teigrolle in die Kastenform legen, (geht sehr schlecht, weil der Teig zu flüssig ist, man nehme einen Teigschaber oder großen Löffel, und schabt damit den Teig zur Mitte) In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 – 120 min backen, Nadelprobe + nach Gefühl.

Hinweis

Sollte jemand statt Backpulver, 1 x Trockenhefe nehmen, bitte die Ruhezeiten einhalten, beim 1.x ca 60 min

Die Backform mit einem Küchentuch abdecken und für 15 Minuten an einen warmen Ort stellen.

Während der Ruhezeit den Ofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Der Mohnstuten muss 50 bis 60 Minuten backen.

Bitte dann auch die Reihenfolge ändern, erst den Hefeteig bereiten, dann die Mohnmasse.

Reis Kokosnusskuchen 5 Ei M F

Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



5 Ei (M)

1 Prise Salz

200 g Vollrohrzucker

150 g Butter o ungehärtete Margarine

600 g Naturreis gem

150 g Kokosnussmehl *

1 TI Vanillepulver

1 Tüte Backpulver

600 –700 ml Milch evtl mehr

eine 35 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

Eier mit 200 g Zucker und Salz schaumig bis hellgelb cremig schlagen lassen,

Butter dann dazu,

erst ein mal ca 500 bis 600 ml dazu geben, weiterrühren lassen,

600 g Naturreis gem + 150 g Kokosnussmehl * + 1 TI Vanillepulver + 1 Tüte Backpulver gut vermischen und reinrieseln lassen, 100 ml Milch evtl auch mehr noch dazu geben, es soll/muss der Teig schwer tropfend vom Quirl gehen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, geht besser auf, braucht auch länger beim backen.

In die 35 cm mit Backpapier (ohne, geht der Kuchen schlecht aus der

Backform) ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattstreichen,

in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100-120 min oder mehr, backen, Nadelprobe.

*

habe für diesen Kuchen extra Kokosmehl genommen, Reis ist ja eine sehr trockene Angelegenheit, wird hierdurch schön saftig, daher auch die lange Backzeit, ob man dieses Kokosnussmehl gegen Kokosraspel austauschen kann, wage ich zu bezweifeln.

Bitte den Kuchen noch ca 30 min in der Form lassen, dann vorsichtig auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen, am besten wäre es wenn er über Nacht stehen könnte.

Eigenes Rezept , 02.Mittwoch 2008 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 kohlensäurehaltiges Mineralwasser mit
250 ml Sojadrink naturell gemischt
200 ml kohlensäurehaltiges 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

Schokoladen Sahne Rührkuchen 6 Ei M F

Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



Eiweiß



Eigelb



2 El Kaffeebohnen gem
1 Tassentopf ca 320 ml kochendes Wasser

6 Eiweiß

1 Prise Salz
150 g Zucker

6 Eigelb

1 Prise Salz
7 El Wasser
150 g Zucker

200 g Schlagsahne

250 g Butter

1 Tasse Kaffee ca 250 g, lau
50 g Naturreis gem
300 g Mais mit gem
150 g Buchweizen mit gem
1 TI Vanillepulver
1 Tüte Backpulver (f 500 g Mehl)

200 g Sahne

Kaffeebohnen mahlen in einen Tassentopf ca 320 ml mit kochendem Wasser aufgießen, beiseitestellen,
6 Eiweiß mit Prise Salz schaumig schlagen, 150 g Zucker zu und ganz steif schlagen lassen, beiseitestellen,
6 Eigelb mit einer Prise Salz, 7 El Wasser und 150 g Zucker weiß cremig schlagen lassen, auf kleiner Stufe weiterrühren lassen, 200 g Sahne, sowie Butter, dazu, die restlichen trocknen Zutaten vermischen, und langsam einrieseln lassen, ca 250 g Kaffee aus der Tasse dazu, die gem Bohnen haben sich am Boden abgesetzt, und die 200 g Sahne dazu geben, auf Mittelstufe gut 7-9 min rühren lassen, wichtig, steifgeschlagenes Eiweiß vorsichtig unterheben, KEIN Metall verwenden. in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenform gießen, hin und her bewegen, damit sich der Teig gut verteilt.
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 – 110 min backen, Nadelprobe.

Sonntag, 16. November 2008 Hans60

Zitronen Kuchen IV 4 Ei M F

Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

250 g Zucker
1 Prise Salz
500 g Buchweizen gem
50 g Amaranth mit gem
100 g Mais mit gem
1 Tüte Backpulver
50 g Kokosnuss geraspelt

100 g Butter

3 Zitronen, Saft und Fleisch von
1 den Zitronenabrieb
bis 500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Eier u Zucker u Salz cremig schlagen lassen,
Zitronensaft, Abrieb und Fleisch dazu,
die trocknen Zutaten vermischen, langsam beim verrühren mit bei geben,
ebenso das Wasser, es wird sehr dünn,
in eine mit Backpapier (auch beschichtete) ausgefüllte 35 cm Kasten-
backform gießen .

in den kalten Backofen bei ca 120°C ca 100 min backen.

Ca 20 min in der Form lassen, dann schräg halten, den Kuchen auf ein
Kuchenrost gleiten und ganz abkühlen lassen bevor Backpapier entfernt
wird

PS

Amaranth sollte ca 10 % der Mehlmenge dazu gegeben werden, macht den Kuchen etwas saftiger,
Kokosnuss ist in diesem Fall, zum auflockern des Kuchens gedacht
Mais auch der Farbe wegen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. August 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 M

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,
das sich im Rezept ,
Kuh Milch Produkte, befinden

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

Samstag, 24. Oktober 2009

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de