

# Carob Glutenfrei u Vegan

Eifrei u 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.

## Inhaltsverzeichnis

Carob Glutenfrei u Vegan .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Kuchen.....	2
Bananen Muffeins  Vegan.....	2
Bananenkuchen  Vegan.....	2
Nougat Laddu .....	3
Indische Schokolade  F  Veränderung  Vegan.....	3
Kokoscreme Kuchen VIII  F  Vegan.....	4
Rotweinkuchen IV (nur Reis) F  Vegan .....	5
Schoko Muffins  F  Vegan .....	6
Veränderung  F .....	7

Tofu – süße u bittere Mandeln – Reiskuchen F Vegan .....	8
Veränderung II Schokoladen Kuchen Vegan .....	9
Hinweis Vegan .....	10
Hinweis F .....	10
Hinweis Margarine .....	10
Hinweis.....	10

## Kuchen

### Bananen Muffeins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Bleche a 12 Muffeins

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Rührstab  
 250 g Olivenöl oder anderes, z.B Bio Sonnenblumenöl  
 200 - 300 ml kohlenensäurehaltiges 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 TI 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 Vegan

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 kohlenensäurehaltiges 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

## Nougat Laddu

Die Cashewnüsse und Gewürze werden durch 100 g geröstete und in der Küchenmaschine cremig vermahlende Haselnüsse ersetzt. Frisches Kichererbsenmehl ist leicht selbstgemacht: Kaufen Sie dazu Channa dal (gespaltete, kleine indische Kichererbsen). In einer Pfanne ohne Fett anrösten und nach dem Abkühlen in ihrer Getreidemühle zu staubfeinem Puder mahlen.

Kichererbsen im Supermarkt  
oder beim Türken, der aber wieder etwas teurer ist,  
sobald ich etwas im Backofen ( mit Umluft) mache , kommt ganz unten ein Backblech mit Backpapier auf dieses streue ich die Kichererbsen, danach sind sie trocken, + man kann sie sehr gut mahlen, + man spart auch noch die Arbeit, sie in der Pfanne zu rösten

Indische Schokolade F Veränderung Vegan



200 g Margarine  
200 g Kichererbsenmehl vorher geröstet  
100 g geröstete+ cremig gemahlene Haselnüsse  
170 g Vollrohrzucker  
0,5 TI Vanille  
1 TI Kaffeepulver (türkisch)  
0,5 abgeriebene Zitronenschale

Margarine in einem Topf bzw. einer Pfanne mit schwerem Boden bei mittlerer Hitze schmelzen und Kichererbsenmehl hineinsieben. Mit einem Holzlöffel unter ständigem Rühren anrösten, bis es (nach etwa 15 Minuten) einen nussartigen Geruch verströmt. Nüsse hacken, hinzufügen und für einige Minuten weiter rösten. Anschließend Gewürze, Zitronenschale dazugeben. Nun die Masse auf 40° C abkühlen lassen und dann den Honig darunter rühren. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Tablett streichen und kaltstellen. Nach dem Erkalten in kleine Rechtecke oder Rauten schneiden.

### Kokoscreme Kuchen VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



800 g Tofu naturell  
750 ml trockenen Rotwein ( 14 % ), teilen

400 g Kokosnuss geraspelt  
180 g Naturreis gem  
1 Nelke mit gem  
1 Prise Salz  
250 g Zucker  
5 geh El Carob

den Tofu zerkleinern und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, die anderen Zutaten in die Rührschüssel geben und mit rühren, die dann fertige Tofu in den Rührteig gießen, und 3-5 rühren lassen,

in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, die Form hin und her schütteln, damit sich der Teig gut verteilt, in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 – 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen wird erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept, Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

### Rotweinkuchen IV (nur Reis ) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchefrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



### 750 ml trockenen Rotwein 14 %

200 g Kokosnuss geraspelt  
30 g Ingwer klein gehackt  
150 g Datteln klein geschnitten  
500 g Naturreis gemahlen  
1 Nelke mit gem  
2 Kardamomkapseln mit gem  
1 Piment mit gem  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
180 g Zuckerrübensirup

6 geh Ei Carob  
150 g Margarine laktosefrei

Margarine verflüssigen, beiseitestellen,  
vom Rotwein bis Carob alles miteinander verrühren, die verflüssigte und  
etwas abgekühlte Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrüh-  
ren lassen, abschmecken ob es süß genug ist,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein we-  
nig glatt schütteln,  
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelpro-  
be,  
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen  
eigenes Rezept Freitag, 27. November 2009 Hans60

### Schoko Muffins F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 12 Portionen

1 Tasse/n Rosinen, in Wasser o Wein o Rum einweichen  
1 Zitrone(n), Saft + Schale  
2 Tasse/n Kidneybohnen mahlen  
1 Tasse/n Linsen, rote mahlen  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
½ TL Anis, alles zusammen mahlen  
½ TL Meersalz  
2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
2 Tüte/n Weinsteinbackpulver (a 17 g )  
6 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)  
100 g Mandel(n), oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)  
200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack  
600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
400 ml Olivenöl o Bio Sonnenblumenöl  
Fett, für die Muffinsbleche 1 a 12 St.

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronen-  
saft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen  
(Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffinsformen  
gut einfetten, 1 Ei Teig pro Loch reichen, sind ja nur kleine, oder eben  
nicht mehr als dreiviertel voll. Beide Bleche zusammen in den Ofen, ca. 30  
min bei 160 °C Umluft, ohne Vorheizen, reicht bei mir immer.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
15.10.04 Hans60

02.04.2006 21:53 Kommentar von igel-123

Hallo an Alle und an Hans



von Igelin

Muffins soll man ja frischgebacken essen. Das Ergebnis dieses Rezeptvorschlags ist sehr gut, ach ich meine natürlich super gut! Frisch gebacken kann man sich kaum bremsen. Für alle die sich glutenfrei ernähren eine echte Freude, für die anderen allerdings auch.

Meine Mühle verarbeitet keine Kidneybohnen und so habe ich die kleineren Mungbohnen genommen. Ich habe die halbe Menge für 1 x 12 Formen gemacht. Ich habe 2 EL Kakao Pulver und 1 EL Carob Pulver verwendet. Aber eigentlich nur, weil ich das Carob Pulver auch verbrauchen möchte. Den fertigen Muffins habe ich einen Zitronen-Puderzucker-Guss verpasst. Der Guss war zu dünn, deshalb ist er kaum zu sehen.

Das Ergebnis war am selben Tag umwerfend, am anderen Tag auch noch sehr gut.

Danke Hans, dass Du uns dieses Rezept mitgeteilt hast.  
Viele Grüße Igelin

Veränderung F



Mandeln entfielen, dafür 100 g Erdnüsse blanchiert,  
250 g Zucker statt 200 g  
Olivenöl entfiel ganz,

ich nahm die Einweichflüssigkeit , Rum 54 und Rotwein zu gleichen Teilen,  
die 600 ml Mineralwasser reichte damit.

Donnerstag, 18. Dezember 2008 Hans60

Tofu – süße u bittere Mandeln – Reiskuchen F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



200 g süße Mandeln rösten u mahlen  
15 bittere Mandeln mit rösten u mitmahlen  
750 g Sojadrink naturell  
800 g Tofu naturell  
200 g Naturreis mahlen  
250 –300 g Zucker, abschmecken  
1 Prise Salz  
0,5 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
2 gehäufte El Carob  
1 Mark einer kleinen Vanillestange

süße und bittere Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,  
und in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben sowie alle anderen  
trocknen Zutaten einschließlich Vanillemark dazu, gut verrühren, lassen



Tofu leicht zerbröckeln 200 o gleich 400 g weise, in ein hohes Gefäß geben, Tofu drübergießen und mit einem elektr Pürrierstab feinpürrieren und zu der trocknen rührenden Mehlmischung zugießen, falls noch Tofu übrig sein sollte auch noch dazu geben, alles zusammen gut 3 min auf fast Mittelstufe verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 80 –100 min backen, Nadelprobe.

bitte ganz abkühlen lassen, über Nacht wäre ideal, die Geschmackstoffe können sich besser entfalten.

Schön saftig aber auch sehr sättigend, der Kuchen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 1. Dezember 2010 Hans

## Veränderung II Schokoladen Kuchen Vegan

Ich nahm

90 ml Olivenöl o Bio Sonnenblumenöl  
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 Hirsekörner mahlen +  
60 g Maiskörner mahlen +  
60 g Kichererbsen mahlen. +  
120 g Mondamin o Maisstärke

150 g Carobpulver  
1 TI Bourbon Vanille Pulver  
1 x Weinsteinbackpulver o 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 gießen.

Bei ca 160 ° C Umluft, OHNE VORHEIZEN, ca 40 min backen.

29.02.2004 Has60

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis Margarine

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

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Sonntag, 16. Januar 2011

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