

# Kastenbackform 24 cm **Glutenfrei Vegan**

Eifrei 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.

## Hinweis **Margarine**

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

## Index nicht aktiv

Brot .....	2
Kuchen.....	4

## Inhaltsverzeichnis

<b>Kastenbackform 24 cm <b>Glutenfrei Vegan</b></b> .....	1
Hinweis I .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Brot</b> .....	2
Brot Tasty-Talldy F Vegan .....	2
Zweikornbrot Kobył`noje F Vegan .....	3
<b>Kuchen</b> .....	4
Tofu saftiger Kuchen F Vegan .....	4
Hinweis I .....	5
Bitte bedenkt .....	5
Hinweis <b>Vegan</b> .....	5
Hinweis <b>Curry</b> .....	5
Hinweis <b>F</b> .....	6
Hinweis.....	6

## Brot

### Brot Tasty-Talldy F Vegan



Maissauerteig aus  
80 g Mais +  
Prise Zucker + Hefe +  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

#### Vorteig :

300 g Mais gem  
500 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

#### Hautteig:

100 g Buchweizen gem  
1 TI Kümmel gem  
1 TI Koriander gem  
1 TI Salz  
2 EI Sonnenblumenkerne  
1 EI Leinsaat  
100 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser evt

#### 24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

Vorteig mit Sauerteig verrührt, ein paar Stunden bei Zimmertemperatur zugedeckt stehen lassen, bis sich der Teig gehoben hat.  
Den Teig durchgerührt + alle Zutaten vom Hauptteig dazu, in die 24 cm mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, zugedeckt ein paar Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

In den kalten Backofen bei 150-160°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.

10 min in der Form lassen, Oberfläche mit Wasser abspritzen oder mit Öl einpinseln. Backpapier erst nach dem Erkalten entfernen, dann wird die Kruste nicht so hart.

Das Brot hält sich ca 6-8 Tage, nicht in Kunststoff bitte.

## Zweikornbrot Kobył`noje F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei



80 g Mais Sauerteig

### Vorteig:

200 g Mais gem

400 g kohlen säurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig:

100 g Buchweizen gem

100 g Mais gem

1 TI Kümmel gem

1 TI Koriander gem

1 TI Salz

### 24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

die Zutaten vom Vorteig mit dem Sauerteig verrühren, abdecken, gehen lassen, bei Zimmertemperatur, so lange bis sich der Teig deutlich gehoben hat.

Die Zutaten vom Hauptteig zum Vorteig geben, gut verrühren, lassen.

+ in eine mit Backpapier ausgelegte 24 cm Kastenbackform geben, glatt streichen, in die Mitte mit einem Messer eine 1-1,5 cm tiefen Schnitt ge-

ben, daran kann man dann gut erkennen, ob der Teig bei Zimmertemperatur gegangen ist, sollte aber nicht mehr als 120 min sein, dann fällt er meist schon wieder ein.

Den gegangenen Teig mit Wasser einpinseln

sonst in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen.

Brot mit Olivenöl einstreichen oder mit Wasser, hebe mit beide Arten gute Erfahrungen gemacht.

Donnerstag, 5. Oktober 2006 Hans60

## Kuchen

Tofu saftiger Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Tofu, Naturell

200 –300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Vollrohrzucker

2 Banane(n), reife

0,5 TI Vanillepulver

1 Zitrone Abrieb + Schale + Fleisch

250 g Mais gem

2 TI Backpulver

0,5 TI Salz

100 g Walnüsse, gehackt

100 g Rosinen

24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

## Zubereitung

Im Mixer Tofu die Hälfte Wasser und Bananen pürieren, in eine Rührschüssel geben nach und nach die übrigen Zutaten dazu, verrühren lassen, mit dem Wasser variieren, der Teig soll schwer tropfend vom Quirl gehen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, der Kuchen geht besser auf.

In eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe

Walnusskuchen 23.12.07 Cappuccino,  
geändert auf Glutenfrei Mittwoch, 9. Januar 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

## Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

## Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Samstag, 10. Oktober 2009

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)