

Mais Backwaren Glutenfrei 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

Mais Backwaren Glutenfrei Vegan.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Laugenbrötchen F Vegan.....	2
Orange Mandel Plätzchen F Vegan	4
Plätzchen III F Vegan	5
Plätzchen, süß F Vegan	6
Hinweis F	7
Hinweis.....	7

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 kohlensäurehaltiges 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 sprenkeln. Oder anders !
sofort in den kalten Backofen bei ca 170-180°C Umluft 23-30 min backen.

Sonntag, 28. Januar 2007 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 ziehe,
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 Milchfrei 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, auswalzen, 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 F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 23. November 2009

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de