

# Mandeln Kuchen 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, das Original

## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Mandeln Kuchen Glutenfrei u Vegan ..... | 1  |
| Hinweis I .....                         | 1  |
| Bitte bedenkt .....                     | 1  |
| Hinweis Margarine .....                 | 1  |
| Inhaltsverzeichnis .....                | 1  |
| Kuchen.....                             | 2  |
| Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan ..... | 2  |
| Bananenkuchen Vegan.....                | 3  |
| Biskuitboden - Kuchen I F Vegan .....   | 4  |
| Biskuitboden / Kuchen II F Vegan .....  | 5  |
| Ingwer Vanille Kuchen F S Vegan.....    | 5  |
| Kaffee Kuchen, saftiger F S Vegan.....  | 7  |
| Mandelcreme Kuchen I F S Vegan .....    | 9  |
| Mandelkuchen F Vegan .....              | 11 |

|   |    |
|---|----|
| Mandelkuchen Darzin F Vegan .....                         | 12 |
| Mandelkuchen Yangiyo`l b F Vegan .....                    | 13 |
| Veränderung F Vegan.....                                  | 14 |
| Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan.....                    | 14 |
| Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan .....                   | 16 |
| Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan.....                   | 17 |
| Quittenkuchen F Vegan .....                               | 19 |
| Reismehlkuchen mit Pflaumen F Vegan.....                  | 20 |
| Schokoladen Rum Kuchen F Vegan .....                      | 20 |
| Schokoladenkuchen Anär F Vegan .....                      | 22 |
| Tofu – süße u bittere Mandeln – Reiskuchen F S Vegan..... | 23 |
| Hinweis S.....  | 24 |
| Hinweis F.....  | 24 |
| Hinweis.....  | 24 |

## Kuchen

### Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 12,5 %

350 g Naturreis mahlen

300 g Maiskörner mahlen

2 Nelke mit mahlen

2 Kardamomkapseln mit mahlen

1 Piment mit mahlen

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Puderzucker  
200 g Mandeln geröstet u mahlen  
600 g ca Äpfel um den Griebisch geraspelt  
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei  
10 Ei Obstler

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,  
Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,  
alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel ( Kü-  
chenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die um den Griebisch herum  
geraspelten Äpfel dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander  
verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margari-  
ne, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken  
ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt  
schütteln, suppenartig.  
in vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadel-  
probe,  
nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig ent-  
fernen.  
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze  
gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, Samstag, 12. Dezember 2009 Hans

## Bananenkuchen Vegan

200 g Hirsekörner mahlen  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
150 g Mandeln mahlen  
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

### Biskuitboden - Kuchen I F Vegan

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

- 150 g Buchweizenkörner mahlen
- 50 g Amaranthkörner
- 100 g Mandel(n), süße +
- 50 g Kartoffelmehl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Vollrohrrohrzucker
- 1 Msp. Vanille -Pulver
- 1 Kl Natron
- 1 Kl Zitronensaft
- 300 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen, feuchte Zutaten vermischen. Alle Zutaten zusammen rühren ca. 5 min in Küchenmaschine.

In die mit Backpapier ausgelegte 26-er Springform gießen + im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 40 min backen. Nadelprobe. Auskühlen lassen. Vorsichtig Backpapier entfernen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit, durchschneiden.

Samstag, 5. August 2006

## Biskuitboden / Kuchen II F Vegan

Glutenfrei, Eifrei + Milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

150 g Buchweizenkörner mahlen  
50 g Amaranthkörner  
100 g Mandel(n), süße +  
50 g Kartoffelmehl  
1 Prise Salz  
1 Prise Vollrohrrohrzucker  
1 Msp. Vanille -Pulver  
1 KI Backpulver  
300 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

### Zubereitung

Trockene Zutaten vermischen, feuchte Zutaten vermischen. Alle Zutaten zusammen rühren ca. 5 min in Küchenmaschine.

In die mit Backpapier ausgelegte 26-er Springform gießen + im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 40 min backen. Nadelprobe.

Auskühlen lassen. Vorsichtig Backpapier entfernen.

Den Biskuitboden nach mindestens 2 Stunden Ruhezeit, durchschneiden.

Samstag, 5. August 2006

## Ingwer Vanille Kuchen F S Vegan

Glutenfrei + Eifrei u Milchfrei u Vegan

## 26 cm Ringform mit Backpapier



### Boden

150 g Naturreis mahlen  
100 g Buchweizenkörner mahlen  
60 g Zucker  
1 Prise Salz  
60 g Margarine laktosefrei  
100 g Wasser

### Füllung

100 g Mandeln geröstet und mahlen  
1 Prise Salz  
250 g Zucker  
40 g Ingwer feingehackt

### 400 g Tofu naturell

### 500 g Sojadrink naturell

200 g Naturreis mahlen  
2 Vanillestangen  
100 g Margarine verflüssigt  
20 g ca, bittere Schokolade 85 %

### Boden

Von Naturreis bis Margarine in der Küchenmaschine verrühren, dann erst das Wasser zugeben, auf Höchststufe so lange rühren lassen bis es ein homogenen Teig ergibt, diesen in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform verteilen, mit einen nassen Esslöffelrücken und einen Rand bilden, die Backform in den Kühlschrank, kann, muss aber nicht.

### Füllung

100 g Margarine verflüssigen,  
Tofu zerbröckeln und mit Sojadrink und den Inhalt der Vanillestangen, eine Prise Salz, in einem hohem Gefäß mit einem elektr Pürierstab fein pürieren, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine wäre ideal ) gießen, Maschine leicht laufen lassen, Mandeln in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen sowie den gemahlene 200 g Naturreis und 250 g Zucker und feingehackten Ingwer dazugeben, zum Schluss noch die verflüssigte Margarine, gut verrühren lassen.

Diese Füllung auf den Teig in der Backform gießen, glattschütteln, Schokolade mahlen ( Mandelmühle ), leicht auf den Kuchenteig streuen.

in den kalten Backofen bei niedriger Temperatur, z.B. 135°C Heißluft ca 120 min backen, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden,.

PS

der Ingwer bringt eine pikante Note,

die, doch Verhältnis lange niedrige Backzeit, sorgte bisher bei etlichen Kuchen, dass diese nicht mehr aufreißen

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. März 2010 Hans

Kaffeekekuchen, saftiger F S Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden:

250 g Naturreis mahlen

1 Prise Salz

150 g Deli Reform Margarine, oder andere Laktosefreie

80 g Zuckerrübensirup

### Füllung:

#### 400 g Tofu naturell

250 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

180-200 g Zuckerrübensirup

100 g Schokolade 85 % gerieben ( Mandelmühle )

200 g Mandeln, süß, mahlen

6 bittere Mandeln mit mahlen

3 El Kakao

130 g Naturreis mahlen

2 Piment mit mahlen

3 Kardamom mit mahlen

3 El Kaffeebohnen mahlen

1 Tüte Backpulver

150 g Bio Sonnenblumenöl

100 g Zucker evtl

für den Boden die Zutaten zusammen vermischen und in die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring- oder Springform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig auf den Boden und ein wenig den Rand hoch verteilen, die Form in den Kühlschrank stellen,

für die Füllung:

Tofu etwas zerkleinern in ein hohes Gefäß und mit kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und einem elektr Pürierstab, cremig pürieren, in eine Rührschüssel gießen, und den Rührstab einschalten auf kleine Stufe, Zuckerrübensirup dazu geben, erst Schokolade dann die Mandeln in der Mandelmühle reiben und die trocknen Zutaten Kakao, 130 g Naturreis mahlen, Piment, Kardamom, und Kaffeebohnen mahlen, und Backpulver vermischen und in die süße Tofu, Wasser und Sirupmasse einrieseln lassen, sowie das Sonnenblumenöl dazu gießen.

Das ganze abschmecken, evtl noch 100 g Zucker begeben, alles zusammen gut 4 mit auf Höchststufe verrühren lassen, und diese Masse auf den kalten Mürbeteig gießen, glattschütteln oder glatt streichen,

in den auf 150°C vorgeheizten Backofen in Schiene zwei 30 min backen lassen, die Form für den 10 min aus den Ofen nehmen, ( bei der Springform den Ring etwas lösen ), Ringform so lassen, dann für weitere 70 min auf der untersten Schiene bei 150°C backen.

Backofentür etwas öffnen, für ca 10 min noch im Ofen lassen, die Ringform auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich irgendwann von allein, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. Oktober 2009 Hans60



Nachtrag

wer noch eine Schoko oder Kaffeelasur rauf machen will, dann bitte die 100 g Zucker, nicht nehmen, wird sonst einfach zu süß,

### Kaffeeguss

200 g Puderzucker  
2 El Kaffee; heiß (bis 3 El)

### Schokoladenguss

200 g Puderzucker  
30 g Kakao  
3 El Wasser; heiß

Gruß

Hans

### Mandelcreme Kuchen I F S Vegan

Glutenfrei u Vegan

1 Ringform 26 cm mit Backpapier



### Mürbeteig:

100 g Kichererbsen mahlen  
100 g Maiskörner mahlen  
50 g Buchweizenkörner mahlen  
1 Prise Salz u Zucker  
1 TI heller Essig  
120 g Margarine

## Füllung:

### 800 g Tofu naturell

700 ml roter Traubensaft ( Winzer ) teilen \* /  
400 g s Mandeln mahlen  
13 bittere Mandeln mahlen  
200 g Maiskörner mahlen  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
1 Zitrone Abrieb u Saft  
140 – 200 g Zuckerrübensirup

## Belag:

4 Kiwi ca  
300 g rote Johannisbeeren

1 Ringform 26 cm mit Backpapier

## Mürbeteig

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine verkneten lassen, dann reicht die Flüssigkeitszugabe, in eine 26 cm Ring – bzw Springform den Boden raus nehmen , zwischen 2 Lagen Backpapier den Teig,auf dem Ringboden, mit einem Nudelholz ausrollen über den Rand hinaus, beide Lagen mit dem Boden wieder in die Form geben, rein drücken, das überstehende wird nun der Rand, für ca 30 min in den Kühlschrank, danach geht das Backpapier gut ab.

## Füllung:

2 x 400 g zerbröckelter Tofu in einen Mixer und ca 250 ml Traubensaft dazu geben, bis sich einen guten Trichter gebildet hat, dies dann in die Rührschüssel gießen, somit auch mit den anderen 400 g Tofu verfahren, schon jetzt färbt der Tofu sich in Lila, mit dem Rest Traubensaft, den Mixer ausspülen.

Mandeln, Maiskörner u Backpulver so wie Salz vermischen, und langsam in die Rührschüssel dazu geben, nun geht die Farbe ins graue..

. die Zitrone hebt es ein wenig an, aber ,...

jetzt erst langsam den Zuckerrübensirup zu geben, immer wieder abschmecken, die Süße, je nach dem wie süß der Traubensaft ist,

Backform aus dem Kühlschrank, obere Lage Backpapier entfernen, den flüssigen Teig drauf gießen, Form ein wenig hin und her bewegen, verteilt sich der Teig.

## Belag

Johannisbeeren ernten, entstielen, waschen, abseihen, Kiwi schälen, weißen Strunk entfernen, vierteln, mit der Schnittfläche in den Teig, Außenrum verteilen, in die Zwischenräume nun noch die Beeren, verteilen, falls jemand mehr pflückt, kann auch die Kiwi weg lassen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 –130 min backen, Nadelprobe, ( wird immer was dran bleiben) ganz abkühlen lassen , vor dem anschneiden. Über Nacht stehen lassen , wäre ideal.

Eigenes Rezept

Freitag, 27. Juni 2008 Hans60

## Mandelkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



100 g Kakaobutter oder Margarine laktosefrei

200 g Mandel oder Nüsse

6 bittere Mandeln mit mahlen ODER

6 Ei Obstler

250 g Naturreis mahlen

2 Kardamomkapseln mit mahlen

1 Pimentkorn mit mahlen  
1 Prise Salz  
200 g Maiskörner grob mahlen ( Grissähnlich )  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
500 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
200 g Zuckerrübensirup

Kakaobutter zerlassen, beiseitestellen,  
Mandeln o Nüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, mit den anderen trocknen Zutaten vermischen, in eine Rührschüssel geben, den Rührhaken langsam laufen lassen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und Zuckerrübensirup dazu und gut verrühren, abschmecken ob süß genug, 6 Ei Obstler mit unterrühren lassen, fast abgekühlte Kakaobutter dazu und alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ( Suppen ähnlich ) Glattschütteln oder glatt streichen,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Tür öffnen, nach ca 30 min, die Form raus nehmen aus dem Backofen, schräg stellen am Backpapier anfassen und rausziehen auf ein Kuchenrost abkühlen lassen, erst dann das Backpapier entfernen,  
den Kuchen möglichst eine Nacht Ruhen lassen, dann ist er auch trocken außerhalb, und die Gewürze können sich entfalten,

Eigenes Rezept Samstag, 19. Dezember 2009 Hans

## Mandelkuchen Darzin F Vegan

Zutaten für 1 Portionen  
200 g Mandel(n), süße +  
18 Mandel(n), bittere zusammen geröstet +  
300 g Buchweizenkörner, ganz +  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) +  
100 g Amaranthkörner, ganz, zusammen mahlen  
200 g Rohrzucker  
1 Prise Salz  
1 TL Vanille, mahlen, (Bourbon) ODER  
3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
2 Tüte/n Weinsteinbackpulver  
1 TL Kaffee, türkischen, trocken, ( habe keinen anderen) müsste aber jeder schwarz gerösteter Kaffee auch gehen  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges \*

Alle trockenen Zutaten vermischen, dann das Wasser untermischen, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° -190°C + ca. 70 – 80 min backen. Nadelprobe.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig rausgleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis: Nehme gerne Amaranthkörner, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : \* Kohlensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim backen den Teig in die Höhe.

Bemerkungen: Kuchen war wie jetzt schon gewohnt, locker/ weich/ feucht ( nicht klitsch ), der Mandelgeschmack könnte intensiver sein, leider haben die kalifornischen Mandeln ja keinen Geschmack.

Aber noch besser würde der Kuchen natürlich mit gerösteten Haselnüsse gehen, nur ich habe keine im Haus + Madam mag Haselnüsse nicht so gerne.

Zum Anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der Kuchen ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmen Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind.

Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei viel mehr vorhanden ist als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.06.05 Hans60

## Mandelkuchen Yangiyo` I b F Vegan

glutenfrei / eifrei / milchfrei / flüssiger Süßstoff / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

300 g Banane(n), pürieren

300 g Buchweizenkörner, mahlen

50 g Naturreis ( Mittelkorn ), mahlen

50 g Amaranthkörner, mahlen

200 g Mandel(n), süße, mahlen +

10 Mandel(n), bittere, mahlen

1 Msp. Vanille - Pulver

1 Prise Salz

1 Tüte/n Backpulver (Weinstein)  
3 TL Süßstoff, flüssigen  
400 g Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges  
1 Zitrone(n), Abrieb + Saft

Alle Zutaten in die Küchenmaschine + ca. 6-7 min auf kleiner Stufe rühren lassen. In die mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, evtl. glatt streichen.

Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 50 min backen. Nadelprobe

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Veränderung F Vegan



Anstatt flüssigen Süßstoff, flüssigen Stevia, abschmecken, richtet sich auch nach der Süße der Bananen. 300 g TK Kirschen gefroren in den fertigen Teig geben, etwas unter mischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform / Springform geben, in den kalten Backofen bei 160°C Umluft ca 60 min backen

Hans

Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan  
glutenfrei / milchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen

200 g Mandel(n), süße +

20 Mandel(n), bittere zusammen rösten +

300 g Buchweizenkörner, ganz +

150 g Naturreis, ( Mittelkorn ) +

50 g Amaranthkörner, ganz, zusammen mahlen

220 g Rohrzucker, abschmecken

1 Prise Salz

1 TL Vanille - Pulver (Bourbon) ODER

3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)

30 g Ingwer +

300 g Möhre(n), fein geraspelt ( Küchemaschine ) +

1 Zitrone(n) - Schale, abgeriebene

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser unterrühren, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° - 190°C + ca. 70 - 80 min backen. Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

**BITTE DIESEN KUCHEN ERST ANSCHNEIDEN; WENN ER GANZ ERKALTET IST.**

Hinweis: Nehme gerne Amaranthkörner, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig, das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlenäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlenäure wird eingeschlossen + hebt beim Backen den Teig in die Höhe.

Zum anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmem Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind. Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei, viel mehr vorhanden ist, als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
05.07.05 Hans60

### Veränderung

20 g bittere Schokolade 70 % obendrauf geraspelt, vorm backen.

Donnerstag 29. November 2007

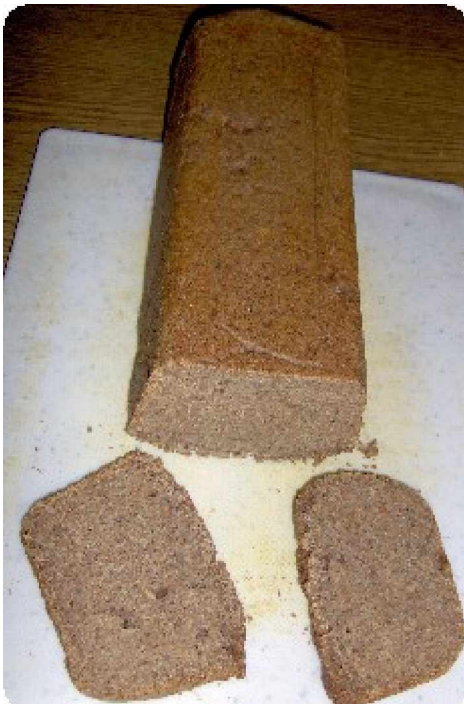
Hans

### Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg





750 ml trockenen Rotwein 14 %

350 g Naturreis mahlen  
300 g Buchweizenkörner mahlen  
3 Nelke mit mahlen  
2 Kardamomkapseln mit mahlen  
1 Piment mit mahlen  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
250 g Puderzucker  
200 g Mandeln geröstet u mahlen  
500 g Möhren feingeraspelt  
30 g Ingwer mit geraspelt  
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,  
Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,  
alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel ( Kü-  
chenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren  
dazu geben, verrühren, Rotwein dazu, miteinander verrühren, die verflüs-  
sigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4  
min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt  
schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelpro-  
be,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig ent-  
fernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit das Aroma der  
gerösteten Mandeln, Ingwer und Gewürze sich entfalten können,  
Kuchen umdrehen und mit einem Sägemesser ( Tomatenmesser ) auf-  
schneiden

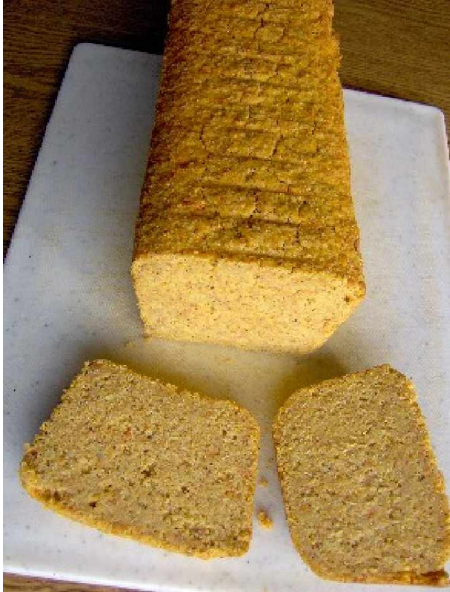
eigenes Rezept Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

Möhren oder Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 13 %

350 g Naturreis mahlen

300 g Maiskörner mahlen

1 Nelke mit mahlen

2 Kardamomkapseln mit mahlen

1 Piment mit mahlen

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker

200 g Mandeln

500 g Möhren fein geraspelt

7 El Obstler

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Weißwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist, nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, war für meine Begriffe ein wenig zu viel, so dass ich das ganze in eine 35 cm Kastenbackform hob, hätte aber auch 30 cm gereicht, ist nicht allzu viel auf gegangen glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 8. Dezember 2009 Hans60

## Quittenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



1250 ml Quittensaft ca  
450 g Fruchtfleisch passiert, ca  
50 g laktosefreie Margarine  
200 g süße Mandeln mahlen  
10 bittere Mandeln mit mahlen  
1 Prise Salz  
450 g Naturreis mahlen  
2 Kardamom mit mahlen  
1 Piment mit mahlen  
250 g Zucker oder mehr

die Zutaten der Reihe nach in eine Rührschüssel geben, gut verrühren lassen, abschmecken, ob süß genug, mir reichten die 250 g, nun diese Masse in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,

In den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, in 2. Schiene,

ca 20 min im geöffneten Backofen lassen, dann auf einen kleinen umgedrehten Kochtopf stellen, der Ring löst sich mit der Zeit, gleitet runter, Backpapier erst nach dem völligen erkalten, entfernen.

Eigenes Rezept

Die Säure des Quittenfleisch kommt gut hervor,

eigenes Rezept, Samstag, 24. Oktober 2009 Hans60

Reismehlkuchen mit Pflaumen F Vegan  
Glutenfrei



75 ml Mineralwasser, kaltes kohlendioxidhaltiges  
¼ TL Zimt, mahlen  
110 g Naturreis mahlen  
60 g Margarine  
60 g Zuckerrübensirup  
60 g Mandeln mahlen  
650 g wilde Pflaumen

in eine 24 cm Bratpfanne mit Backpapier, Backzeit ca 60 min  
auf Stufe II von sechs möglichen,  
kann man den Kuchen, auch wenn er noch warm ist, gut von der Pfanne  
ziehen,

somit ist der Kuchen auch Vegan

Samstag, 12. September 2009 Hans60

Schokoladen Rum Kuchen F Vegan  
glutenfrei / milchfrei / eifrei / sojafrei



### Zutaten für 18 Portionen

- 5 Banane(n), ca 500 g, geschält gewogen
- 200 g Mandel(n), süße, mahlen
- 3 Mandel(n), bittere, mahlen (kann auch wegfallen)
- 3 Tasse/n Maiskörner, mahlen (ca 450 g )
- 5 EL Kakaopulver, (ohne Zucker )
- 2 TL Korianderkörner, mahlen
- 1 Prise Meersalz
- Zitronensaft, wer will
- 2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver
- 2 Tasse/n Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
- 1 Tasse/n Rum, 54 % ( 1Tasse ca 200 ml)

### Zubereitung

Bananen vermischen. Die trockenen Zutaten miteinander vermischen. Rum + Wasser zum Mus geben, leicht vermischen, trockene Zutaten dazu, gut verrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform gießen, glatt streichen.

Bei 170°C Umluft OHNE vorheizen in der 2. Schiene von unten ca. 70 min backen, eine Nadelprobe machen - ich habe noch 20 min mehr gebacken.

Aus dem Ofen nach ca. 5- 10 min, dann auf ein Kuchenrost stürzen, Backpapier vorsichtig lösen, auskühlen lassen.

Mir war er auch süß genug.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

26.10.04 Hans60

### Veränderung

Bananen waren nicht süß genug,  
100 g Vollrohrzucker dazu, deshalb noch  
2 gute Schuss guten trocknen Rotwein  
Fett für 2 Muffinsbleche,

im vorgeheizten Backofen bei 140°C Umluft 30 min gebacken.

Mittwoch, 25. Juli 2007 Hans60

## Schokoladenkuchen Anär F Vegan

Glutenfrei, OE , u OM



15 Portionen

17-20 bittere Mandeln +  
200 g süße Mandeln gut rösten, bis sie duften + mahlen

50 g blauen Mohn anrösten mahlen.

150 g Maiskörner ( kein Popkorn) +  
150 g Buchweizenkörner +  
100 g Amaranthkörner +  
100 g Natur Reis ( Mittelkorn ) mahlen.

0,5 TI Bourbon Vanille Pulver ODER  
2 Tüten Bourbon Vanille Zucker

5 EI Kakaopulver o. Zucker  
2 TI türkischen Kaffee, mahlen ODER  
2 TI italienischer Espresso mahlen.  
1,5 Tüte Weinsteinbackpulver  
2 Prisen Salz

flüssigen Süßstoff für 220 g Zucker \*\

\*\  
wenn Vollrohrzucker, dann 220 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser,  
mehr, sehr wichtig...

10 EI Rum 54 %

700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### 30 cm Königskuchenbackform dafür Backpapier

alle trockenen Zutaten miteinander verrühren.  
Dann die flüssigen Zutaten untermischen,  
Es muss wie Rührteig, sein , lieber etwas mehr, geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen , ca 110 min , bei 160\_ Umluft  
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180 - 190\_ , ca 90 min backen .

Eigenes Rezept, Montag, 18. April 2005 Hans60  
25.07.05 Hans60

### Veränderung

Anstelle 10 El Rum, 9 cl Rum 54 %

Donnerstag, 25. Januar 2007 Hans60

Tofu – süße u bittere Mandeln – Reiskuchen F S 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 feinpürieren 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

Hinweis **S**

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis **F**

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans



Donnerstag, 26. Mai 2011

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