

# Amaranth Fisch u Fleisch Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei

Diverses und Brot, je, separat erfasst

4 x Kuchen mit Gelatine, separat erfasst, am Ende dieser Sammlung

## 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.

## Index

Fisch .....	2
Fleisch .....	8
Kuchen Gelatine ( Fleisch ) .....	9

## Inhaltsverzeichnis

Amaranth Fisch u Fleisch Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
<b>Index</b> .....	<b>1</b>
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Fisch</b> .....	<b>2</b>
Ananas Curry Lachs M F .....	2
Frutti de Mare Blechkuchen M F .....	4
Krabben mit Porree M .....	6
Als Auflauf .....	6
Seelachsauflauf Georgijevka F .....	7
<b>Fleisch</b> .....	<b>8</b>
Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F .....	8
<b>Kuchen Gelatine ( Fleisch )</b> .....	<b>9</b>
Hüttenkäse Torte M F .....	9
Käse Sahne Torte M F .....	12
Käse Sahne Torte II M F .....	14
Mandel Torte Yangiyo`I F .....	15
Pflaumen Torte Osakarovka M F .....	17
Hinweis M .....	19
Hinweis Ei .....	19
Hinweis Vegan .....	19
Hinweis F .....	19
Hinweis Margarine .....	20
Hinweis.....	20

## Fisch

Ananas Curry Lachs M F





Zutaten für 3 Portionen

0,5 große Ananas

1 Apfel

2 El Kokosraspel

0,5 Tl Curry ohne Salz

2 El (40 g ) Butter

300 ml guten Weißwein

200 ml Sahne

0,5 Bund Frühlingszwiebeln

2 Lachs Filet ca 250 g Natur

2 Seelachsfilet ca 300 g Natur

Salz und Pfeffer

6 große Pellkartoffeln

Pellkartoffeln mit 0,5 Tl Kümmel kochen.

Die geschälte halbe Ananas auf Würfel schneiden. In der Hälfte der Butter kurz andünsten, beiseite stellen.

Die in kleine Ringe geschnittenen Zwiebeln und den Apfel, um den Griebsch rum geraspelt, und mit den Kokosflocken und dem Curry in der anderen Hälfte der Butter andünsten.

Mit dem Wein ablöschen und nach Bedarf reduzieren lassen, dann fügt man die Sahne hinzu, würzt mit Pfeffer und Salz und lässt die Soße noch einmal kurz aufkochen und gibt dann die Ananasstückchen hinzu.

Den Fisch, Naturbelassen, in zwei Pfannen in Butter kurz braten, nachdem umdrehen, ein wenig mit Pfeffer + Salz würzen.

Nach einer Idee, vom schmitzebilla 06.10.05 , Rezept

Mittwoch, 30. August 2006 Hans

mit den Pellkartoffeln, Fisch + Soße zusammen servieren

Frutti de Mare Blechkuchen M F

Glutenfrei + Eifrei



250 g Frutti de Mare

125 g Flusskrebse

1 Lorbeerblatt

trockener weißer Burgunder

150 g TK Mais

trockener weißer Burgunder

Boden:

200 g Mais gem  
100 g Naturreis gem  
100 g Amaranth gem  
1 Prise Vollrohrzucker  
1 TI Salz  
5 Pfefferkörner gemörsert  
120 g ungehärtete Margarine  
200 ml trockener weißer Burgunder  
1 TI Balsamico Bianca

### Belag:

2-3 El Tomatenmark a d T  
2-3 El Tomatenketchup  
2-3 El trockener roter Burgunder  
1 kg Tomaten in Scheiben  
1 Prise Zucker  
Salz  
13 schwarze Oliven ( Lake )  
200 g Gauda geraspelt evtl mehr  
  
1 Backblech  
2 Lagen Backpapier dafür

### Zubereitung Boden

200 g Mais gem, 100 g Naturreis gem, 100 g Amaranth gem, 1 Prise Vollrohrzucker, 1 TI Salz, 5 Pfefferkörner gemörsert, 120 g ungehärtete Margarine, 1 TI Balsamico Bianca und erstmals ca 150 ml weißer Burgunder verkneten/verrühren lassen, der Teig soll nicht zu trocken sein, aber auch nicht so dünn wie ein Rührteig, evtl noch 50 ml Wein zugeben.

1 Backblech mit Backpapier ausfüllen, etwas drüber stehen lassen, Teig rauf, noch 1 Lage Backpapier drauflegen, mit dem Handballen oder Nudelholz ausrollen, wenn es ein wenig einen Rand ergibt, gut.

Backblech mit beiden Lagen Backpapier in den Kühlschrank, bis 30 min ruhen lassen,

die oberste Lage Backpapier lässt sich dann gut abziehen.

Gleiche Menge Tomatenmark, Tomatenketchup + roten trocknen Burgunder sämig vermischen, und auf den Kuchenboden verteilen.

Ca 1 kg Tomaten in Scheiben schneiden, kommt auf die dicke der Scheiben an, wie viel gebraucht wird, vorsichtig etwas salzen und gemörserten Pfeffer drüberstreuen.

Frutti de Mare und Flusskrebse und Lorbeerblatt mit trockener weißer Burgunder 10 min kochen, abseihen, auf die Tomatenscheiben streuen. TK Mais ein wenig mit trockener weißen Burgunder ca 10 min kochen, ist eingekocht, der Wein, auch auf den Tomatenscheiben verteilen. Mit dem grob geraspelten Gauda alles gut bedecken.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30-40 min backen.

Tipp:

Anstatt Gauda, einen zartschmeckenden Ziegenkäse drüber raspeln, dann sollte man aber ein Backblech verkehrt rum drauf legen, beim backen, sonst trocknet der Ziegenkäse, und wird hart.

Eigenes Rezept Donnerstag, 5. Juli 2007 Hans60

### Krabben mit Porree M

750 g Porree in wenig  
Salzwasser 15 min garen  
30 g Margarine auslassen +  
40 g Mehl hineinrühren mit (nehme meist Buchweizen oder Mais)  
250 ml Milch +  
125 ml Gemüsebrühe auffüllen +  
Salz +  
Pfeffer +  
Zitronensaft abschmecken + das Porreegemüse ohne Kochwasser  
250 g Krabbenfleisch gewaschen + abtropfen, in die Soße dazu geben  
alles noch 5 min ziehen lassen. Mit Curry bestreut servieren

### Als Auflauf

mit Reis o.  
Kartoffeln o.  
Amaranth o.  
Hirse

Hans60

## Seelachsauflauf Georgijevka F

Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei

3 a 1 | feuerfeste Schüsseln mit Deckel



1 Tasse Hirsekörner ca 160 g  
heißes Wasser  
2 Tassen Wasser  
0,5 Kl Kurkuma

400 g Seelachs

ca 100 g Ziegenkäse geraspelt

3 Scheiben Ananas  
300 g TK Mais Paprika Gemisch  
4 El Kokosnussspel  
2 Kl Gewürzsalz

ca 100 g Schafskäse geraspelt

Paprikagranulat  
Grauer Burgunder  
Ungehärtete Margarine o Butter für

Hirse mit heißem Wasser abspülen, damit die Bitterstoffe entfernt werden.

Dann ins kochende Wasser mit dem Kurkuma geben, 12 min kochen lassen auf kleiner Stufe, Hitze ausstellen + ausquellen lassen, meist 10 min, ist dann gut körnig + trocken.

In die drei 1 l feuerfeste ausgebutterten Schüsseln verteilen.

Darauf den Seelachs geben.

Je eine Scheibe frische Ananas drauflegen + mit Geriebenen Ziegenkäse bestreuen, Menge nach Bedarf.

TK Mais Paprika Gemisch mit Gewürzsalz + Kokosnussraspel vermischen + auf die Schüsseln verteilen, darüber

Geraspelten Schafskäse geben, Menge nach Bedarf.

Paprikagranulat drüber streuen.

Mit Burgunder übergießen, sollte wenigstens bis über die Hirse stehen.

Deckel drauf, muss sein, weil sonst die Oberfläche austrocknet + der Käse hart wird + ab in den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 50 –60 min backen.

Eigenes Rezept, Freitag, 18. August 2006

## Fleisch

### Buchweizenbrot III Gemüse + Fleisch F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

Kastenbackform 30 cm mit Backpapier



500 g Buchweizen gem



50 g Amaranth gem  
50 g Sonnenblumenkerne mit gem  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Zucker  
1.5 TL Salz  
450 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Öl

150 g Fleischkäse klein gewürfelt  
150 g Paprikaschote in Streifen  
1 Handvoll Frühlingszwiebelgrün

von Buchweizen bis einschließlich Öl gut verrühren lassen,  
Fleischkäse, Paprikaschote sowie Handvoll Frühlingszwiebelgrün mit einem  
Holzlöffel unterheben, vermischen,  
in eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform geben, glatt-  
streichen,  
in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen, Nadelpro-  
be.  
Ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht stehen lassen, dann erst das  
Backpapier entfernen und anschneiden, Vorsicht ist dann immer noch  
weich, man erspart sich Brotaufstrich.

Eigenes Rezept Freitag 22.08.2008 Hans60

## Kuchen Gelatine ( Fleisch )

Hüttenkäse Torte M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept





### Boden :

100 g Mais mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
1 Prise Salz  
70 g Vollrohrzucker

100 g Butter

100 g Magerquark

0,5 Zitronenabrieb  
1 Zitronen den Saft evtl  
2 Ei Wasser evtl

### Füllung:

12 Blatt Gelatine

250 ml Milch

100 g Vollrohrzucker  
1 TI Bourbon Vanillepulver ODER  
0,5 Zitronenabrieb

800 g Hüttenkäse ( gekörnter Frischkäse )

600 g Schmand

### Belag:

6 Blatt Gelatine

700 g TK Kirschen oder mehr

1- 2 El Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
2 cl Kirschwasser oder nur Wasser

### Boden:

für den Boden alle Zutaten bis auf den Zitronensaft bzw Wasser zusammen verkneten/ rühren lassen, ergibt meist Krümel, um diese zu einen geschlossenen Teig, bitte noch 3-5 El Zitronensaft oder Wasser begeben. Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen.

Den Boden, sowie das Backpapier rausnehmen, darauf den Teig legen, mit einer Lage Backpapier abdecken, mit dem Handballen oder ein Nudelholz den Teig zurecht drücken. Den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in die Form geben, nochmals den Teig richten, evtl auch den Rand, im Kühlschrank ca 60- 120 min ruhen lassen.

Jetzt lässt sich die obere Lage Papier gut abnehmen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min hellbraun backen, oder in den vorgeheizten 190°C Backofen, auf der mittleren Schiene 8-12 min backen.

Abkühlen lassen.

Die Gelatineblätter 10 min in kalten Wasser einweichen.

Einen trockenen kleineren Topf in einen größeren Topf mit kochendem Wasser hängen, die ausgedrückten Gelatineblätter in den kleineren Topf zum auflösen geben, umrühren, so lange im Topf lassen bis es eine klare „Suppe“ ist.

Von der Hitze nehmen.

Für die Käsesahne die Milch mit dem Zucker, Salz und Vanille Pulver unter ständigen Rühren aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen + in die heiße aufgelöste Gelatine einrühren.

Die Milch kalt stellen.

Hüttenkäse und Schmand miteinander vermischen. Wenn die Milch zu erstarren beginnt, die vermischte Masse unterrühren.

Die Käsemischung auf den erkalteten Tortenboden gießen, glattstreichen.

TK Kirschen mit Kirschwasser, Zucker + Salz aufkochen, von der Hitze nehmen, die ausgedrückten Gelatineblätter einzeln zugeben, umrühren, + auflösen lassen, erkalten lassen, wenn es anfängt zu erstarren, auf die Torte geben, erkalten bzw erstarren lassen im Kühlschrank.

Geht verhältnismäßig schnell, weil beide Arten ja schon am erstarren sind.

### Hinweis:

Wer keinen Alkohol nimmt beim aufkochen, kann auch mit weniger Gelatine auskommen

Freitag, 15. Juni 2007 Hans60

Käse Sahne Torte M F

Glutenfrei + Eifrei



#### Boden:

100 g Mais mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen ODER  
200 g Mehl  
1 Prise Salz  
70 g Vollrohrzucker  
0,5 Zitronenabrieb

120 g Butter

3 Ei Wasser

#### Füllung

250 ml Milch

100 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

1 Zitronenabrieb \*

8 Blatt Gelatine

250 – 500 g süße Sahne

500 g Magerquark

0,5 Tasse Puderzucker ODER

25 g bittere Schokolade 70 % gerieben ( Mandelmühle )

für den Boden alle Zutaten bis auf das Wasser zusammen verkneten/ rühren lassen, ergibt meist Krümel, um diese zu einen geschlossenen Teig, bitte noch 3-5 El Wasser begeben. Zu einem Kloß formen, in Backpapier einrollen + im Kühlschrank 120 min ruhen lassen.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen.

Den Boden, sowie das Backpapier rausnehmen, darauf den Teig legen, mit einer Lage Backpapier abdecken, mit dem Handballen oder ein Nudelholz den Teig zurecht drücken, den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in die Form geben, nochmals den Teig richten, evtl auch den Rand, die obere Lage Papier abnehmen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min hellbraun backen, oder in den vorgeheizten 190°C Backofen, auf der mittleren Schiene 8-12 min backen.

Abkühlen lassen.

Für die Käsesahne die Milch mit dem Zucker, Salz und Zitronenabrieb unter ständigen Rühren aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen.

Die Gelatine nach Vorschrift auflösen und in die Milch rühren.

Die Milch kalt stellen.

Die Sahne steif schlagen. Wenn die Milch zu erstarren beginnt, den Quark und die Schlagsahne unterrühren.

Die Quarkcreme auf den erkalteten Tortenboden gießen, glattstreichen.

Evtl geraspelte Schokolade drauf geben.

Oder nach dem Erkalten, bei Bedarf mit gesiebtem Puderzucker bestreuen.

In den Kühlschrank stellen zum Verfestigen, Form + Backpapier entfernen.

## Veränderungen

Unter die Quarkcreme frische oder TK Beeren oder Kirschen mischen.

TK Beeren/ Kirschen so weit antauen, dass sie sich gut in der Quarkcreme verteilen; frische Früchte waschen + abtropfen lassen und einige min mit etwas Zucker bestreut stehen lassen.

\*

wenn Beeren / Kirschen verwendet werden, dann nur 0,25-0,5 Zitronenabrieb nehmen.

Sonntag, 10. Juni 2007 Hans60

## Käse Sahne Torte II M F

Glutenfrei + Eifrei



### Boden:

50 g Mais mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
50 g Amaranth mahlen ODER  
150 g Mehl  
1 Prise Salz  
70 g Vollrohrzucker

120 g Butter

3 Ei Wasser evtl mehr

### Füllung

250 ml Milch

100 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

1 Zitronenabrieb

11 Blatt Gelatine

500 g süße Sahne

500 g Magerquark

### Belag

100 g Quark

100 g s Sahne ca

2 TI Vollrohrzucker

1 Prise Salz

2 TI Kakao, kein Instant

für den Boden alle Zutaten bis auf das Wasser zusammen verkneten/ rühren lassen, ergibt meist Krümel, um diese zu einen geschlossenen Teig, bitte noch 3-5 El Wasser begeben.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen.

Den Boden, sowie das Backpapier rausnehmen, darauf den Teig legen, mit einer Lage Backpapier abdecken, mit dem Handballen oder ein Nudelholz den Teig zurecht drücken. Den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in die Form geben, nochmals den Teig richten, evtl auch den Rand, im Kühlschrank bis 120 min ruhen lassen.

die obere Lage Papier abnehmen, in den kalten Backofen bei ca 150°C

Umluft ca 30 min hellbraun backen,

oder in den vorgeheizten 190°C Backofen, auf der mittleren Schiene 8-12 min backen.

Abkühlen lassen.

Für die Käsesahne die Milch mit dem Zucker, Salz und Zitronenabrieb unter ständigen Rühren aufkochen lassen. Von der Hitze nehmen.

Die Gelatine nach Vorschrift auflösen und in die Milch rühren.

Die Milch kalt stellen.

Die Sahne steif schlagen. Wenn die Milch zu erstarren beginnt, den Quark und die Schlagsahne unterrühren.

Die Quarkcreme auf den erkalteten Tortenboden gießen, glattstreichen.

100 g Magerquark mit Sahne, Sahnig rühren,

1-2 TI Kakao unterrühren, + ca 2-3 El aufgelöste, abgekühlte Gelatine unterrühren.

Die Kakaomasse rund um, auf den Quarkcreme gießen, + mit einer Gabel spiralförmig unterrühren, den Rest davon obenauf verteilen.

Evtl geraspelte Schokolade drauf geben.

Oder nach dem erkalten, bei Bedarf mit gesiebt Puderzucker bestreuen.

In den Kühlschrank stellen zum verfestigen, Form + Backpapier entfernen.

Mittwoch, 13. Juni 2007 Hans60

[Mandel Torte Yangiyo` I F](#)

glutenfrei / eifrei / milchfrei / eigenes Rezept

Zutaten für 1 Portionen

300 g Banane(n), pürieren  
300 g Buchweizen, gemahlen  
50 g Naturreis ( Mittelkorn ), mahlen  
50 g Amaranth, mahlen  
200 g Mandel(n), süße +  
10 Mandel(n), bittere zusammen 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

### Für die Füllung:

3 TL Gelatine, gemahlen in  
6 EL Wasser, 10 min einweichen ODER

1 Tüte/n Gelatine, mahlen., Anweisung auf Tüte beachten

1 Apfelsine(n), Abrieb  
2 Apfelsine(n), schälen, filetieren + pürieren, ( 600 ml )  
2 TL Süßstoff, flüssigen ODER  
600 ml Konfitüre, englische Orangenkonfitüre ohne Zuckerzusatz

### Für den Guss:

4 EL Honig,  
60 g Carob  
2 EL Wasser, heißes  
60 g Kokosfett, kein Soft  
2 EL Kokosraspel, fein gerieben

Alle Zutaten von Bananen bis Zitronen 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 ca. 50 min backen. Nadelprobe.

Füllung: mahlen. Gelatine 10 min in kalten Wasser einweichen. Apfelsinen schälen, weiße Haut auch entfernen, filetieren + in einem Litermass pürieren, sollten ca. 600 ml werden/sein, 2 TL flüssigen Süßstoff rein.

Apfelsinensaft aufkochen, runter von der Hitze den Topf, die eingeweichte Gelatine im Topf verrühren.

Den abgekühlten Mandelkuchen 2 x aufschneiden, den ersten Boden auf eine Tortenplatte legen, mit der abgekühlten Masse bestreichen, den 2. Boden drauf legen, den Rest der Orangenmasse verstreichen + den Deckel drauf legen. Kühl stellen, verfestigen lassen.

Guss: Honig mit ( Kokosflocken ) Carob, heißem Wasser + zerlassenem Kokosfett verrühren. 1 x für oben 1 x für den Rand. Kalt stellen.



Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
04.05.06 Hans60

22.06.2006 15:34 Kommentar von Hans60

### Veränderung I



### Teig:

5 TI flüssigen Süßstoff, anstatt 3 TI

### Füllung:

Anstelle von 600 ml Apfelsinenmasse, 1000 ml ( 1 l )  
80 g Mondamin anstatt Gelatine, in ca 200 ml abgenommenen Saft kalt aufgelöst, in die kochende Obstmasse eingerührt + ca 2 min rührend kochen lassen, fast abkühlen lassen.

### Guss :

Anstatt 60 g Carob, war ausgegangen, ca 2 El Kakao, kein Instant.  
1 El Wasser weniger , dafür 1 El Rum 54 % .

Hans

Pflaumen Torte Osakarovka M F  
Glutenfrei



1 Biskuitkuchen/ Boden z.B. Rezept VI  
Buchweizen + Amaranth

0,5 Tasse Pflaumenbrand ca  
2 Pfund Pflaumen entsteint gewogen

3 Gewürznelken gemörsert  
80 g Mondamin / Speisestärke ODER  
2 Tüten Puddingpulver ODER

6-9 Blatt Gelatine nach Packungsanleitung bereiten.

150 g Vollrohrzucker  
0,5 Tasse Pflaumenbrand ca

400 g süße Sahne  
2 Tüten Sahnfestiger ODER  
Gelatine dementsprechend  
2-3 Msp Bourbon Vanillepulver

Biskuitkuchen zweimal quer durchschneiden, alle Böden mit Pflaumenbrand einstreichen, ca 0,5 Kaffeetasse.

Pflaumen mit Nelken in ca 500 ml Wasser aufsetzen + zum kochen bringen.

Mit einem elektrischen Pürierstab, zerkleinern, können ruhig noch Fragmente zu erkennen sein, den Zucker begeben.

Die, in kalt Wasser aufgelöste Speisestärke + 1 Prise Salz dazu geben, + noch ca 120 sek rührend kochen lassen, runter von der Hitze + oder die aufgelöste Gelatine, sowie 0,5 Tasse Pflaumenbrand verrühren.

Abkühlen lassen + dabei des öfteren umrühren.

Den Biskuitboden auf eine Kuchenplatte legen, oder in eine mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, mit den Pflaumenbrei bestreichen + den nächsten Boden drauf dies wird wiederholt mit Pflaumenbrei , dann den Deckel drauf, diesen + den Rand, wenn noch Pflaumenbrei übrig sein sollte auch bestreichen, auskühlen lassen.

Den Ring entfernen, + mit Steifgeschlagene mit Vanillepulver + 2 Tl Zucker, , Sahne den Rand + Deckel bestreichen, mit fünf Mokkabohnen belegen, fest werden lassen + servieren.

Hinweis: sollte die Torte gleich verzehrt werden reicht nur die Sahne steif schlagen, sollte diese Torte einen Tag oder mehr stehen bleiben , empfiehlt es sich Sahnefestiger oder Gelatine , laut Hersteller, mit zu verwenden.

Freitag, 20. Oktober 2006 eigenes Rezept

### 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 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, 12. Juni 2011

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