

## Carob Glutenfrei u Eifrei u Sojafrei

### 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 Eifrei u Sojafrei.....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Kuchen.....	2
Bananen Muffeins Vegan.....	2
Bananenkuchen Vegan.....	3
Buttercreme Obst Kuchen - Torte M.....	3
Indische Schokolade F .....	5
Nougat Laddu .....	6
Indische Schokolade F Veränderung Vegan.....	6
Käse Traubenkuchen M F .....	7
Kirschen Muffein M .....	8
Kokosraspel Kuchen M F .....	9
Mandel Torte Yangiyo`I F (Fleisch) .....	10

Pikante Muffein M .....	12
Quark Erdnuss Kaffeekuchen M F .....	13
Reis Kokosraspel Kuchen M F .....	15
Rotweinkuchen IV (nur Reis ) F Vegan .....	16
Schoko Muffins F Vegan .....	17
Hinweis M .....	19
Hinweis Vegan .....	19
Hinweis F .....	19
Hinweis Margarine .....	19
Hinweis.....	19

## 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 mahlen  
 100 g Buchweizen mahlen  
 150 g Mandeln mahlen  
 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 mahlen  
100 g Buchweizen mahlen  
50 g Amaranth 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

## Buttercreme Obst Kuchen - Torte M

glutenfrei

24 cm Ø Springform , mit Backpapier

Zutaten:

Für den Teig:

150 ml Olivenöl ( neutrales Öl besser ) +  
250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +  
100 g Zucker            gut verrühren

100 g Kichererbsen mahlen  
100 g Maiskörner mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
50 g Buchweizen mahlen  
50 g Hirse mahlen.  
1 Tüte Weinstein 17 g Backpulver  
2 Ei Carobpulver / Kakao

1 Prise Meersalz      trockenen Zutaten miteinander vermischen , unter Öl Wassergemisch rühren

FÜR DEN BELAG: -----ODER

1 Glas Sauerkirschen / abtropfen ----- 1 Dose Ananas / anderes Obst

FÜR DIE BUTTERCREME: -----ODER

3/4 Liter Wasser -----750 ml Obstsaft

2 Pack. Vanille-Puddingpulver-----2 Pack. Vanille-Puddingpulver  
(oder Sahne-Pudding)----- (oder Sahne-Pudding)

-----ODER-----

-----100 g Kartoffelmehl/ Mondamin (Maisstärke) -----

-----0,25 TI Bourbon Vanillepulver

-----Prise Meersalz-----

1 Würfel Palmin-----1 Würfel Palmin

200 g Butter-----200 g Butter

100 g Zucker-----100 g Zucker

evtl. Etwas Rum----- evtl. Etwas Rum

-----FÜR DEN SCHOKOGUSS:

-----2 Tafeln (200g) Zartbitterschokolade

-----Oder Kochschokolade / Kuvertüre

-----2 Würfel Palmin keine SOFT

### Zubereitung:

Kirschen/ Obst abtropfen lassen.,

Zucker und Margarine miteinander schaumig rühren. Mehl und Backpulver unterrühren, ggf. noch etwas dazugeben. Der Rührteig muss gerade eben gut streichfähig sein.

Den Teig in einen mit Backpapier ausgelegte Springform 24 cm Ø (kann auch ein wenig größer sein , hatte keine andere)

Das Obst drauf legen , damit das Obst nicht so austrocknet , Alufolie oder einen anderen Kuchenblechform Deckel auf die Form legen.

bei 160°C Umluft ohne vorheizen ca. 30 - 40 Min backen.

Für die Creme von dem Wasser /Saft etwas abnehmen und das Puddingpulver / Mondamin darin auflösen.

Die Butter muss sehr weich sein.

Die Flüssigkeit erhitzen.

Palminwürfel und Zucker in die heiße Flüssigkeit geben das Puddingpulver dazu geben, rühren , etwas abkühlen lassen, dann auch die Butter unter-rühren,

nach Geschmack etwas Rum dazu geben.

Die Creme über den erkalteten Kuchen streichen

Für den Schokoladenguss die Schokolade/ Kuvertüre im Wasserbad mit den Palminwürfeln schmelzen und über die Buttercreme verteilen.

Alles zusammen bis zum servieren Kühlstellen.

mit einem in heißes Wasser getauchtes Messer schneiden.

( dies ist eine Veränderung , von Donauwellen, Bärbel )

25.02.2004

## Indische Schokolade F

### Besan Laddu



Für etwa 30 Stück

200 g Butter oder Margarine

200 g Kichererbsenmehl

3 EL Cashewnüsse (Hasel- oder Walnüsse)

1/4 TL Zimt

1/4 TL gemahlener Kardamom

1 EL Carob

abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone

175 - 200 g cremiger Honig

Butter oder 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, Carob und 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.

## 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 Holz-

löffel 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.

## Käse Traubenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Fettarm

8 Stück

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



1 Kg Quark 0,5 %

500 ml Milch 1,5 %

3 El Carob ODER

2 El Kakao

250 g Zucker

1 Prise Salz

1 TI Backpulver, wer mag

10 El Maiskörner mahlen u

3 Kardamomkapseln mit mahlen

2 cl Rum 54 %

500 g kernlose Weintrauben

Backpapier

Quark mit Milch gut verrühren, alle trocknen Zutaten gut vermischen und einrieseln lassen, gut 3-5 min auf Mittelstufe rühren lassen, zum Schluss den Rum dazugeben, in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ring- oder Springform gießen.

Sehr dünnflüssig.

Die Weintrauben ( blaue ) oben auf den Teig legen,  
in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft, ca 90 min backen, ca 20 –30  
min im Ofen lassen, den Ring vorsichtig runterlassen, ganz abkühlen las-  
sen vor dem Anschneiden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 6. Mai 2008 Hans60

### Kirschen Muffein M

Ca 24 Stück (2 Bleche)

300 ml Olivenöl o Bio Sonnenblumenöl

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen ,+ nach Bedarf

2 Tassen Kichererbsen, mahlen

1 Tasse rote Linsen, mahlen

100 g Buchweizen mahlen.

½ TI Meersalz nach Bedarf

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver

2 TI Fenchel mahlen kann auch weg bleiben, dafür Kakaopulver/ Carob

1 TI Anis mahlen kann auch weg bleiben, dafür Kakaopulver/ Carob

140 g Vollrohrzucker oder mehr

alle trockenen Zutaten verrühren +mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte  
wie ein geschmeidiger Rührteig sein , lieber ein paar Tropfen mehr, geht  
besser auf

120 g geriebenen Gauda oder anderen, +

1 Glas abgetropfte Sauerkirschen alles zusammen gut verrühren

1 - 2 El in jede gut eingefettete Mulde geben.

Ca 30 min, bei ca 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen, backen

Schmecken warm oder auch kalt

Könnten vielleicht 20 -30 g mehr Zucker, sein.

14.3.04

Hans60

Bio Sonnenblumenöl anstelle von Olivenöl

06.10.2009 Hans



## Kokosraspel Kuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier

### Boden

100 g Buchweizenkörner mahlen  
150 g Naturreis mit mahlen  
0,5 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
2 TI Zucker  
1 Prise Salz  
150 g Wasser  
50 g Bio Sonnenblumenöl

### Belag

1 kg Magerquark

300 g Milch 3,5 %

160 g Zucker  
1 Prise Salz  
80 g Naturreis mahlen  
2 El Carob  
200 g Kokosnusssraspel

für den Boden alle Zutaten verrühren und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig auf den Boden und einen kleinen Rand bilden, verteilen, Form beiseitestellen,

Kokosnusssraspel in einer trocknen Bratpfanne leicht rösten/ bräunen, Quark mit Milch verrühren, trocknen Zutaten vermischen einschließlich Kokosnusssraspel in die Milch-Quarkmischung einrieseln lassen, gut 2-3 min auf Mittelstufe verrühren, lassen und auf den Teigboden gießen, glatt-

schütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 – 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Montag, 13. September 2010 Hans

### Mandel Torte Yangiyo` I F (Fleisch)

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

## Pikante Muffein M

glutenfrei

Ca 24 Stück (2 Bleche)

300 ml Olivenöl

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen , + nach Bedarf

2 Tassen Kichererbsen, mahlen

1 Tasse rote Linsen, mahlen

0,5 TI Paprikagranulat

100 g Buchweizen mahlen.

1-2 TI Meersalz nach Bedarf

1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver

0,5 TI Schabziegerkleesamen mahlen.

alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein , lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf

1 rote oder gelbe Paprika , klein schneiden, drunter mischen .

( 1- 2 oder mehr Knoblauchzehen, mit einer Gabel zerdrücken, + zu geben, man kann es auch lassen)

3 5 cm frischen Ingwer , klein schneiden, man kann es auch lassen

ca 200 g geriebenen/ geraspelten Gauda oder anderen, alles gut verrühren

1 - 2 Ei in jede gut eingefettete Mulde geben.

Ca 100 g geriebenen/ geraspelten Gauda oder anderen, auf dem Teig legen

Ca 30 min, bei ca 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen, backen

Schmecken warm oder auch kalt

( Schabziegerkleesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt um den Verbraucher vor zu gaukeln , es wäre Käse vorhanden, oder billigen, auf zu werten, kann für viele Dinge benutzt werden.)

22.02.2004

01.04.2004 Hans60

### Veränderung

Anstelle von der Paprika

200 -300 g sehr kleingeschnittenes Lauch in

Olivenöl anbraten. dann

200 - 300 g kleingeschnittene Champignons beifügen, abkühlen lassen.

Geht auch mit Zwiebel, + jedes andere Gemüse.

+ weiter wie oben beschrieben

### Veränderung :

Anstelle Gemüse,

2- 3 Ei Kakaopulver , / Carob

1 Tüte Bourbon Vanille oder anderen

Vollrohr Zucker oder anderen nach Geschmack , ca 4 - 8 Ei (Vorschlag)

Dann muss aber die Flüssigkeitsmenge angeglichen werden .

Das heißt , das gleiche Volumen ,

von der Trockenmasse = kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

1 Tasse = 160 g

Quark Erdnuss Kaffeekekuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ring oder Springform mit Backpapier

## Boden

150 Buchweizenkörner mahlen  
100 Naturreis mahlen  
1 TL Backpulver  
60 g Zucker  
1 Prise Salz

## 80 g Butter

100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Belag

## 500 g Magerquark

## 600 g Milch 3,5 %

200 g Erdnüsse blanchiert  
200 g Zucker  
1 Prise Salz  
100 g Naturreis mahlen  
3 EL Carob  
3 EL Kaffeebohnen mahlen  
3 EL Rum 54 %

Alle Zutaten für den Boden, gut verrühren lassen, wenn mit Küchenmaschine, dann reicht die Flüssigkeit, in die mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig auf den Boden und etwas den Rand hoch verstreichen, beiseitestellen,

Quark und Milch in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, mit/in einer Mandelmühle reiben und in ein hohes Gefäß geben, mit einem Pürierstab so lange pürieren bis das Öl leicht zu sehen ist und zu der Milch Quarkmasse geben, den Rührstab leicht in Bewegung setzen, es sollte eine homogene aber dünnflüssige Masse ergeben, Zucker, Salz, gemahlene Naturreis und Kaffeebohnen, Carob vermischen und langsam in die Milch Quarkmasse einrieseln lassen, zum Schluss noch den Rum mit mischen lassen, diese dünne Masse jetzt auf den Teigboden gießen, glattschütteln, in einen kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen. Ca 10 min noch im geöffneten Backofen stehen lassen, auf einen umgedrehten Kochtopf die Backform stellen, der Ring löst sich von allein.

Eigenes Rezept Sonntag, 24. Oktober 2010 Hans

## Reis Kokosraspel Kuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u ohne Süßungszugabe

26 cm Ringform mit Backpapier

### Boden

130 g Naturreis mahlen  
70 g Buchweizenkörner mahlen  
0,5 TI Korianderkörner mit mahlen  
0,5 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz

130 – 150 g Kondensmilch 10 %

70 g Butter

### Belag

200 g Kokosraspel

680 g Kondensmilch 10 %

70 g Naturreis mahlen  
0,5 TI Korianderkörner mit mahlen  
1 Prise Salz  
2 gehäufte EL Carob

alle Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, es soll eine homogene Masse ergeben, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, den Boden und ein wenig den Rand, damit, glattstreichen, beiseitestellen,

### Belag

Kokosraspel leicht rösten, in ein hohes Gefäß geben, mit einem Pürierstab, ( evtl Mixer ) so lange bearbeiten bis das Fett austritt, man kann auch

nach ca der Halbzeit schon 1 Dose Kondensmilch mit zu geben, aber Deckel schließen, diese Masse und die andere Dose Kondensmilch in die Rührschüssel geben, mit einem Schneebesen der Küchenmaschine, jetzt auf voller Stufe, schaumig rühren lassen, wird nicht so viel, bedingt durch das Fett der Kokosnuss, gemahlene Naturreis und mahlen Korianderkörner, Prise Salz und 2 gehäufte El Carob vermischen, und zu der Kokosnuss- Milchmasse einrieseln lassen, und weitere 3-5 min auf voller Stufe rühren lassen, auf den Teigkuchenboden gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 75 min backen.

## Hinweis

Durch die Eigensüße aller Zutaten, wird kein Süßungsmittel benötigt.

Eigenes Rezept Montag, 23. August 2010 Hans

## Rotweinkuchen IV (nur Reis ) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei 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 mahlen
- 2 Kardamomkapseln mit mahlen
- 1 Piment mit mahlen
- 1 Prise Salz
- 1 Tüte Backpulver
- 180 g Zuckerrübensirup
- 6 geh El 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

### Hinweis M

Das M in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, 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, 19. Juni 2011

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