

Carob Glutenfrei u Kuh Milchfrei 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 Kuh Milchfrei u Sojafrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Kuchen.....	2
Bananen Muffeins Vegan.....	2
Bananenkuchen Vegan.....	2
Eierlikör Amaretto Marmor Kuchen II 2 Ei F.....	3
Indische Schokolade F	4
Nougat Laddu	5
Indische Schokolade F Veränderung Vegan.....	5
Mandel Torte Yangiyo`I F (Fleisch)	6
Rotweinkuchen IV (nur Reis) F Vegan	8
Schoko Muffins F Vegan	9
Hinweis Ei	11

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

Eierlikör Amaretto Marmor Kuchen II 2 Ei F
Glutenfrei + Milchfrei

30 cm Kastenbackform

Resteverwertung

Zutaten für 1 Portionen



Teil I

250 g Maiskörner gemahlen
100 g Walnüsse, fein gehackt

1 Prise Salz
¼ TL Vanille - Pulver (Bourbon)
100 g Rohrzucker
½ Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
50 ml Wasser evtl mehr
200 ml Eierlikör

Teil II

300 g Maiskörner mahlen
1 Kardamom Kapsel mit mahlen
5 Mandel(n), bittere, gemahlen
1 Prise Salz
0,5 Tüte Backpulver
¼ TL Vanille - Pulver (Bourbon)
100 g Rohrzucker
4 EL Carob **ODER**
2 EL Kakaopulver,
200 ml Amaretto

2 Ei(er)

50 ml Wasser evtl mehr

Die Zutaten von Teil I bis Eierlikör 5 min rühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgelegte Backform geben.

Teil II:

Die Zutaten von 300 g Maiskörner mahlen bis Wasser alle miteinander vermischen + 5 min rühren lassen, diese Teigmasse auf den Eierlikörteig geben, + mit einer Gabel spiralförmig beide Teige zusammen durchziehen. In kalten Backofen bei ca. 130°C Umluft ca. 90 min backen, Nadelprobe.

eigenes Rezept Samstag, 15. März 2008 Hans60

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Indische Schokolade F

Besan Laddu



Für etwa 30 Stück

200 g 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

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 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, 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.

Mandel Torte Yangiyo`l 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: ohne Gelatine bitte Veränderung

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 kaltem 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

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 verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein wenig glatt schütteln,
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe,
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 + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffinsformen gut einfetten, 1 EL 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 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, 19. Juni 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de