

Amaranth Brot Glutenfrei u Sojafrei u Vegan

Eifrei u Milchfrei

Diverses und Kuchen, je, separat erfasst

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 aktiv

Amaranth Brot Glutenfrei u Sojafrei u Vegan	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis aktiv.....	1
Brot Hefe IV.....	2
Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan.....	3
Brot ohne Soja Vegan	4
Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan	5
Buchweizen Reis Brot F Vegan	7
Apfelmus.....	8

Buchweizenbrot Uc-Adzi F Vegan.....	9
Fladenbrot F Vegan.....	10
Hirse Brot IV F Vegan.....	12
Naturreis u Hirse	14
Hirse Brot V mit Datteln F Vegan.....	14
Maisbrot III F Vegan.....	16
Mohn Kuchen Rigan , Brot Vegan	18
Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan	19
Muffeins Malaja Bykovka F Vegan	20
Muffins Buchweizen F Vegan.....	21
Reis Apfel Brot V F Vegan.....	22
Reis Kuchenbrot F Vegan	24
Reisbrot III F Vegan	26
Reissauerteig Brot Vegan.....	29
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel Vegan	30
Sechskornbrot I F Vegan.....	32
Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan	33
Sauerteig Herstellung F Vegan.....	35
Hinweis Vegan	36
Hinweis F	36
Hinweis Margarine	36
Hinweis.....	36

Brot Hefe IV

Veränderung

400 g Maiskörner (kein Popkorn)
 200 g Buchweizenkörner
 100 g Amaranthkörner
 1 TI Korianderkörner
 2 TI Kümmelkörner zusammen mahlen
 1TI Kümmelkörner ganz
 1 fertiges Brotgewürz
 2 TI Salz
 3 El Sonnenblumenkörner
 3 El Sesamkörner
 1 Tüte Trockenhefe
 1TI Zucker

Backpapier

30 cm Königskuchenbackform

alle trockenen Zutaten vermischen,

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, + 1 Tasse. , Sowie

100 g Rum 54 % verrühren.

Reicht normalerweise,
kam nicht hin, war noch zu trocken, musste kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu mischen, es muss wie ein Rührteig sein. Geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen

In den Backofen, bei ca 30-40° (Licht an + ein wenig mehr) ca 2 h gehen lassen, nicht länger. fällt dann wieder ein

In den kalten Backofen, mit einem Tassentopf Wasser.

Bei 160° Umluft ca 90 min backen

Nadelprobe

Brot mit Sauerteig II ohne Soja + Nüsse Vegan

18. Oktober 2003

Sauerteigansatz

9 EI Natur - Reismehl mahlen.

1 TI Vollrohrzucker/Zucker

bisschen Hefe (0.5 TI)

kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr. ca 2-4 h, öfter die Nase rein, wenn es, für einen genug sauer riecht,

das Glas sollte aber 0,75 voll, dann sein,

Hauptteig

200 g Buchweizen mahlen

200 g Mais mahlen

100 g Kichererbsen mahlen

100 g Amaranth mahlen

50 g Hirse mahlen

50 g Naturreis mahlen

1 TI Vollrohrzucker o anderen

1- 2 TI Meersalz

1 Tüte Brotgewürz (kann auch weg bleiben,) oder je
1 TL Kümmel, Koriander, Anis, Fenchel, einzeln, ganz oder mahlen.

2 EL Sonnenblumenkerne o. mehr, ganz oder mahlen.
2 EL Leinsamen o. mehr, ganz oder mahlen.
2 EL Sesam o. mehr, ganz oder mahlen.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann

1 Flasche (700 ml) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem trockenen Teig geben, gut vermischen + in

Eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete) geben, glatt streichen.

In den Backofen , die Fettpfanne , mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben.
bei 30- 40 °, Licht an , + ein bisschen mehr

Ruhen lassen , bis er sich deutlich gehoben hat

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln.

Bei 160 -170 ° Umluft, ca 70- 90 min, mehr nicht, bringt nichts.
(da ich immer 2- 3 Brote gleichzeitig backe, + diese dann eben etwas länger brauchen, 90 min war bisher die längste Zeit .

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen.

Dadurch wird die Kruste nicht so hart,

Abkühlen lassen, vor dem anschneiden, am besten über Nacht

Sie sind zwar innen noch ein wenig feucht, aber das tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Aus den gesammelten Erfahrungen, mit dieser Art Sauerteigbrot, halten dies sich ca 7- 10 Tage, in Leinen oder Brotkasten sowie in Tongefäße mit Deckel.

Hans60

Brot ohne Soja Vegan

26.11.2003

400 g Buchweizen mahlen
50 g Amaranth mahlen
100 g Natur - Reis mahlen
50 g Hirse alle mahlen --+
100 g Mandeln / Haselnüsse mahlen dazu + mit
10 g Trockenhefe +
1 TI Vollrohrzucker / Zucker +
1,5 - 2 TI Meersalz vermischen
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

und jetzt , wer will

1 - 2 TI Kümmel ganz o mahlen
1- 2 TI Koriander ganz o mahlen
1 - 2 TI Anis ganz o mahlen
1 - 2 TI Fenchel ganz o mahlen Oder
1 x Brotgewürz

es geht auch ohne, ich mahle meist 1-2 TI Kümmel , gleich mit.

und auch das folgende, nur ein Vorschlag, allerdings ich nehme es

je 1- 2 El Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat

ganz oder geschrotet, ich lasse es ganz , bei dem GF -Brot , + der langen Steh- oder Ruhezeit, sind diese immer weich gewesen

also alle trockenen Zutaten erst vermischen, dann die Flüssigkeit unter rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich.

Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform geben. Glatt streichen.

+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Ich stelle die Form in den Backofen , bei 30 - 40 °, Licht an + ein bisschen mehr, ganz unten kommt die Fettpfanne mit Wasser rein.

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

backe es bei ca 170 ° Umluft , 70 min, nicht mehr , es bringt nichts

Brot ohne Soja + Nüsse F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis (oder Mais mahlen.)
1 TL Rohrzucker, Zucker
0,25 TL Hefe (Trockenhefe)
Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Für den Teig:

400 g Buchweizen, mahlen
100 g Kichererbsen, trockene, mahlen
50 g Hirsekörner, mahlen
50 g Naturreis, mahlen
100 g Amaranthkörner, mahlen
1 TL Rohrzucker, Zucker
2 TL Meersalz, (abschmecken)
2 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr
2 EL Leinsamen, (kann auch weg bleiben) oder mehr
2 EL Sesam, (kann auch weg bleiben) oder mehr
1 Tüte/n Brot - Gewürz, (kann auch weg bleiben) o dafür Kümmel, Koriander, Anis o Fenchel ganz o mahlen.
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges
200 g Buchweizenkörner mahlen +
200 g Maiskörner, mahlen oder
400 g Maiskörner, mahlen an Stelle von 400 g Buchweizenkörner

Zubereitung

Sauerteigansatz: kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, (ich nehme den Backofen Ober- + Unterhitze, Licht an + ein bisschen mehr, ca. 2-4 h. Öfter mal nachsehen und riechen, wenn es genug sauer riecht, das Glas sollte aber 0,75 voll sein, ist der Sauerteigansatz fertig.

Teig: Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, dann 1 Flasche (700 ml) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit dem Sauerteigansatz zu dem

trockenen Teig geben, gut vermischen, in eine 30 cm, mit Backpapier ausgelegte, Königskuchenbackform (auch Teflonbeschichtete) geben, glatt streichen.

In den Backofen, die Fettpfanne mit Wasser füllen, darüber den Rost, + darauf die gefüllte Backform geben. Bei 30- 40 °, Licht an + ein bisschen mehr. Ruhen lassen, bis der Teig sich deutlich gehoben hat.

Den gegangenen Teig, mit Wasser/Öl usw. abpinseln. Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen. Ist innen noch ein wenig feucht, klebt aber nicht, tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

05.03.04 Hans60

Hallo Zusammen

Habe heute dieses Rezept, anstelle in einer Kastenbackform.

in Muffeinsblechformen gebacken. (siehe Foto)

die Formen eingebuttert, bis zur Hälfte mit Teig gefüllt, ruhen lassen, + vor dem abbacken noch mit Wasser besprenkelt , im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min, im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 18-23 min.

ohne Wasser in der Fettpfanne.

Den Sauerteig aus 9 El Naturreis über Nacht in ein verschlossenes Glas im Wohnzimmerschrank, hergestellt.

Hans

Donnerstag, 25. Januar 2007

[Buchweizen Reis Brot](#) F Vegan

Glutenfrei

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



700 –800 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
400 g Apfelmus mit Ingwer
400 g Buchweizenkörner mahlen
350 g Naturreis mit mahlen
50 g Amaranthkörner mit mahlen
100 g Kokosnuss geraspelt
8 El Leinensaat
2 TI Salz
1 TI Zucker
1,5 Tüte Backpulver

Öl

Apfelmus

600 g Äpfel
500 ml Wasser
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
ca 50 g Zucker
1 Prise Salz
30 g Ingwer klein geschnitten

Mus

Äpfel Blüte und Stiel entfernen, Vierteln, und mit den Zutaten ins Wasser geben, kochen lassen bis sich das Fruchtfleisch von der Schale löst, je nach Sorte 3-5 min oder länger, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren, von dieser Masse ca 400 g abnehmen, für den Brotteig.

Brot

Die trocknen Zutaten gut vermischen,
Apfelmus mit ca 600 ml Selters kurz verrühren, dann die trocknen Zutaten während des Rührvorganges langsam zugeben, es sollte eine leichttropfende Masse vom Rührstab ergeben, sonst noch Wasser zugeben, lieber ein wenig mehr, geht besser auf,
den Teig in die mit Backpapier 35 cm ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90-100 min backen, Nadelprobe.

Die Oberfläche des Brotes mit Öl einpinseln,
die Form schräg halten, Brot vorsichtig am Backpapier anfassen, raus ziehen, noch vorsichtiger das Backpapier entfernen, und die restlichen Seiten mit Öl einpinseln,
wer nicht warten kann, bis es ganz kalt, dem kann das Brot ein wenig wie Klitsch vorkommen, aber wenn es ganz kalt ist, über Nacht, ist es prima, saftig, aber kein Klitsch.

Eigenes Rezept Samstag, 13. September 2008 Hans60

Buchweizenbrot Uc-Adzi F Vegan

glutenfrei / ei- + milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

450 g Buchweizenkörner, mahlen

50 g Amaranthkörner, mahlen

1 TL Kümmel, ganz +

1 TL Koriander mit mahlen, ODER

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

1 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver) f. 500 g Mehl

1 TL Salz

1 EL Leinsamen

1 EL Sesam, geschält
1 EL Sonnenblumenkerne
500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl. mehr
250 g Rosinen, evtl.

Alle Zutaten miteinander vermischen, soll wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen. In den kalten Backofen, ganz unten in die Fettpfanne, Wasser gießen, (übern Daum, nehme 0,5- 1 L) . Bei 160°C Umluft ca. 70 min - 80 min backen, Nadelprobe. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180-190°C + ca. 50-60 min backen. Dabei dann aber einen großen Tassentopf mit Wasser neben der Backform stellen.

Wenn fertig, die Oberfläche des Brotes mit kaltem Wasser abspritzen. Auf ein Kuchenrost heben + ganz abkühlen lassen, dann erst das Backpapier entfernen.

Veränderung : Zum Schluss noch 250 g Rosinen unter heben. Dann aber Salz nur die Hälfte.

Bitte bedenkt: Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse 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.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
09.02.06 Hans60

Fladenbrot F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei





Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizenkörner mahlen
100 g Naturreis mahlen
50 g Amaranthkörner mahlen
400 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
50 g Olivenöl
1 TL Vollrohrzucker
0,5- 1 TL Salz

Bio Sesam

Schwarzkümmel , (teils mahlen)
1 Pck. Trockenhefe

Mehl, Wasser, Zucker, Salz, Hefe und Olivenöl in eine große Schüssel einwiegen und verkneten, lassen.

ca. 40 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals mit dem durchkneten und weitere ca. 20 Minuten gehen lassen.

Teig auf 1 Blech mit Backpapier verteilen, glattstreichen
Nicht erschrecken, er ist sehr weich. 1,5 cm platt drücken. Mit Wasser bepinseln, geht schlecht. habe es bespritzt, hätte etwas mehr sein können, den Schwarzkümmel und den Sesam großzügig auf den Teig verteilen.

Herd auf 250 Grad (220 Grad Heißluft) vorheizen. (Solange, bis ich den Belag drauf hatte und dann ca. 25 -35 Minuten backen Umluft), bis das Brot goldbraun ist.

Veränderung

Anstelle Buchweizen, Reis, Amaranth mahlen,
Mais mahlen genommen, hierbei musste ca 100 ml mehr Wasser genommen werden .

Beide Arten zusammen mit Umluft bei ca 200°C ohne vorheizen, es sei denn man rechnet die Zeit im Backofen bei 50 °C, zum „Gehen“ der Teige dazu.

Veränderung auf Glutenfrei Montag, 4. Juni 2007 Hans60

Hirse Brot IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg ca



Sauerteigansatz

150 g Hirsekörner mahlen
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

3 Äpfel gerieben
Sauerteigansatz
100 g Zuckerrübensirup
1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser
100 g Amaranthkörner mahlen
400 g Hirsekörner mahlen
150 g Buchweizenkörner grob mahlen (Grießähnlich)
30 g Ingwer klein gehackt

Hauptteig

100 g Naturreis mahlen
150 g Maiskörner grob mahlen (Grießähnlich)
4 TI Salz
2 TI Korianderkörner mahlen
100 g Sonnenblumenkerne

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen,
100 g Amaranth mahlen, 400 g Hirse mahlen, 150 g Buchweizen grob mahlen und 2 TI Koriander mit mahlen sowie 30 g Ingwer klein gehackt, vermischen,
Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 TI Salz u 100 g Sonnenblumenkerne und 100 g Naturreis mahlen u 150 g Mais mahlen, verrühren,
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen,
raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln,
im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 35 min backen.

Abkühlen lassen (über Nacht wäre ideal), Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Hinweis

Naturreis u Hirse

Naturreis reagiert wie Hirsemehl erst beim Erhitzen, auch dann etwas träge.

Daher ist der rohe Teig sehr flüssig, es empfiehlt sich deshalb mit niedriger Temperatur und länger als gewöhnlich zu backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 2. September 2009 Hans60

PS

irgendwie ist es erstaunlich, dass man glutenfreies Getreide ohne jegliches zusätzliches Bindemittel, so hin bekommt.., dass es aussieht wie ein Brot...

vom Geschmack mal abgesehen, backe z.Z ca alle drei Tage ein (anderes) Sauerteigbrot..

Hirse Brot V mit Datteln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier
ca 2 kg gebacken



Sauerteig

150 g Hirsekörner mahlen
1 Prise Zucker,
ein bisschen Trockenhefe,
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

2 Äpfel gerieben
Sauerteigansatz
100 g Zuckerrübensirup
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
50 g Amaranthkörner mahlen
450 g Hirsekörner mahlen
150 g Datteln

Hauptteig

200 g Kichererbsen mahlen
2 TL Korianderkörner mahlen
3 TL Salz
100 g BIO Sesam ungeschält, ganz
4 EL Bio Sonnenblumenöl

Olivenöl

Sauerteigansatz:

In ein Schraubglas 150 g Hirse rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen,
50 g Amaranth mahlen, 450 g Hirse mahlen, 150 g kleingeschnittene Datteln,
Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 3 Tl Salz u 100 g Bio Sesam und 200 g Kichererbsen mahlen , verrühren, zum Schluss noch 4 El Bio Sonnenblumenöl untermischen in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 130°C Heißluft weitere 25 min backen.

Durch das Öl im Teig kann man das Brot schon nach dem erkalten aufschneiden.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Maisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

ca 2,7 kg



Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas

150 g Maiskörner mahlen

1 Prise Zucker

1 Prise Trockenhefe

200- 220 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

1 Sauerteigansatz
1 L kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
100 g Zuckerrübensirup
3 säuerliche Äpfel
350 g Maiskörner grob mahlen
350 g Buchweizenkörner grob mahlen
70 g Amaranthkörner mahlen

Hauptteig:

150 g Maiskörner grob mahlen
3 TI Korianderkörner mit mahlen
50 g Sonnenblumenkerne ganz
50 g Bio Sesam, ungeschält, ganz
50 g Leinsaat ganz
4 TI Salz

Olivenöl

Sauerteigansatz

Mais in ein 720 ml Schraubglas rein mahlen, mit Prise Zucker und Trockenhefe vermischen, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren, es soll eine etwas dicke Pampe geben, Deckel schließen

Vorteig

1 Sauerteigansatz, 1 L kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, 3 säuerliche Äpfel fein gerieben, 100 g Zuckerrübensirup, 350 g Maiskörner mahlen, 350 g Buchweizenkörner mahlen, 70 g Amaranthkörner mahlen, verrühren, abdecken und ruhen lassen, über Nacht wäre ideal.

Hauptteig

Zu den Vorteig 150 g Maiskörner mahlen, 3 TI Korianderkörner mit mahlen, 50 g Sonnenblumenkerne ganz, 50 g Bio Sesam, ungeschält, ganz, 50 g Leinsaat ganz, 4 TI Salz unterrühren, in eine 35 cm mit Backpapier aus-

gefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, ruhen lassen, nach ein paar Stunden reißt die Oberfläche etwas ein, dann in den kalten Backofen bei 145°C Heißluft ca 90 min, danach das Brot aus dem Backofen, Backpapier vorsichtig entfernen und das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen, dann nochmals 40 min bei 140°C Heißluft backen.

Sollte wenigstens 12 h ruhen, und dann anschneiden von der Unterseite mit einem Sägemesser.

Eigenes Rezept

Mohn Kuchen Rigan , Brot Vegan

Glutenfrei / Kuhmilchfrei / Eifrei

250 g Buchweizenkörner +
100 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
100 g Amaranthkörner +
200 g Blaumohn mahlen

1,5 - 2 Tüten (a 17 g) Weinsteinbackpulver
1 TI Bourbon Vanille Pulver ODER
3 Tüten Bourbon Vanille Zucker
1 Prise Salz
200 g Vollrohrzucker
12 Feigen (ca 200 g) klein geschnitten ODER
Rosinen

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
0,5 Saft einer Zitrone, wer mag

1 a 30 cm Königskuchenbackform mit
Backpapier auslegen , (auch bei beschichtete)

Bis auf die Feigen alle trockenen Zutaten gut vermischen.
Dann die Flüssigkeiten unterrühren + zum Schluss die Feigen unterheben.
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform, gießen.

In den kalten Backofen bei 160°C, Umluft, 60 min backen , Nadelprobe.
Oder ca 180° - 190°C vorheizen, + ca 45 min , bei Ober- + Unterhitze.

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.

Hinweis:

Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinen Buchweizenteig, das ganze nicht so trocken.

Mohn Kuchen Rigan, Brot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



250 g Buchweizenkörner +
100 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
100 g Amaranthkörner +
250 g Blaumohn mahlen

1,5 Tüten Trockenhefe

1 TI Salz
100 g Zucker
200 g Datteln klein geschnitten

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alle trockenen Zutaten gut vermischen.
Dann die Flüssigkeit unterrühren und 4-5 min auf Höchststufe rühren lassen,

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform, gießen, Glattschütteln.

In den Backofen bei 50°C ca 90 min ruhen, gehen lassen.

Auf 150°C aufheizen und ca 70 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.

Hinweis:

Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinen Buchweizenteig, das ganze nicht so trocken.

Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

Muffeins Malaja Bykovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + milchfrei



200 g Buchweizenkörner ,geschrotet oder feingemahlen

50 g Maiskörner mahlen

50 g. Haselnüsse mahlen

50 g Naturreis mahlen.

50 g Amaranthkörner mahlen

0,25 TI Koriander mit mahlen

0,75 Tüte Backpulver

1 l Salz

1 Prise Vollrohrzucker

350 - 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

ungehärtete Margarine, laktosefrei, zum einfetten

Es muss nur die gleiche Menge Flüssigkeit erhalten,

wie Gewicht des Getreide 1 zu 1 eine Idee mehr
(z.Z ist der Buchweizen + Mais sehr trocken, daher wird es immer ein wenig mehr)

1 Blech mit 12 Muffeinsmulden, davon 9 mit Butter / ungehärtete Margarine ein- austreichen, den Teig verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen.

Ca 5 min in den Formen lassen zum verfestigen, ein Brett über alle legen, festhalten, umdrehen Blech + Brett, Blech entfernen, und auf ein Kuchengitter abkühlen lassen

Oder in Mufflinsformen mit Backpapier auslegen, + in jede Form 2- 3 El Teig einfüllen, gehen lassen ,
bei ca 160- 170 ° Umluft, 30 -50 min backen, je nach knusprig Bedarf.

Veränderung

Als Brot die doppelte Menge der Zutaten nehmen, in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform geben, + ca 70-80 min backen,

ODER

Anstelle Backpulver, Trockenhefe verwenden, dann bitte den Teig in der Backform gut 60 min gehen lassen bei warmer Zimmertemperatur, + vor dem abbacken die Oberfläche nochmals mit Flüssigkeit einpinseln

Donnerstag, 19. Juli 2007 Hans60

Muffins Buchweizen F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

12 Stück



50 g Amaranthkörner mahlen

50 g Bio Sesam (ungeschält) mit mahlen
250 g Buchweizenkörner mit mahlen
0,5 Tüte Backpulver
1 TI Salz
1 TI Zucker
350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
Margarine, laktosefrei, zum ausfetten

Trocknen Zutaten vermischen, Wasser dazu und gut verrühren lassen,
Esslöffelweise in die ein bzw ausgefetteten Mulden geben.
In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-45 min backen , Nadel-
probe, aber man sieht es auch, (zieht sich ein , löst sich vom Rand)

Eigenes Rezept Donnerstag, 28. August 2008 Hans60

Reis Apfel Brot V F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,8 kg gebacken, ca



Sauerteigansatz:

720 ml Schraubglas mit Deckel
150 g Naturreis mahlen
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
100 – 120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

550 g Äpfel ca
3 EI Zuckerrübensirup
1 l kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
600 g Naturreis mahlen
100 g Amaranthkörner mahlen
3 TI Korianderkörner mahlen

Hauptteig:

250 g Naturreis mahlen
4 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne, ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz
100 g Bio Leinensamen, ganz
3 EI Bio Sonnenblumenöl
Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenstoffhaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 3 Äpfel ca 550 g fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 600 g Naturreis mahlen, 100 g Amaranth mahlen, und 3 TI Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 Tl Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, 100 g Leinensamen und 250 g Naturreis mahlen verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * untermischen.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

Ich lasse die Backform einfach über Nacht im ausgeschalteten Backofen, schalte ihn dann morgens, bevor ich ins Bad gehe an, und zum Abendessen wird es dann angeschnitten,

in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 140-150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 140°C Heißluft weitere 30-35 min backen.

Hinweis

Reis mahlen, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf, Reis mahlen reagiert erst beim Erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, morgens gebacken, abends anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer.

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Freitag, 11. September 2009 Hans60

[Reis Kuchenbrot](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

[30 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



Sauerteigansatz

150 g Naturreis mahlen
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
3 El Kaffeebohnen mahlen
180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

Vorteig

1 El Zuckerrübensirup
150 g Datteln
300 g Naturreis mahlen
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

250 g Maiskörner mahlen
50 g Amaranthkörner mit mahlen
3 TI Salz
2 El Bio Sonnenblumenöl
Olivenöl

Sauerteigansatz

150 g Naturreis mahlen u 3 El Kaffeebohnen mahlen mit 1 Prise Zucker u 1 Prise Trockenhefe in einem 720 ml Schraubglas vermischen, und ca 180–200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser unterrühren, soll eine dicke Pampe ähnlich sein, Deckel schließen.

Vorteig

Sauerteigansatz mit 1 El Zuckerrübensirup vermischen, 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, 150 g kleingeschnittene Datteln und 300 g Naturreis mahlen, verrühren, Deckel schließen, ruhen bzw gären lassen.

Hauptteig

Vorteig mit 250 g Mais mahlen, 50 g Amaranth mit mahlen, 250 g Mais mahlen, 3 TL Salz, 2 El Bio Sonnenblumenöl verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein paar Stunden bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, reißt die Oberfläche ein, in den kalten Backofen, bei ca 145°C ca 150 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln und weitere 15 min backen.

Abkühlen lassen vorm anschneiden, am idealsten, das Brot umdrehen und mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

Reisbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Natur Reis mahlen
1 Prise Zucker,
ein bisschen Hefe,
100 –120 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

2 Äpfel gerieben
Sauerteigansatz
2 El Zuckerrübensirup
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
450 g Naturreis mahlen
100 g Amaranthkörner mahlen
100 g Hirsekörner mahlen
2 TI Korianderkörner mahlen

Hauptteig

Vorteig

250 g Naturreis mahlen
4 TI Salz
100 g Sonnenblumenkerne ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält
6 El Bio Sonnenblumenöl *

Olivenöl

Zubereitung Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Naturreis rein mahlen, 1 Prise Trockenhefe und 1 Prise Zucker, vermischen, nun 100 –120 h kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugießen, verrühren es soll eine dickflüssige Pampe werden, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Zubereitung Vorteig

Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenstoffhaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup vermischen, 450 g Naturreis mahlen, 100 g Amaranth mahlen, 100 g Hirse mahlen und 2 TL Koriander mit mahlen, gut verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und bei warmer Zimmertemperatur, gären lassen.

Hauptteig

Zum Vorteig 4 TL Salz u 100 g Sonnenblumenkerne u 100 g Bio Sesam, und 250 g Naturreis mahlen verrühren, zum Schluss noch Bio Sonnenblumenöl * unterrühren.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen. (wenn die Teigoberfläche einreißt, kann man langsam ans backen gehen.)

in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 150 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit Olivenöl oder kaltem Wasser einpinseln, im Backofen bei 135°C Heißluft weitere 20-35 min backen.

Hinweis

Reis mahlen u Hirse mahlen, nehmen im kalten bzw rohen Zustand keine Flüssigkeit auf,

Reis mahlen reagiert wie Hirse mahlen erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, und es empfiehlt sich eine längere aber niedrige Temperatur als gewöhnlich zum backen, nach ca 150 min, wenn das Brot aus dem Ofen ist, kurz eine Nadelprobe machen, dabei kann man dann sehen, ob noch 20 min oder eben länger

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot ein „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote

* mit dem Öl im Teig kann man das Brot nach dem abkühlen, anschneiden, sollte man Öl weglassen oder vergessen haben, sollte man gut 24 Stunden das Brot ruhen lassen, es klebt sonst am Messer. Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 5. September 2009 Hans60

Reissauerteig Brot Vegan

22. April 2003

Gesternabend

Sauerteig, 3 El Naturreis 1TI Zucker, ein bisschen Hefe, Selters, Deckel drauf, vorm schlafen gehen, noch Reis + Selters dazu, muss ne dicke Pampe sein in Backofen über Nacht, bei nur Lampe an.

Morgens verlängert auf 0,75 Glas, (720 ml) + auf ca 30 ° C Backofen,

im laufe des Vormittag den

Vorteig

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Naturreis mahlen

200 g Buchweizenkörner mahlen

Nachmittag

Hauptteig

100 Kichererbsenmehl

100 g Amaranthkörner mahlen

100 g Buchweizenkörner mahlen

1 TI mahlen Kümmel

2 TI Salz

1 El Kümmel

2 El Sonnenblumenkerne

1 El Sesam

1 El Leinsamen

(PS, hatte noch je 1 P Backpulver + Hefe dabei, hat sich nachher als überflüssig heraus gestellt, es geht damit so schnell in die Höhe, + wenn man ein wenig zuviel Wasser hatte, lief es aus der Form in den Backofen, diese sauerei, erst danach, sorgte ich dafür das die Fettpfanne, schon beim gehen, voll Wasser ist.

die Ruhe bzw Gehzeit, hat sich nicht wesentlich verlängert, da ich den Backofen, 30 - 40 C, Licht an + ein wenig mehr, mit Ober+ Unterhitze einstelle)

alles verrühren

in 30 cm Backform mit Backpapier ausgelegt

war leider, nach 2 h schon so gegangen, das ich ihn noch abbacken muss
bei 160 ° C, 60 min
bei 140 ° C 20 min.

raus aus dem Ofen , die Oberseite mit Wasser abspritzen, Backpapier entfernen, die restlichen Seiten auch mit Wasser abspritzen, auf ein Rost abkühlen lassen.

Das Brot umdrehen, und von der unteren Seite mit einem Tomatenmesser anschneiden .

geschmacklich wohl das bisher beste, auch wenn es innen noch ein bisschen feucht, ist.

(heute weiß ich, dass das Amaranthmehl , für die Feuchtigkeit, nach dem backen verantwortlich ist, dadurch erspare ich mir das einfrieren, ich habe schon Brot noch nach 6 Tagen, so erlebt 01.12.2003)

Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel Vegan

Glutenfrei, Kuh Milchfrei , Eifrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

Schnellsauerteig

150 g Buchweizenkörner mahlen.
0,25 TI Vollrohrrohrzucker
1 Prise Trockenhefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

ODER

150 g Sauerteig

Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben
1 El Zuckerrübensirup
100 g Amaranthkörner mahlen
100 g Hirsekörner geschrotet
100 g Naturreis (Mittelkorn) geschrotet
300 g Buchweizenkörner geschrotet
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig:

2 El Teig abnehmen,

1 El Brotgewürz

2 Tl Salz

150 g Buchweizenkörner mahlen

35 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

Olivenöl

Die Zutaten für den Sauerteig in einem Glas verrühren, muss eine dicke Pampe ergeben, Deckel drauf. Zimmertemperatur .

Wenn das Glas voll ist, umfüllen in eine Schüssel, gut verrühren, Deckel / Teller drauf, über Nacht stehen lassen.

Bei fertigen Sauerteigansatz

Ca 130 g Buchweizen fein mahlen + kohlenstoffhaltiges Mineralwasser Verrühren, + über Nacht stehen lassen

Vorteig Zubereitung

Äpfel auf den Sauerteig reiben, Zuckerrübensirup drauf, + verrühren. So dann das kohlenstoffhaltige Mineralwasser einrühren , langsam damit die Kohlensäure nicht zuviel entflucht. Alle Getreide vom Vorteig hinzu geben verrühren Deckel drauf, gehen lassen, muss Blasen geben + der Teig muss sich gehoben haben, wenn man mit einem Löffel durch fährt, muss es schaumig sein, 2-4 h ca, je nach Zimmertemperatur.

Hauptteig Zubereitung

2 El Sauerteig abnehmen, mit Buchweizenmehl trocken mischen, Deckel drauf, ist der Sauerteigansatz fürs nächste Brot.

Brotgewürz + Salz + 150 g Buchweizen fein mahlen unterrühren, vermischen, in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glatt streichen, + mit einem feuchten Handtuch abdecken + gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, bitte nicht mehr als ca 110 min, dann fällt er wieder ein, dann muss man mit Buchweizenmehl + Wasser es wieder aufbauen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 70- 80 min backen,

raus nehmen , Backpapier vorsichtig entfernen, ganze Brot mit Olivenöl einstreichen, das Brot wieder in den Backofen + weitere 30 min backen.

Auskühlen lassen, vor dem anschneiden

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

Sechskornbrot I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform

2,2 kg gebacken



Sauerteigansatz

150 g Maiskörner mahlen
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
220 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
720 ml Schraubglas mit Deckel

Vorteig

Sauerteigansatz
2 El Zuckerrübensirup
300 g Naturreis mahlen
300 g Maiskörner mahlen
100 g Amaranthkörner mahlen
1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Hauptteig

Vorteig
4 TI Salz

250 g Buchweizenkörner mahlen
100 g Sonnenblumenkerne, ganz
100 g Bio Sesam, ungeschält, ganz
100 g Bio Leinsaat, ganz
100 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser evtl
2 Ei Bio Sonnenblumenöl
Olivenöl

Sauerteigansatz

In ein 720 ml Schraubglas den Mais reinmahlen, Prise Zucker und Trockenhefe verrühren, ca 220 g ca kohlenstoffhaltiges Mineralwasser raufgießen, verrühren, soll eine dickflüssige Pampe ergeben, Deckel schließen, bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden stehen lassen, danach ist das Glas voll durchzogen mit Luftblasen,

Vorteig

Alle Zutaten mit dem Sauerteigansatz verrühren, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden gehen lassen,

Hauptteig

Zu dem Vorteig Salz, Mahlen Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsaat untermischen, evtl noch 100 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser dazu rühren, nun noch 2 Ei Bio Sonnenblumenöl dazu geben, verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und wiederum ein paar Stunden gehen lassen, wenn die Oberfläche einreißt, kann man langsam ans abbacken gehen, (ich lasse es einfachhalber über Nacht im ausgeschalteten Backofen stehen, und stelle diesen, bevor ich ins Bad gehe, an)

In den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 150 min backen, Brot aus der Backform nehmen, Backpapier vorsichtig entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln, das Brot aufs Rost, und weitere 25-30 min backen, ganz abkühlen lassen, Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden, ist dann gut zum Abendessen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 9. September 2009 Hans60

Vier Korn Sauerteig Brot I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier oder
30 cm Kastenbackform 1/3 weniger



100 g Buchweizenkörner
100 g Naturreiskörner
100 g Hirsekörner
100 g Amaranthkörner

300 g Sauerteig ca
500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser
500 g Maisgrieß, oder Hirse-, Naturreis-, Buchweizengrieß
2-3 TL Salz
0,5 TL Zucker
50 g Bio Sesam
50 g Leinsaat
50 g Sonnenblumenkerne
5 EL Bio Sonnenblumenöl

alle Körner außer Amaranth (ist so klein dass es durch das Sieb verschwindet) gründlich waschen, Amaranth dazu, in eine Schüssel geben, mit Wasser knapp bedecken, nach ca 20 h das nicht eingezogene Wasser abseihen, aufheben, die Körner bzw die Schüssel nun mit einer Gardine oder Leinentuch bedecken, für ca 6 h , danach die Körner nochmals mit dem abgeseihten Wasser benetzen, und wieder abdecken bis nächsten Morgen, sind dann teilweise ein wenig gekeimt.

Sauerteig am letzten Abend vorher ansetzen. Rezept Vorschlag weiter unten

Sauerteig mit Wasser vermischen mit Maisgrieß und Salz und Zucker dazu und gut 8-10 min auf Mittelstufe verrühren lassen, Leinsaat, Sesam u Sonnenblumenkerne und die eingeweichten Körner dazu, mit evtl noch vorhandenes Wasser, gut 3 min , dann das Öl, auf 3-4 min Mittelstufe verrühren lassen,

in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, glattschütteln, evtl noch ein paar Samen auf die Oberfläche geben in den Backofen bei ca 50° ruhen bzw gehen lassen, bis er sich gehoben hat, ist nicht so viel.

Backofen auf 170°C vorheizen, Backform mit Alufolie bedecken, und 40 min backen, anschließend auf 220°C aufheizen u weitere 50 min backen, danach Folie abnehmen und noch ein mal 30-50 min backen.

Brot heraus nehmen und unter einem Tuch auskühlen lassen.

Erst im kalten Zustand anschneiden.

Hinweis

Da ich die Gewürze „vergessen“ hatte, gab ich diese, noch, als der Teig schon in der Backform dazu, sieht daher ein wenig eigenartig aus.

1 TI Kümmel sowie 1 TI Koriander mahlen.

Sauerteig Herstellung F Vegan

Glutenfrei



Sauerteigansatz

9 El Maiskörner mahlen. 150 g (Buchweizenkörner mahlen o Hirsekörner mahlen o Naturreis mahlen)

0,25 TI Zucker

bisschen Trockenhefe (0,25 TI)

kohlensäurehaltiges Mineralwasser, bei Naturreis oder Hirse wird 100 – 120 g, bei Mais und oder Buchweizen ca 180 –220 g benötigt, zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur (über Nacht im Schrank z.B)

Hans60
10. 9. 02

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 das Original.

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 9. Juni 2011

Zusammen gestellt, www.hans-joachim60.de