

# Carob Glutenfrei Sojafrei u Vegetarisch

## 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 Sojafrei u Vegetarisch .....	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
Eierlikör Amaretto Marmor Kuchen II  2 Ei  F.....	5
Indische Schokolade  F .....	6
Nougat Laddu .....	7
Indische Schokolade  F  Veränderung  Vegan.....	8
Käse Traubenkuchen  M  F .....	8
Kirschen Muffein  M .....	9
Kokosraspel Kuchen  M  F .....	10





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 El 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 unterrühren,

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

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 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, da-

nach 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.

### 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 Ei Carob ODER

2 Ei 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 Muffin 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 Ei 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 TL 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 Kokosnussraspel

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,

Kokosnussraspel in einer trocknen Bratpfanne leicht rösten/ bräunen, Quark mit Milch verrühren, trocknen Zutaten vermischen einschließlich Kokosnussraspel in die Milch-Quarkmischung einrieseln lassen, gut 2-3 min auf Mittelstufe verrühren, lassen und auf den Teigboden gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 – 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Montag, 13. September 2010 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 = Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

1 Tasse = 160 g

Quark - s + b Mandeln – Reiskuchen 5 Ei M F  
Glutenfrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



5 Eiweiß

1 Prise Salz

120 g Zucker

## 5 Eigelb

5 El Wasser  
1 Prise Salz  
130 g Zucker

## 500 Magerquark

## 200 g süße Sahne

200 g süße Mandeln mahlen  
12 bittere Mandeln mit mahlen  
180 g Naturreisgrieß  
1 TI Backpulver  
2 TI Carob (der Farbe wegen)

5 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und dann mit 120 g Zucker steifschlagen lassen, beiseitestellen.

5 Eigelb mit 5 El Wasser, einer Prise Salz und 130 g Zucker, cremig, fast weiß schlagen lassen, und Magerquark und süße Sahne dazu geben und gut verrühren lassen, süße und bittere Mandeln (um den Eigengeschmack noch zu verstärken, beide Sorten zusammen kurz rösten, bis sie duften) mahlen, und Naturreis grob schroten und Backpulver und Carob zusammen vermischen, zu der Ei-Quarkmischung geben, dies ca 2-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

nun noch das steife Eiweiß mit einem Holzlöffel, kein Metall, in den Kuchenteig einmischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 27. November 2010 Hans

Quark Erdnuss Buchweizen Kuchen 4 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



#### 4 Eiweiß

1 Prise Salz  
90 g Zucker

#### 4 Eigelb

4 El Wasser  
1 Prise Salz  
100 g Zucker

#### 500 Magerquark

#### 300 g Joghurt

200 g Preiselbeeren a d Glas (ca 4 El)  
180 g Buchweizengrieß  
200 g Erdnüsse blanchiert

1 TI Backpulver

3 El Carob

50 g Rum 54 %

4 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und dann mit 90 g Zucker steifschlagen lassen, beiseitestellen.

4 Eigelb mit 4 El Wasser, einer Prise Salz und 100 g Zucker, cremig, fast weiß schlagen lassen, und Magerquark und Joghurt dazu geben und gut verrühren lassen, sowie

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen, (Mandelmühle) In ein hohes Gefäß geben, und fein pürieren bis das Fett austritt, dazu, sowie die Preiselbeeren und Rum, verrühren lassen,

und Buchweizenkörner grob schroten mit Backpulver und Carob vermischen und zu der Ei-Quarkmischung geben, dies ca 2-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

nun noch das steife Eiweiß mit einem Holzlöffel, kein Metallquirl, in den Kuchenteig einmischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe.

## Hinweis

Werden Erdnüsse, Mandel oder Nüsse nach dem mahlen püriert, so erspare ich mir die Butter bzw Margarine, im Kuchen, dagegen nur gemahlen, wird es bei trocknen Kuchen oder Brot zum lockern des Teiges benutzt, und sollte daher nicht mehr als 10 % der Mehlmenge, sein, jedenfalls bei Glutenfreien Backwaren, sonst fangen die Backwaren an, krümelig zu sein / werden.

Eigenes Rezept Freitag, 10. Dezember 2010 Hans

## Quark Erdnuss Kaffeekuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

## 26 cm Ring oder Springform mit Backpapier



## Boden

150 Buchweizenkörner mahlen  
100 Naturreis mahlen  
1 TI 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

Quark Erdnuss Reiskuchen 4 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



200 g Erdnüsse blanchiert

#### 4 Eiweiß

1 Prise Salz  
120 g Zucker

#### 4 Eigelb

4 El Wasser  
1 Prise Salz  
120 g Zucker

#### 500 Magerquark

#### 200 g süße Sahne

180 g Naturreisgrieß  
1 Tl Backpulver  
2 El Carob  
1 Mark einer kleinen Vanilleschote

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen, (Mandelmühle)

4 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und dann mit 120 g Zucker steifschlagen lassen, beiseitestellen.

4 Eigelb mit 4 El Wasser, einer Prise Salz und 120 g Zucker, cremig, fast weiß schlagen lassen, und Magerquark und süße Sahne dazu geben und gut verrühren lassen,

und Naturreis grob schroten und Backpulver und Carob und gemahlene Erdnüsse, sowie Mark einer kleinen Vanilleschote zusammen vermischen, zu der Ei-Quarkmischung geben, dies ca 2-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

nun noch das steife Eiweiß mit einem Holzlöffel, kein Metall, in den Kuchenteig einmischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 4. Dezember 2010 Hans

Quark Kokos Reis Carob Kuchen 5 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



5 Eiweiß

1 Prise Salz

100 g Zucker

5 Eigelb

5 El Wasser

1 Prise Salz

120 g Zucker

50 g Carob

1 TI Backpulver

200 g Kokosraspel, grob\*

500 g Magerquark

50 g Rum 54 %

300 g Milch

180 g Naturreisgrieß

5 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und mit 100 g Zucker steif schlagen lassen, beiseitestellen.

5 Eigelb mit 5 El Wasser und 1 Prise Salz schaumig und mit Zucker, Backpulver und Carob cremig schlagen lassen, Quark, Milch und Rum zugeben, grobe\* Kokosraspel in einer trocknen Bratpfanne leicht anrösten, in einem hohem Gefäß pürieren bis das Fett austritt und zum Eigelb Quark Milchmasse geben und mit Naturreis grob geschrotet gut verrühren lassen,

in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 –90 min backen, Nadelprobe.

\* grobe Kokosraspel ist besser wenn man den noch rösten will, als feine, die kann leider sehr schnell verbrennen, bzw schwarz werden.

Eigenes Rezept Samstag, 18. Dezember 2010 Hans

Quark Kokosnuss Reiskuchen 4 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



4 Eiweiß

1 Prise Salz

120 g Zucker

4 Eigelb

4 El Wasser

1 Prise Salz

120 g Zucker

500 Magerquark

200 g süße Sahne

200 g Kokosnuss grob geraspelt

50 g Rum 54 %

180 g Naturreisgrieß

1 TI Backpulver

2 gehäufte El Carob

grobe Kokosraspel in einer trocknen Bratpfanne rösten, und in einem hohem Gefäß solange pürieren, bis ein wenig das Öl heraus tritt.

4 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und dann mit 120 g Zucker steif schlagen lassen, beiseitestellen.

4 Eigelb mit 4 El Wasser, einer Prise Salz und 120 g Zucker, cremig, fast weiß schlagen lassen, und Magerquark und süße Sahne und Rum dazu geben und gut verrühren lassen, nun noch die pürierte Kokosnuss mit rühren lassen

und Naturreis grob schroten und Backpulver und Carob und vermischen, zu der Ei-Quarkmischung geben, dies ca 2-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

nun noch das steife Eiweiß mit einem Holzlöffel, kein Metallquirl, in den Kuchenteig einmischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe.

## Hinweis

Grober Kokosraspel ist vorteilhafter, wenn man diesen noch rösten will, dagegen feiner Koksraspel wird sehr schnell schwarz, beim rösten, und wird dann leicht bitter im Geschmack

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. Dezember 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 Pürrierstab, ( 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

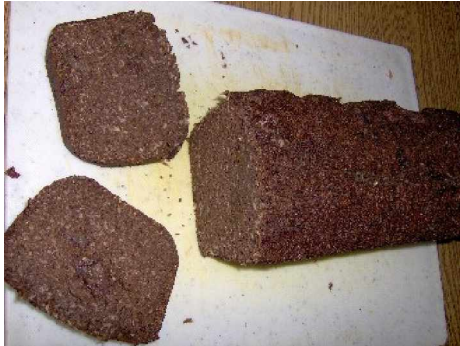
Durch die Eigensüße aller Zutaten, wird kein Süßungsmittel benötigt.

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 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

## Rührkuchen VI 4 Ei F

Glutenfrei + Laktosefrei

30 cm Kastenbackform



#### 4 Ei

1 Prise Salz  
100 g Zucker  
100 g Puderzucker

#### 400 ml Milch ( Laktosefrei )

500 g Naturreis mahlen  
100 g s Mandeln geröstet + mahlen  
10 bittere Mandeln geröstet + mahlen  
3 geh Ei Carob  
1 Tüte Backpulver  
Backpapier

4 Ei mit Salz und Zucker cremig rühren lassen, Milch dazu geben und verrühren.

Alle anderen trockenen Zutaten gut vermischen, und während des Rührens diese langsam einrieseln lassen und alles zusammen 5-7 min auf Mittelstufe verrühren, ist sehr dünnflüssig der Teig.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 100 –120 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 6. März 2008 Hans60

#### Rührkuchen VII 4 Ei M F

Glutenfrei + ( Laktosefrei ) Maiskörner

30 cm Kastenbackform





#### 4 Ei

1 Prise Salz  
240 g Zucker

#### 500 ml Milch ( laktosefrei )

0,5 TI Vanillepulver  
100 g s Mandeln mahlen  
11 bittere Mandeln mit mahlen.  
1 Tüte Backpulver  
500 g Maiskörner mahlen  
4 gehäufte Ei Carob

Eier mit einer Prise Salz und Zucker cremig schlagen lassen, Milch beifügen.

Die restlichen trockenen Zutaten miteinander vermischen, und langsam einrieseln, und das ganze nun noch gut 5-7 min auf Mittelstufe rühren lassen.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 30 cm Kastenbackform gießen, ( ist sehr dünnflüssig ),  
in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 100 –120 min backen, Nadelprobe.

Den Kuchen noch ca 15 min in der Form lassen, dann vorsichtig rausheben, und ganz abkühlen lassen.

Eigenes Rezept, Montag, 10. März 2008 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 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, 19. Juni 2011

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