

# Ahornsirup **Glutenfrei** u **Eifrei** u **Kuh Milchfrei** u **Sojafrei** Und **Buchweizenfrei**

## Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reform Margarine, das Original.

## 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.

## Inhaltsverzeichnis

Ahornsirup <b>Glutenfrei</b> u <b>Eifrei</b> u <b>Kuh Milchfrei</b> u <b>Sojafrei</b> .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Ahornsirup</b> .....	2
Erdnusskuchen <b>F Vegan</b> .....	2
Nusscreme II <b>F Vegan</b> .....	3
Nur Reis, Zitronen Kuchen <b>F Vegan</b> .....	4
Hinweis <b>Vegan</b> .....	5
Hinweis <b>Curry</b> .....	5
Hinweis <b>Tomatenketchup</b> .....	5
Hinweis <b>F</b> .....	5

## Ahornsirup

### Erdnusskuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

### 26 cm Ringform o Springform mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal



### Boden

300 g Naturreis mahlen  
150 g Deli Reform Margarine oder andere Laktosefreie  
1 Prise Salz  
50 g Zucker  
3 El Ahornsirup  
7 El Wasser

### Füllung

500 g Erdnüsse blanchiert  
1 Zitrone Abrieb  
150 g Naturreis mahlen  
150 g Ahornsirup  
1 Prise Salz  
150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
300 g TK Kirschen o Stein

500 g Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, bis sie leicht riechen, beiseitestellen,

für den Boden alle Zutaten gut verrühren, in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- oder Springform geben, den Boden und ein wenig den Rand hoch mit einem nassen Esslöffelrücken, streichen, alles in einen eingeschalteten Kühlschrank stellen, Ruhen lassen.

in der Zwischenzeit die gerösteten Erdnüsse mahlen, ( Mandelmühle ), immer ca 1-2 Schöpfkellen voll mit mahlen Erdnüsse in ein Gefäß mit einem elektr Pürierstab pürieren, bis Fett austritt und es eine homogene Masse ergibt und es in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine wäre ideal ) gibt, den Rührhaken langsam drehen lassen, Zitronenabrieb, 150 g Naturreis mahlen, 150 g Ahornsirup, Prise Salz und 150 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, gut verrühren lassen, evtl abschmecken, der Süße wegen, 300 TK Kirschen diese auch mit verrühren, aber ganz langsam, höchstens 2- 3 Umdrehungen, die Kirschen sollten noch fast ganz bleiben, diese Füllung auf den gekühlten Teigboden verteilen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen, ca 20 min noch im geöffneten Backofen stehen lassen, die Kuchenform auf einen kleinen Topf stellen, der Ring löst sich, von allein, Backpapier bis zum völligen erkalten dran lassen, eine Nacht Ruhen lassen wäre Optimal.

Eigenes Rezept Sonntag, 22. November 2009 Hans

## Nusscreme II F Vegan

Glutenfrei, u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 3 Portionen

- 100 g Haselnüsse (Haselnussmus)
- 1 EL Sirup (Ahornsirup)
- 2 EL Margarine, ungehärtete laktosefrei
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Kakaopulver oder Carobpulver
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Zimt, mahlen

## Zubereitung

Vom Nussmus das eventuell obenauf schwimmende Öl abgießen und nach Entnahme des für den Aufstrich benötigten Nussmuses wieder zurück ins Glas geben, damit sich das Mus länger hält. Zusammen mit dem Ahornsi-

rup, Salz, Margarine, Carob und den Gewürzen zu einer Creme verrühren. Die Nusscreme hält sich gut verschlossen an einem kühlen Ort mindestens sieben Tage.

30.11.03 Hans60 CK

### Veränderung F

Anstelle von Nüsse, Erdnüsse kurz rösten und mahlen,

Montag, 8. Dezember 2008 Hans

### Nur Reis, Zitronen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

### 30 cm Kastenbackform mit Backpapier

Küchenmaschine

1,7 kg



150 g Erdnüsse blanchiert  
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei  
3 Zitronen, Abrieb, Saft u Fleisch  
30 g Ingwer  
700 g Naturreis mahlen  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
250 ml Ahornsirup

500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten bis sie leicht duften, in einer Mandelmühle mahlen, beiseitestellen,  
Kakaobutter in einem tiefen Essteller, diesen wiederum auf ein Kochtopf mit kochenden Wasser stellen, Kakaobutter verflüssigen, beiseitestellen,  
Zitronen, Schale abreiben, entsaften und Fleisch in eine Rührschüssel geben, Ingwer fein hacken, dazu, Naturreis, Salz, Backpulver und geröstete u mahlen Erdnüsse zusammen vermischen, in die Rührschüssel geben, Rührhaken langsam laufen lassen, Ahornsirup und 500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser langsam dazugießen, gut verrühren, zum Schluss noch die fast abgekühlte flüssige Kakaobutter dazu, so lange rühren lassen bis alles miteinander verbunden ist,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 120 min backen, Nadelprobe, ca 2-3 h in der Form lassen, wenn sich der Kuchen verfestigt hat, auf ein Kuchenrost, ziehen, ganz abkühlen lassen, über Nacht wäre optimal.

Eigenes Rezept Dienstag, 24. November 2009 Hans

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

### Hinweis Tomatenketchup

Es gibt auch Glutenfreien Ketchup, bitte Packungsinhaltsangaben beachten

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Mittwoch, 31. August 2011

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