

## Ahornsirup **Glutenfrei Maisfrei u Kuh Milchfrei u Eifrei**

### 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 Maisfrei u Kuh Milchfrei u Eifrei</b> .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Ahornsirup</b> .....	<b>2</b>
Erdnusskuchen F Vegan .....	2
Kaffeekekuchen aus Schwarzaugen F Vegan .....	3
Nusscreme II F Vegan.....	5
Nur Reis, Zitronen Kuchen F Vegan .....	5
Spritzgebäck IV Nougat F Vegan .....	7
Spritzgebäck V, Banane F Vegan .....	8
Spritzgebäck VII F Vegan.....	9
Veränderung II F Vegan.....	10
Hinweis Vegan .....	10
Hinweis Curry .....	10
Hinweis Tomatenketchup.....	11

## 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 gem  
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 gem  
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 gem 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 gem, 150 g Ahornsirup, Prise Salz und 150 g kohlenensäurehaltiges 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

Kaffeekekuchen aus Schwarzaugen F Vegan  
Glutenfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier





500 g Schwarzaugen mahlen  
50 g Kaffeebohnen mit mahlen  
3 Pigmentkörner mit mahlen  
3 Kardamomkapseln mit mahlen  
1 Prise Salz  
1 El Kakao  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
200 g Kokosnus raspel  
250 ml Ahornsirup eventuell mehr  
700 g (bis) kohlen säurehaltiges Mineralwasser

Schwarzaugen, Kaffeebohnen, Pigmentkörner, Kardamomkapseln zusammen mahlen,  
Kokosraspel fein pürieren, bis das Eigenfett zu sehen ist,  
alle trocknen Zutaten einschließlich Kokosnus raspel zusammen in eine Rührschüssel geben, Rührhaken anstellen und vermischen lassen, so dann Ahornsirup und Wasser langsam zugeben, soll wie ein weicher Rührkuchenteig zäh vom Quirl tropfen, und gut 2 min auf Höchststufe verrühren lassen, eventuell nach süßen.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 85-90 min backen. Ganz abkühlen lassen vorm anschneiden, 12 h Ruhen lassen wäre ideal.

Hinweis

Kokosraspel muss bis zum Fettaustritt püriert werden, wenn nicht, wird der Kuchen zu locker bzw krümelig.

Eigenes Rezept Mittwoch 14.September 2011 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, gemahlen

### 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 Ahornsirup, 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 geröstet und gem,

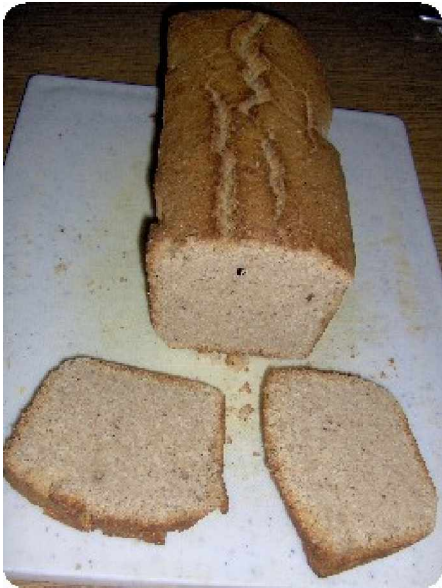
Montag, 8. Dezember 2008 Hans

## 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 gem  
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 feinhacken, dazu, Naturreis, Salz, Backpulver und geröstete u gem 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

## Spritzgebäck IV Nougat F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Nougatmasse ODER

200 g Haselnüsse \*\* ODER Walnüsse

3 El Ahornsirup

4 TI Kakaopulver kein Instant

0,25 TI Zimt gem

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

1 TI türkischen Kaffee gem ODER anderen

100 g ungehärtete Margarine

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

200 g Buchweizenkörner gem

50 g Amaranthkörner gem

evt Ahornsirup, zum süßen

150-250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Herstellung Nougat:

Haselnüsse rösten, bis die Haut platzt,

( nur so kommt das Nussfett beim zerkleinern zum Vorschein, + sie haben eine andere Wirkung, die rohen Nüsse machen den Teig zu locker. )

+ in einem Tuch einschlagen + die Haut abreiben.

in einer Moulinette so lange zerreiben bis das Nussfett sichtbar bzw fettig wird.

\*\* Bei Walnüsse erspart man sich das rösten, aber sie müssen auch bis zum Fettaustritt oder sichtbar gehackt werden

die fein gehackten Nüsse + die Zutaten bis einschließlich Margarine schaumig schlagen lassen, dann die übrigen Zutaten zugeben, bis auf das Wasser, dieses erst begeben, Tropfenweise bis die Teigmasse schön homogen ist, diese in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.  
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Dezember 2006

### Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

### Spritzgebäck V, Banane F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



150 g Banane geschält gewogen,  
0,5 Zitronensaft  
100 g ungehärtete Margarine  
1 Prise Salz + Zucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1-2 El Ahornsirup bei Bedarf  
100 g Buchweizenkörner gem  
100 g Naturreis Langkorn gem.



Banane mit Zitronensaft zusammen pürieren, mit Margarine, Salz + Zucker + Vanille schaumig rühren lassen, ( geht nicht besonders ), das gemahlene Getreide zugeben, + zu einer guten homogene Masse verrühren, evt noch den Ahornsirup zugeben, Wasser war dann nicht nötig. Diesen Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.  
Sollte der Ofen schon heiß sein, reichen 12-15 min .  
Wird erst richtig fest nach dem abkühlen, noch warm kann es auseinander bröseln.

### Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

eigenes Rezept Sonntag, 31. Dezember 2006 Hans60

### Spritzgebäck VII F Vegan Glutenfrei u Eifrei



170 g gemahlener Buchweizen  
80 g gem. Walnüsse / Moulinette  
150 g Margarine  
100 g Vollrohr Zucker  
1 Prise Salz  
1/2 TL Bourbon Vanillepulver /Zimt

alle Zutaten, so wie sie sind in die Küchenmaschine, + verrühren lassen.  
In einen Spritzbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen,

## Veränderung II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei



170 g gemahlener Buchweizen  
80 g gem. Walnüsse / Mulinette  
150 g Margarine  
100 g Zuckerrübensirup o Ahornsirup  
1 Prise Salz  
1/2 TL Bourbon Vanillepulver /Zimt

alle Zutaten, so wie sie sind in die Küchenmaschine, + verrühren lassen.  
In einen Spritzbeutel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech spritzen.

Bei ca 160°C Umluft beide Bleche auf ein mal ca 15 min backen, kommt auf die Größe/Höhe der Plätzchen drauf an.

Sind beide Arten zerlaufen, das dunkle, na ja, mein Ofen ist nicht mehr das neueste

Hans

Sonntag, 18. März 2007

### 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

Donnerstag, 15. September 2011

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