

# Carob **Glutenfrei** Maisfrei **Eifrei** Kuh Milchfrei

## 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.

## Index

Diverses .....	2
Fleisch .....	14

## Inhaltsverzeichnis

Carob <b>Glutenfrei</b> Maisfrei <b>Eifrei</b> Kuh Milchfrei .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses .....	2
Bananen Muffeins <b>Vegan</b> .....	2
Bananenkuchen <b>Vegan</b> .....	3
Indische Schokolade <b>F</b> .....	3
Nougat Laddu .....	4

Indische Schokolade F Veränderung Vegan.....	4
Kokoscreme Kuchen VIII S F Vegan.....	5
Nusscreme II F Vegan.....	6
Veränderung F.....	7
Rotweinkuchen IV (nur Reis ) F Vegan .....	7
Schoko Muffins Vegan.....	8
Veränderung F.....	9
Schokoladenkuchen XIX F Vegan, rote Linsen.....	10
Schokoladenkuchen XXII rote Linsen F Vegan .....	11
Tofu – süße u bittere Mandeln – Reiskuchen S F Vegan.....	13
<b>Fleisch.....</b>	<b>14</b>
Mandel Torte Yangiyo` I F Fleisch.....	14
Veränderung I F.....	15
Hinweis S.....	16
Hinweis F.....	16
Hinweis.....	16

## Diverses

### Bananen Muffeins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Bleche a 12 Muffeins

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Rührstab  
 250 g Olivenöl oder anderes, z.B Bio Sonnenblumenöl  
 200 - 300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
 alles gut verrühren , dann die  
 trockenen Zutaten untermischen.

200 g Hirse gem  
 100 g Buchweizen gem  
 150 g Mandeln gem  
 80 g Carobpulver oder Kakaopulver  
 4 EI Rohrzucker  
 1 Tüte ( 17 g ) Weinstein  
 0,25 TI Salz

alles zusammen vermischen

in ausgefettete Muffeinsformen , je 2 EI , oder

bei 160 ° C Umluft ohne vorheizen, ca 30 min backen.  
 Ein wenig in der Form abkühlen + auf ein Kuchengitter stürzen, auskühlen.

18.02.2004

## Bananenkuchen Vegan

glutenfrei

200 g Hirse gem  
100 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
150 g Mandeln gem  
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

## 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, 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.

### Kokoscreme Kuchen VIII S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



800 g Tofu naturell

750 ml trockenen Rotwein ( 14 % ), teilen

400 g Kokosnuss geraspelt

180 g Naturreis mahlen

1 Nelke mit mahlen

1 Prise Salz

250 g Zucker

5 geh El Carob

den Tofu zerkleinern und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, die anderen Zutaten in die Rührschüssel geben und mit rühren, die dann fertige Tofu in den Rührteig gießen, und 3-5 rühren lassen,

in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, die Form hin und her schütteln, damit sich der Teig gut verteilt,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 – 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen wird erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept, Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

## 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

### 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 gem
- 2 Kardamomkapseln mit gem
- 1 Piment mit gem
- 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 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 Ei 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

## Schokoladenkuchen XIX F Vegan, rote Linsen Glutenfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



200 g Sonnenblumenkerne ODER  
200 g Margarine, Milchfrei  
100 g Schokolade bittere, ab 75 % ODER  
4 El Back Kakao oder Carob  
700 g rote Linsen mahlen  
1 Pimentkorn mit mahlen  
1 Kardamomkapsel mit mahlen  
1 Prise Salz  
250 g Zucker oder mehr  
1,5 Tüten Backpulver für je 500 g Mehl  
600 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser \* oder mehr  
4 El Rum 54 % , 40 g

Schokolade in einer Mandelmühle mahlen, in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben,  
Rote Linsen mit 1 Pimentkörner u 1 Kardamomkapseln mahlen, dazu geben, Rührhaken langsam laufen lassen,  
Salz u Zucker sowie Backpulver vermischen langsam rein rieseln,  
Sonnenblumenkerne kurz rösten in einer trocknen Bratpfanne, mahlen (Mandelmühle) und fein pürieren muss eine homogene Masse werden, ich erspare mir hiermit die Margarine, mit in die Küchenmaschine, gut verrüh-

ren lassen, dann langsam bis 600 g kohlenstoffreiches Mineralwasser hinzu geben, der Teig soll zähfließend vom Rührhaken tropfen, \* wird keine Küchenmaschine verwendet muss bzw wird mehr Wasser gebraucht. Nun noch den Rum zugeben und alles gut 2-4 min auf maximaler Geschwindigkeit verrührt, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, das überstehende Backpapier hochstellen, Vorsichtshalber ganz unten in den Backofen ein leeres Backblech schieben, falls der Teig über die Ränder geht.. in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 bis 120 min backen, Nadelprobe, ca 30 min in der Backform lassen, auf die Seite kippen, am Backpapier fassen und vorsichtig auf ein Kuchenrost ziehen, ganz abkühlen lassen, von Vorteil wäre es den Kuchen 12 h ruhen zu lassen vorm anschneiden.

#### Hinweis

um den typischen Geschmack von Hülsenfrüchte in Backwaren zu egalisieren wird oft Alkohol, aber auch mehr Zucker, als in sonstigen Mehlen, besonders in Glutenfreien Getreide benötigt, und ich im allgemeinen (zu) wenig Zucker verwende, bitte dies zu beachten, und gleich mehr Zucker einplanen, das abschmecken, der Teige aus oder mit Hülsenfrüchte, ist nicht immer „erfreulich“.

Der Kuchen ist sehr kompakt, fast trocken, die Scheiben bitte nicht zu dünn schneiden

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. August 2011 Hans

[Schokoladenkuchen XXII](#) [rote Linsen](#) [F](#) [Vegan](#)  
Glutenfrei u Vegan

[30 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



200 g Sonnenblumenkerne ODER  
200 g Margarine, Milchfrei  
100 g Schokolade bittere, ab 75 % ODER  
4 El Back Kakao oder Carob  
700 g rote Linsen mahlen  
1 Pimentkorn mit mahlen  
1 Kardamomkapsel mit mahlen  
1 Prise Salz  
250 g Zucker oder mehr  
1,5 Tüten Backpulver für je 500 g Mehl  
600 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser \* oder mehr  
4 El Rum 54 % , 40 g

Schokolade in einer Mandelmühle mahlen, in die Rührschüssel einer Küchenmaschine geben,  
Rote Linsen mit 1 Pimentkörner u 1 Kardamomkapseln mahlen, dazu geben, Rührhaken langsam laufen lassen,  
Salz u Zucker sowie Backpulver vermischen langsam rein rieseln,  
Sonnenblumenkerne kurz rösten in einer trocknen Bratpfanne, mahlen (Mandelmühle) und fein pürieren muss eine homogene Masse werden, ich erspare mir hiermit die Margarine, mit in die Küchenmaschine, gut verrühren lassen, dann langsam bis 600 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser hinzu geben, der Teig soll zähfließend vom Rührhaken tropfen, \* wird keine Küchenmaschine verwendet muss bzw wird mehr Wasser gebraucht.  
Nun noch den Rum zugeben und alles gut 2-4 min auf maximaler Geschwindigkeit verrührt,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, das überstehende Backpapier hochstellen, Vorsichtshalber ganz unten in den Backofen ein leeres Backblech schieben, falls der Teig über die Ränder geht..  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 bis 120 min backen, Nadelprobe, ca 30 min in der Backform lassen, auf die Seite kippen, am Backpapier fassen und vorsichtig auf ein Kuchenrost ziehen, ganz abküh-

len lassen, von Vorteil wäre es den Kuchen 12 h ruhen zu lassen vorm anschneiden.

Hinweis

um den typischen Geschmack von Hülsenfrüchte in Backwaren zu egalisieren wird oft Alkohol, aber auch mehr Zucker, als in sonstigen Mehlen, besonders in Glutenfreien Getreide benötigt, und ich im allgemeinen (zu) wenig Zucker verwende, bitte dies zu beachten, und gleich mehr Zucker einplanen, das abschmecken, der Teige aus oder mit Hülsenfrüchte, ist nicht immer „erfreulich“.

Der Kuchen ist sehr kompakt, fast trocken, die Scheiben bitte nicht zu dünn schneiden

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. August 2011 Hans

Tofu – süße u bittere Mandeln – Reiskuchen S F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



200 g süße Mandeln rösten u mahlen  
15 bittere Mandeln mit rösten u mitmahlen

750 g Sojadrink naturell

800 g Tofu naturell

200 g Naturreis mahlen  
250 –300 g Zucker, abschmecken  
1 Prise Salz  
0,5 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
2 gehäufte El Carob  
1 Mark einer kleinen Vanillestange

süße und bittere Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, und in die Rührschüssel der Küchenmaschine geben sowie alle anderen trocknen Zutaten einschließlich Vanillemark dazu, gut verrühren, lassen Tofu leicht zerbröckeln 200 o gleich 400 g weise, in ein hohes Gefäß geben, Tofu drübergießen und mit einem elektr Pürierstab feinpürieren und zu der trocknen rührenden Mehlmischung zugießen, falls noch Tofu übrig sein sollte auch noch dazu geben, alles zusammen gut 3 min auf fast Mittelstufe verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 80 –100 min backen, Nadelprobe.

bitte ganz abkühlen lassen, über Nacht wäre ideal, die Geschmackstoffe können sich besser entfalten.

Schön saftig aber auch sehr sättigend, der Kuchen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 1. Dezember 2010 Hans

## Fleisch

### 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:

3 TL Gelatine, gemahlen in

6 EL Wasser, 10 min einweichen ODER

1 Tüte/n Gelatine, gem., 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

evtl. Soja - Creme

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: gem. 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. wer will, mit geschlagene Soja Creme servieren. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

04.05.06 Hans60

22.06.2006 15:34 Kommentar von Hans60

Veränderung I F





### Teig:

5 Tl flüssigen Süßstoff, anstatt 3 Tl

### 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

### Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

### Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.



Mit freundlichen Grüßen

Hans

Montag, 16. Januar 2012

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