

## Gebaeck Glutenfrei Maisfrei Eifrei

Fisch u Fleisch separat

### Hinweis Wein u Säfte

Inzwischen gibt es ja durchaus vegetarische und auch Vegane Weine und auch Säfte. Die Winzer stellen sich auf die Wünsche der Kunden auch ein.

### 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 + Nährstoffe).

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, das Original

### Inhaltsverzeichnis

|  |   |
|--|---|
| Gebaeck Glutenfrei Maisfrei Eifrei ..... | 1 |
| Hinweis Wein u Säfte .....               | 1 |
| Hinweis I .....                          | 1 |
| Bitte bedenkt .....                      | 1 |
| Hinweis Margarine .....                  | 1 |

|  |    |
|--|----|
| Inhaltsverzeichnis .....                     | 1  |
| Indische Schokolade F .....                  | 2  |
| Nougat Laddu .....                           | 3  |
| Indische Schokolade F Veränderung Vegan..... | 3  |
| Kascha Pikante Plätzchen M F .....           | 4  |
| Mandel Krokant F.....                        | 5  |
| Nougat I F Vegan .....                       | 6  |
| Nougatcreme IV F Vegan .....                 | 6  |
| Nusscreme II F Vegan.....                    | 7  |
| Pikante Käseplätzchen M F.....               | 8  |
| Pikante Käseplätzchen II M F.....            | 9  |
| Plätzchen salzig II Naturreis F Vegan .....  | 10 |
| Sesam Halvah F.....                          | 12 |
| Spritzgebäck I Ziegenkäse F .....            | 13 |
| Spritzgebäck II + III süß F Vegan .....      | 14 |
| Spritzgebäck III F Vegan .....               | 15 |
| Spritzgebäck IV Nougat F Vegan.....          | 16 |
| Spritzgebäck V, Banane F Vegan .....         | 17 |
| Spritzgebäck VI Limburger M F .....          | 18 |
| Spritzgebäck VII F Vegan.....                | 19 |
| Veränderung II F Vegan.....                  | 19 |
| Hinweis M .....                              | 20 |
| Hinweis S.....                               | 20 |
| Hinweis F .....                              | 21 |
| Hinweis.....                                 | 21 |

## 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.

### Kascha Pikante Plätzchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch



2 Tassen Wasser  
160 g Buchweizen  
10 Pfefferkörner mörsern  
250 g Möhren fein geraspelt  
100 g TK Lauch fein geschnitten  
0,5 El Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
4 El Kichererbsen ( 100 g ) gem

110 g Gauda geraspelt

(50 g Gorgonzola)

Buchweizen in einer trocknen Pfanne rösten,

2 Tassen Wasser zum kochen bringen, Pfeffer und Buchweizen rein, Hitze reduzieren, ca 10-15 min, wenn der Wasserspiegel den Buchweizen erreicht hat, ausschalten, Deckel drauf, ausquellen lassen.

in eine Schüssel alle Zutaten zusammen bringen, da der Gauda nicht mehr ganz reichte, nahm ich Gorgonzola dazu,  
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, mit nassen Händen eine Art Bouletten drauf legen ( ich kam mit einem Blech hin 9 Stück)

+ bei 170° C Umluft, ohne vorheizen, ca 30 min ab backen.

13.03.2004

Sonntag, 8. November 2009 Hans

### Mandel Krokant F



Zutaten für 1 Portionen

125 g Rohrzucker

150 g Mandel(n), gehobelte

1 EL Butter o ungehärtete Margarine

1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

Alle Zutaten im Topf verrühren + bräunen lassen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Abkühlen lassen, dann zerkrümeln.

Habe einfach noch ein Bogen Backpapier rauf gelegt, erst mit der Hand gedrückt, dann auch mit dem Nudelholz drüber gerollt. ( man kann es natürlich auch mit gehackten Haselnüssen herstellen.) Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

13.04.06 Hans60

## Nougat I F Vegan



400 g Puderzucker  
250 g geschälte geschnittene Mandeln und pürierte

In einer Pfanne Puderzucker unter fleißigem Umrühren hellgelb auflösen, mit den Mandeln vermischen und nochmals gut durchrösten. Auf einem geölten Backblech oder einer Marmorplatte die Masse fingerdick mit einem geölten Messer oder Rollholz gleichmäßig auftragen und vor dem Erkalten in gleichmäßige Stücke schneiden.

## Nougatcreme IV F Vegan

Glutenfrei u Vegan u Nussfrei



200 g Erdnüsse blanchiert  
2 EL Margarine zerlassen  
100 g Puderzucker  
100-200 ml Wasser  
50 g Kakao  
0,5 TL Vanillepulver  
0,5 TL Zimt  
1 Prise Salz

wer will noch 2 TI Kaffee gem

## Zubereitung:

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, abkühlen, fein mahlen, mit Zucker, Kakao, Zimt und Vanillepulver gut verrühren lassen, Margarine und Wasser langsam dazu geben, sollte eine zähe Masse ergeben

Hinweis: In einem Schraubglas kühl aufbewahren

## Nusscreme II F Vegan glutenfrei, milchfrei



Zutaten für 3 Portionen  
100 g Haselnüsse (Haselnussmus!)  
1 EL Sirup (Ahornsirup)  
2 EL Margarine, ungehärtete  
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

Pikante Käseplätzchen M F  
glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen  
160 g Naturreis gem

80 g Quark

1 EL Olivenöl

160 g Käse (Hartkäse oder Gouda 48 % ), gerieben , kann auch grob geraspelt sein

20 Oliven, schwarze kernlose, kein geschnitten

¼ TL Meersalz

½ TL Koriander, gemahlen

½ TL Paprikapulver, rosenscharf ODER Paprikagranulat

3 EL Sonnenblumenkerne

Öl, zum Braten oder Backpapier

½ Bund Petersilie, geschnittene

200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser (Bier, helles )

### Zubereitung

Reismehl + Quark + Olivenöl+ 200 ccm kaltes kohlenensäurehaltiges Mineralwasser /(Bier ), schnell verrühren.30 min quellen lassen.

Alle übrigen Zutaten darunter mischen. Entweder im heißen Öl oder Fett goldgelb braten, oder die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Back-



blech streichen, + ca. 30-50 min goldgelb backen bei ca. 190- 200 Grad Umluft, ohne vorheizen backen.

Rausnehmen + dann in Stücke schneiden wie gewünscht.

Fest werden Gebäcke aus Reis erst nach dem Erkalten.

Ich mache immer drei Portionen, ergibt drei Backbleche, werden auf einen Rutsch zusammen abgebacken, nach dem Erkalten lassen sie sich gut einfrieren.

Wer es zu alkoholische Getränke, essen will, nehme Hartkäse, schmeckt kräftiger, falls als Hauptgericht, oder auch für unterwegs, ist Gauda 48 % besser, schmilzt besser + ist geschmacksneutraler.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

13.09.04 Hans60

## Pikante Käseplätzchen II M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Backbleche mit Backpapier



250 g Erdnüsse blanchiert

600 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Schmand

500 g Naturreis gem  
2 TI Koriander mit gem  
2 TI Paprika Edelsüß  
1 Prise Zucker  
2-3 El Olivenöl

1 TI Salz

50 g Roquefort zerdrückt

470 g Gauda ca geraspelt

170 g geschnittene schwarze Oliven 345er Glas

Erdnüsse leicht trocken rösten, gem,

Schmand mit etwas Wasser verdünnen und in restliche Wasser einrühren, dort nun Naturreis mit Koriander reinmahlen mit Paprikapulver, Zucker, und Olivenöl verrühren, und 30 min Ruhen lassen, dann 1 TI Salz, zerdrückten Roquefort, geraspelten jungen Gauda, kleingeschnittene schwarze Oliven, vermengen, auf drei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und glattstreichen mit einem Kuchenschaber, in den kalten Backofen, alle drei Bleche, bei ca 150°C Heißluft ca 40 –60 min backen, sollten goldbraun werden, gleich, macht sich besser, in kleine Rechtecke schneiden, entweder gleich essen, oder abkühlen lassen, lassen sich gut einfrieren, uns schmecken sie warm am besten, evt dann mit Microwelle erwärmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. Mai 2009 Hans

[Plätzchen salzig II Naturreis](#) F Vegan

[Spritzgebäck VIII](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



500 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker  
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem ( Mandelmühle)  
10 Pfefferkörner gemörsert  
1,5 El Kräutersalz  
0,5 Tl Paprikagranulat  
60 g Ingwer kleingehackt  
2 Knoblauchzehen kleingehackt  
200 g Margarine, Laktosefrei  
200- 300 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Alle Zutaten bis einschließlich Margarine in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser, langsam dazu gießen, sollte ein geschmeidiger Teig ergeben, nun abschmecken evtl noch Kräutersalz zugeben

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen,  
mit einem Spritzbeutel nun Plätzchen aufs Blech geben, die Teigmenge reicht für 2 Bleche

in den vorgeheizten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 10-15 min backen, richtet sich nach der Größe des Gebäcks, da diese auch ihre Farbe nicht ändern, also nach Gefühl.  
Ganz abkühlen lassen.

### Hinweis

Bitte KEIN Backpulver zusetzen, sie laufen sonst ineinander,  
Bitte keine Margarine, statt Wasser zusetzen, die Plätzchen werden so mürbe, dass diese nur noch mit Löffel gegessen werden können.  
Vielleicht wäre Kurkuma ca 0,5 Tl ideal, damit die Plätzchen ein wenig „freundlicher“ aussehen.

eigenes Rezept Montag, 9. November 2009 Hans

## Sesam Halvah F



Zutaten für 4 Portionen

6 Tasse/n Sesam

1.5 Tasse/n Honig

1 TL Ingwer, gemahlen

1 TL Zimt, gemahlen

1 TL Piment (Allspice )

Kakaopulver, zum Kochen, ohne Zucker

Sesamsamen rösten. Nicht so lange, es darf nur heiß werden, sonst wird der Sesamgeschmack zu stark, Portionsweise mahlen. Mit Honig und Gewürzen gut verarbeiten.

In einer 33 x 23cm-Form pressen und im Kühlschrank einige Zeit ruhen lassen.

Servieren: in Würfel oder Scheiben geschnitten.

Bisschen Kakaopulver drüber streuen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

25.03.04 Hans60

## Veränderung I



16.06.2006 16:14 Kommentar von Hans60  
Hallo Zusammen

habe dieses Mal, frischen Ingwer klein gewürfelt,  
sowie Piment gemörsert,  
den ungeschälten Sesam ca 750 g,  
+ in eine 20 cm Kastenbackform gedrückt.  
ein bis zwei Tage sollte er schon im Kühlschrank stehen,  
damit sich die Gewürze entfalten können.  
wir schneiden es immer in dicke Scheiben, Rechtecke, mit Sahne oder So-  
jacreme

Hans

[Spritzgebäck I Ziegenkäse F](#)  
Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



250 g Buchweizen gem  
130 g ungehärtete Margarine  
200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

50 g Ziegenkäse geraspelt, oder frischen

1,5 TI Kräutersalz

Ziegenkäse mit ein wenig Wasser versucht zu schmelzen, bis auf das Wasser alle Zutaten in eine elektrische Küchenmaschine + langsam verrühren lassen, + nach Bedarf das Wasser zugeben, sollte gut sämig sein. Diese Menge passt in einen Spritzbeutel, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Haufen spritzen.

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

Mürbeteig I

Ist gerade richtig,

aber mit anderen Getreidearten zusammen, gehaltvoller + auch geschmackvoller .

eigenes Rezept

Spritzgebäck II + III süß F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



250 g Buchweizen gem  
250 g Speisestärke  
200 g Vollrohrzucker ( zur Not auch Puderzucker )  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1 Prise Salz  
120 g Mandeln gem  
400 g ungehärtete Margarine  
200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

1 EI Kakaopulver kein Instant  
3 cl Rum 54 % oder Wasser

Margarine mit Zucker, Vanille + Salz sehr schaumig rühren lassen.  
Mehl + Mandeln dazu , bei bedarf das Wasser zugeben,

ca die hälfte von dem Teig in den Spritzbeutel geben, + auf ein mit Backpapier kleine Haufen spritzen.

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

### Spritzgebäck III F Vegan

Bei dem Rest 1 El Kakao zugeben, gut verrühren lassen + den Rum oder Wasser zugeben, damit der Teig wieder Spritzfähig wird.



Den Teig in den Spritzbeutel geben, + auf ein mit Backpapier kleine Haufen spritzen.

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

### Fazit

Sie müssen ganz abgekühlt sein, sonst fallen sie schon beim hinsehen auseinander.

Der Mondamin Geschmack tritt leicht hervor,

Der Süße, also II + III ,

ist sehr mürbe, die Mandeln sorgen dafür,

### Mürbeteig I

Ist gerade richtig,

aber mit anderen Getreidearten zusammen, gehaltvoller + auch geschmackvoller .

### 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

### 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 homogenen 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.

eigenes Rezept Sonntag, 31. Dezember 2006 Hans60

### Spritzgebäck VI Limburger M F

Glutenfrei + Eifrei



100 g rote Linsen gem  
150 g Buchweizenkörner gem  
6 Pfefferkörner mit gem oder mörsern

100 g Butter

100 g Limburger Käse 40 %

1 Prise Salz + Zucker

1 TI Kräutersalz

1 Knoblauchzehe

80 – 150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Butter mit Limburger gut schaumig rühren lassen, die restlichen Zutaten außer das Wasser zugeben, + solange rühren lassen bis es ein geschlossener Kloß gebildet hat, erst dann das Wasser Tröpfchenweise zugeben, bis sich eine Rührteig ähnliche Teigmasse gebildet hat.

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.

Eigenes Rezept , Sonntag, 31. Dezember 2006 Hans60

Fazit :

Wer Butter verträgt, sollte es an stelle von Margarine nehmen,  
ist geschmackvoller

### 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 / Moulinette  
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 **M**

Das **M** in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Kuh Milch Produkte, befinden

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

Samstag, 12. Mai 2012

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