

Buchweizen Plätzchen **Glutenfrei Maisfrei Vegan**

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

Buchweizen Plätzchen Glutenfrei Maisfrei Vegan	1
Hinweis Margarine	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Inhaltsverzeichnis	1
Plätzchen	2
Kartoffelkroketten Art F Vegan	2
Plätzchen pikant II F Vegan	3
Spritzgebäck V, Banane F Vegan	4
Hinweis S	5
Hinweis F	5
Hinweis	5

Plätzchen

Kartoffelkroketten Art F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



600 g Pell Kartoffeln
0,5 TL Kümmelsamen
1 TL Salz evtl mehr
Muskat, frisch gerieben
3 El Kichererbsen gem
1 El Wasser evtl

Buchweizen gem als Panade oder Paniermehl
2 Kokosfett zum Braten Würfel

Zubereitung

Pellkartoffeln mit Kümmel weich kochen, abschrecken, abpellen, Kartoffelpresse oder fein quetschen, mit Salz + Muskat kräftig würzen, dann erst die Kichererbsen gem zugeben, vermischen, sollte es zu trocken sein, evtl 1 El Wasser zugeben.

Zu einer ca 5 – 6 cm großen Rollen formen, in Buchweizen gem oder Paniermehl wälzen, ca 1 cm dicke Scheiben abschneiden, in der Handfläche ein wenig rund formen, dann auf einem bemehlten/panierten Brett ausrollen, + mit einem Pfannenheber in das heiße Bratfett geben, die Hitze sollte nicht ganz hoch sein, auf Stufe II von drei möglichen wäre ideal, sonst werden sie schwarz, goldbraun braten.

Mittwoch, 31. Januar 2007Hans60

Plätzchen pikant II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal

1 Spritzbeutel



200 g Naturreis gem
100 g Buchweizen gem
7 Pfefferkörner mit gem
1 Prise Zucker
2 TI Kräutersalz
3 gehäufte El Gewürzhefe
1 TI Schabzigerklee gem
20 g Ingwer ca feingehackt
1 Knoblauchzehe mit fein gehackt
200 g Deli Reform Margarine
10 El Wasser

Alle trocknen Zutaten sowie Ingwer u Knoblauch vermischen, den Rührhaken laufen lassen nun die Margarine dazu, wenn alles gebunden ist

nach und nach Esslöffelweise Wasser zugeben, sollte eine feine Homogene Masse sein, diese nun in den Spritzbeutel füllen, und Häufchen aufs Backblech mit Backpapier spritzen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 20 - 25 min backen.
Wird nur ganz wenig leicht gebräunt.

oder,

dann aber ca 2- 10 El Wasser weniger nehmen,
Teig zwischen 2 Lagen Backpapier (Größe des Backbleches) und mit dem Nudelholz den Teig ausrollen in den Backofen für ca 30 min stellen.
Das oberste Backpapier lässt sich nun Problemlos entfernen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 15-25 min backen,
gleich in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen,

eigenes Rezept Sonntag, 15. November 2009 Hans

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 ge-

mahlene 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

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, 31. Oktober 2011

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de