

## Rosinen u Glutenfrei u Maisfrei Vegan

Eifrei Milchfrei

### Hinweis Wein u Saft

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 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 nicht aktiv

Backwaren .....	3
Brot .....	7
Diverses.....	14
Kuchen.....	17

## Inhaltsverzeichnis

Rosinen u Glutenfrei u Maisfrei Vegan .....	1
Hinweis Wein u Saft.....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	2
Backwaren .....	3
Muffins Mohn S F Vegan .....	3
Muffins Shoshtar Vegan .....	4
Schoko Muffins Vegan.....	5
Veränderung F .....	6
Brot.....	7
Buchweizenbrot Uc-Adzi F Vegan.....	7
Erdnussbrot F Vegan.....	8
Früchtebrot, ungebacken S Vegan.....	9
Hefe Brot S Vegan.....	10
Hefe Brot Veränderung Zwieback Vegan.....	10
Hefe Brot Veränderung Rosinenbrot Vegan.....	10
Knäcke Brot Veränderung Vegan.....	11
ODER .....	11
Reisbrot XII F Vegan Trockenhefe.....	11
Rosinenbrot ungebacken S Vegan .....	13
Diverses.....	14
Möhrentopf S F Vegan .....	14
Rote Linsen Curry Vegan.....	15
Veränderung F Vegan.....	16
Rote Linsen Kokosnuss Eintopf F Vegan.....	16
Kuchen.....	17
Apfel Bananen Kuchen F Vegan.....	17
Darzin Mandelkuchen F Vegan .....	20
Mandelkuchen Darzin Vegan .....	21
Veränderung F .....	22
Mohn Kuchen Rigan o Brot Vegan .....	23
Mohnblechkuchen II S F Vegan .....	24
Mohnkuchen VI F Vegan.....	26
Mohnkuchen X S F Vegan .....	26
Mohnkuchen XIII S F Vegan.....	28
Reiskuchen II F Vegan .....	30
Hinweis S.....	31
Hinweis F .....	31
Hinweis.....	31

## Backwaren

### Muffins Mohn S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



### Füllung

250 g Mohn mahlen  
1 El Kaffeebohnen mit mahlen  
50 g Buchweizen mahlen  
1 Prise Salz  
2 El Zucker evtl mehr

200 ml Sojadrink  
2 gehäufte El eingelegte Rosinen  
2 cl Rum 54 %

### Boden:

100 g Buchweizen mahlen  
100 g Kichererbsen mahlen  
1 TI Trockenhefe  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker

200 ml Sojadrink naturell  
2 cl Rum 54 %

Fett für ein Muffinsblech, auch für beschichtete Mulden

## Füllung Zubereitung

Mohn , Kaffeebohnen sowie Buchweizen zusammen mahlen, mit Hefe und Zucker vermischen, und in kalte Sojadrink einrühren, kurz quellen lassen und Rührend wenigsten 2-3 min kochen lassen, ist fertig wenn der „Kaffee“ anfängt zu riechen, runter von der Hitze , eingelegte Rosinen und Rum zugeben, und kalt rühren.

## Boden Zubereitung

Alle Zutaten für den Boden zusammen verrühren, je 1 El Teig in jede gut eingefettete Muffinsmulden, geben, und da wiederum den lauen Mohn verteilen, alles zusammen für ca 30 min in den Backofen bei 30-40°C, Licht an und ein wenig mehr, ruhen/gehen lassen.

Im kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft, ca 40-50 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch , kurz in der Form lassen, und vorsichtig die Dinger raus nehmen,

eigenes Rezept, Dienstag, 29. Juli 2008 Hans60

## Muffins Shoshtar Vegan

glutenfrei - Eifrei - milchfrei

Zutaten für 4 Portionen

1 Tasse/n Rosinen, in Wasser/**Wein/Rum** einweichen

1 Zitrone(n), Saft + Schale

2 Tasse/n Kidneybohnen

1 Tasse/n Linsen, rote

100 g Buchweizen

½ TL Anis, alles zusammen mahlen

½ TL Meersalz

2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Backpulver, Weinsteinbackpulver (a 17 g )

6 EL Kakaopulver, (ohne Zucker)

100 g Mandeln, oder andere Nüsse, mahlen + (2 - 3 bittere dazu)

200 g Rohrzucker, mehr nach Geschmack

600 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

400 ml Olivenöl

Fett, für die Muffeinsbleche 1 a 12 St.

1 Tasse ca 160 g

## Zubereitung

Die trockenen Zutaten mit einander vermischen. Wasser, Öl + Zitronensaft vermischen + alles gut zusammen verrühren. Rosinen abgießen (Wasser weg, das andere gleich trinken) unterrühren, + Muffeinsformen gut einfetten, 1 El 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.

29.9.04 Hans60

## Schoko Muffins Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei

Zutaten für 12 Portionen

- 1 Tasse/n Rosinen, in Wasser/**Wein/Rum** einweichen
- 1 Zitrone(n), Saft + Schale
- 2 Tasse/n Kidneybohnen
- 1 Tasse/n Linsen, rote
- 100 g Buchweizen
- ½ TL Anis, alles zusammen mahlen
- ½ TL Meersalz
- 2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
- 2 Tüte/n Backpulver, 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 > 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 El 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

## Brot

Buchweizenbrot Uc-Adzi F Vegan  
glutenfrei / ei- + milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

450 g Buchweizen, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen

1 TL Kümmel, ganz +

1 TL Koriander mit gemahlen, ODER

1 Tüte/n Gewürzmischung für Brot

1 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver) f. 500 g Mehl

1 TL Salz

1 EL Leinsamen

1 EL Sesam, geschält

1 EL Sonnenblumenkerne

500 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges, evtl. mehr

250 g Rosinen, evtl.

Alle Zutaten miteinander vermischen, soll wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit. In eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen. In den kalten Backofen, ganz unten in die Fettpfanne, Wasser gießen, (übern Daum, nehme 0,5- 1 L) . Bei 160°C Umluft ca. 70 min - 80 min backen, Nadelprobe. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180-190°C + ca. 50-60 min backen. Dabei dann aber einen großen Tassentopf mit Wasser neben der Backform stellen.

Wenn fertig, die Oberfläche des Brotes mit kaltem Wasser abspritzen. Auf ein Kuchenrost heben + ganz abkühlen lassen, dann erst das Backpapier entfernen.

Veränderung : Zum Schluss noch 250 g Rosinen unter heben. Dann aber Salz nur die Hälfte.

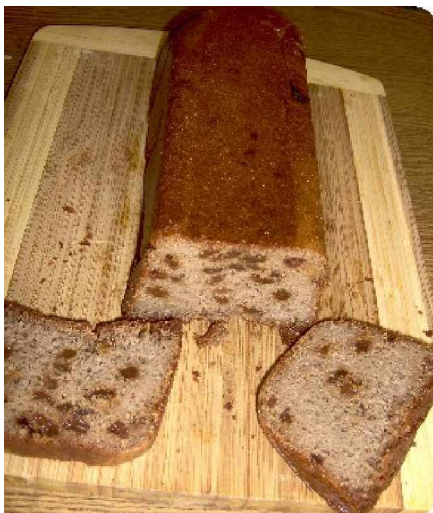
Bitte bedenkt: Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack). Wenn ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, kann, muss aber nicht, das ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
09.02.06 Hans60

### Erdnussbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30cm Kastenbackform mit Backpapier



200 g Erdnüsse blanchiert  
500 g Naturreis mahlen  
300 g Buchweizenkörner mahlen  
3 TI Salz  
1 TI Zucker  
1,5 Tüten Trockenhefe  
750 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Sultaninen  
Olivenöl

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, mahlen ( Mandelmühle ) und pürieren bis das Öl heraus tritt und



alle trocknen Zutaten vermischen, sowie das Wasser dazu, verrühren, lassen, zum Schluss die Sultaninen unterheben, alles in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ca dreiviertelvoll, glatt schütteln, an einem warmen Ort, Ruhen lassen, bis sich der Teig gut gehoben hat, füllt die Backform bis zum oberen Rand aus, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 110 – 120 min backen, Backpapier vorsichtig entfernen, Brot von allen Seiten gut mit Olivenöl einpinseln, mit der Oberfläche nach unten, weitere 15-20 min bei gleicher Hitze backen. Abkühlen vorm anschneiden, dies bitte mit einem Sägemesser von unten.

### Hinweis, wichtig

Die Erdnüsse müssen nach dem mahlen unbedingt püriert werden, so dass das Fett heraus tritt und es eine homogene Masse entsteht, mahlt man die Erdnüsse nur, haben diese eine andere Wirkung, sie saugen die Flüssigkeit auf, machen das Brot locker, so locker dass es schon eher krümelig ist, und es zerfällt, will man erreichen das ein Glutenfreies Brot locker wird, sollte man nicht mehr als 10 % der Mehlmenge mit gemahlene Nüsse, sei es Mandeln, Haselnüsse oder Erdnüsse, anreichern.

Eigenes Rezept Samstag, 24. Juli 2010 Hans

### Früchtebrot, ungebacken S Vegan

glutenfrei

Zutaten für 1 Portionen

250 g Buchweizen

#### 100 g Soja, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Amaranth, gemahlen

50 g Mandeln, gemahlen

1 Prise Meersalz

170 g Sonnenblumenkerne, gemahlen, fein

100 g Haselnüsse, gemahlen, fein

0,5 EL Anis, gemahlen, fein

¼ EL Nelken, gemahlen, fein

0,5 EL Koriander, gemahlen, fein

100 g Rosinen, gehackt

100 g Datteln, gehackt, oder Früchte Deiner Wahl

200 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten miteinander verkneten, 1 Laib formen, trocknen lassen.

12.11.03 Hans60 CK

### Hefe Brot S Vegan

300 g Buchweizen  
100 g Natur-Reis  
100 g Amaranth

### 50 g Soja alles fein mahlen

1 P Trockenhefe  
1 T Zucker  
500 ml Wasser (Selters)  
0,5 -1 T Meersalz zusammen mischen + 5-10 min auf Stufe 2 Küchenmaschine  
in eine gefettete mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen  
Teig gut gehen lassen ( im Backofen bei 30-40°) ca. 30-60 min  
Ca. 170° Umluft, 1 h , Zahnstochergarprobe

### Hefe Brot Veränderung Zwieback Vegan

Oder Zwieback

Unter den Teig noch 200 g zerlassene Margarine (Deli- Reform)  
Das in der Kastenform gut gegangene Brot mit dem Messer quer einkerben

### Veränderung

### Hefe Brot Veränderung Rosinenbrot Vegan

400 g Mais  
100 g Amaranth  
250 g Buchweizen  
250 g Reis  
8 E Vollzucker ist zuviel, wird Kuchen, versuchen mit 2 E  
2 P Rosinen  
1 P Hefe  
1 P Backpulver  
Priesse Salz  
1000 ml Wasser

## Knäckebrot Veränderung Vegan

200 g Quinoa o Amaranth o Naturreis fein mahlen  
0,25 TI Salz  
0,5 TI Backpulver  
200 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

## ODER

200 g Quinoa o Amaranth o Naturreis fein mahlen  
0,25 TI Salz  
0,5 TI Trockenhefe  
0,25 TI Vollrohrzucker  
200 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

für je 1 Blech 60 cm breit

Bin kein Freund von Quinoa ..Hans

Es müsste mit allen anderen Getreide auch gehen, aber mehr als drei Bleche bekomme ich nicht gleichzeitig in den Backofen

22.11.2003

Einfach selbst gemahlene Quinoa mit Wasser und Salz zu einem Brei anrühren, ein bisschen ruhen lassen, dann sehr dünn auf ein Backblech (Backpapier nicht vergessen!) streichen.

Nach Belieben kann man dann noch Sesam, Mohn oder andere Samen oder Kräuter der Provence draufstreuen.

Dann auf höchster Stufe im Backofen backen bis die Ecken braun werden. Nun ist es erst mal eher ein Fladenbrot, dass du gut in Stücke schneiden kannst.

Wenn du Knäckebrot haben möchtest, trockne das geschnittene Brot auf dem Blech im leicht geöffneten Backofen bei 50 Grad Celsius bis es schön kross ist.

Anschließend das ausgekühlte Brot in einer Blechdose aufbewahren.

Ich finde es sehr lecker, es geht schnell und es ist im Gegensatz zu den Stärke- und glutenfreien Fertigmehlen eine vollwertige Sache!  
Lasst es euch schmecken.

## Reisbrot XII F Vegan Trockenhefe

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

## 30 cm Kastenbackform mit Backpapier



600 g Naturreis mahlen  
100 g Amaranth o Buchweizen o Hirse o Naturreis mahlen  
1 Piment mit mahlen  
2 Kardamom mit mahlen  
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl  
3 TI Salz  
50 – 80 g Zuckerrübensirup  
50 g Sonnenblumenkerne, ganz  
50 g Leinsamen, ganz  
50 g ungeschälten Sesam, ganz  
oder von jedem 2 geh EI  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
100 g Sultaninen o Datteln bei Bedarf

alle Zutaten der Reihenfolge nach zusammen gut vermischen,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen u glatt-  
schütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte  
Backform 60 min gehen lassen, es tut sich nichts, aber die Zeit wird benö-  
tigt zum quellen,

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 –75 min backen, Na-  
delprobe

### Hinweis

Naturreis mahlen, nimmt im kalten bzw rohen Zustand keine, bzw sehr  
wenig, Flüssigkeit auf,

Reis mahlen reagiert erst beim erhitzen, deshalb ist der Teig sehr dünnflüssig, ( Suppen ähnlich ) und es empfiehlt sich, mit einer längeren aber niedrigeren Temperatur als gewöhnlich zu backen,

Durch den Zuckerrübensirup erhält das Brot eine „gesunde“ braune Farbe, gibt auch eine gute Geschmacksnote.

Ganz auskühlen lassen, wenn schon vorher anschneiden, kann Brotteig am Messer haften bleiben, dies legt sich aber nach ein paar Stunden, tut dem Geschmack keinen Abbruch, hm wenn die Margarine auf dem noch warmen Brot, läuft...

Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

PS

Man kann auch die Reismenge auf 500 g reduzieren und das andere glutenfreie Getreide erhöhen, die Flüssigkeitsmenge bleibt gleich, nur bei Buchweizen u Mais kann es sich erhöhen.

Bitte bei dieser Art KEIN Brotgewürz, Kümmel o Koriander verwenden.

Für 35 cm Backform

Die Getreidemenge auf 1000 g und die Flüssigkeit auch auf 1000 ml, Salz 1 TL mehr, die Backzeit kann sich unwesentlich verlängern.

Eigenes Rezept Dienstag, 27. Oktober 2009 Hans60

## Rosinenbrot ungebacken S Vegan

An für sich ist es ein Früchtebrot+ wird mit Datteln + Rosinen gemacht - hatte aber keine zu Hause, daher eben

250 g Buchweizen

100 g Sojaschrot

50 g Hirse

50 g Amaranth fein mahlen

50 g Mandeln alles mittelgrob schroten

1 Prise Meersalz

170 g Sonnenblumenkerne

100 g Haselnüsse

0,50 El Anis  
0,25 El Nelken  
0,50 El Koriander alles fein mahlen

250 g Rosinen gehackt

ca 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser / Wasser

alles miteinander verkneten,  
1 Laib formen , trocknen lassen  
kann man essen

Donnerstag, 16. Oktober 2003  
Donnerstag, 30. Oktober 2003

## Diverses

### Möhrentopf S F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei  
3 Portionen



200 g Tofu naturell,

Tamari

750 ml Wasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
1 Handvoll TK Lauch  
5 Pfefferkörner gemörsert  
2 gehäufte TI wilder Majoran/Oregano  
50 g Rosinen / Sultaninen  
1 Kartoffel 150 g ca klein gewürfelt

500 g Möhren klein gewürfelt  
2 Lorbeerblätter  
4 EL Buchweizenkörner

Tofu klein würfeln und mit Tamari leicht begießen, und ca 30 min drin marinieren, des öfteren wenden. -

Wasser mit Gemüsebrühe, Pfeffer, Majoran, Rosinen und Lorbeerblätter, Kartoffeln und Möhren und Buchweizenkörner zum kochen bringen, Hitze reduzieren, Deckel schließen, für ca 20 min bis Möhren weich oder bissfest sind. Hitze ausstellen, Topf von der Hitze nehmen, Tofu samt Marinade begeben und ca 5 min ziehen lassen, nicht mehr aufkochen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Januar 2008 Hans

## Rote Linsen Curry Vegan

Glutenfrei

Zutaten für 4 Portionen  
50 g Zwiebel(n)  
2 Knoblauchzehe(n)  
0,5 Chilischote(n), rote  
650 g Kartoffeln  
1 EL Pflanzenöl  
2 TL Kreuzkümmel, gemahlener  
2 TL Zimt, gemahlener  
2 TL Kurkuma  
700 ml Gemüsebrühe  
30 g Rosinen  
200 g Linsen, rote  
Salz  
Cayennepfeffer  
1 Bund Koriandergrün

## Zubereitung

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und zusammen mit der Chilischote fein hacken. Kartoffeln schälen und in Würfel (je ca. 10 g) schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten. Gewürze und Kartoffeln zugeben. Kurz mitdünsten. Mit Brühe auffüllen. Zugedeckt 10 Minuten kochen lassen. Rosinen und Linsen

zugeben, ca. 10 Minuten zugedeckt bei milder Hitze kochen. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen. Koriandergrün grob zupfen und kurz vor dem Servieren unter das Curry heben.

Brennwert p. P.: 285 kcal

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten  
15.08.07 blulichblau

Veränderung F Vegan



Die gewaschenen rote Linsen in Öl angebraten,  
1 Bund Koriandergrün entfiel aus Mangel  
sonst wie oben angegeben.

Danke für das Rezept

Rote Linsen Kokosnuss Eintopf F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

4 Portionen





2 l Wasser  
100 g TK Suppengemüse  
1 Lorbeerblatt

200 g Kokosnuss fein geraspelt  
2 TL Kurkuma  
1 TL Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
10 Pfefferkörner mörsern  
50 g Buchweizenkörner abspülen  
100 g Sultaninen

200 g rote Linsen  
2-3 EL Olivenöl  
Salz  
Eventuell Wasser

2 l Wasser zum kochen bringen, Lorbeerblatt und TK Suppengemüse rein, nach wiederum aufkochen Hitze reduzieren, Kokosnuss geraspelte, Kurkuma, Curry ohne Salz, ( wer Curry mit Salz nimmt, bitte erst nach Fertigstellung des Eintopfes ), Pfeffer, Buchweizenkörner sowie Sultaninen, Deckel schließen.

Rote Linsen abspülen, in 2-3 EL Olivenöl braten, bis die Linsen gelb geworden sind, dann erst zu dem Eintopf geben und noch ca 20 min langsam kochen lassen, abschmecken ob Linsen weich sind, dann vorsichtig salzen. Eventuell muss man Wasser zugießen, weil die Suppe zu stark gedickt ist.

Die Linsen behalten ihre Form durch das anbraten.

Eigenes Rezept Montag, 2. August 2010 Hans

## Kuchen

[Apfel Bananen Kuchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Fettarm u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



## Mus

500 ml Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
600 g Äpfel (unreife)  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
ergibt ca 900 g

## Teig

150 g Buchweizen mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
0,5 TI Koriander mit mahlen  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker  
1 TI Trockenhefe  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Füllung

500 g Bananen geschält gewogen,  
1 Zitrone Saft und Fleisch,  
1 Prise Salz,  
150 g Rosinen,  
110 g Buchweizen mahlen \*,  
1 TI Koriander mit mahlen,  
100 g Zucker, eventuell, oder mehr,  
1 El Kaffee mahlen, (kein Instant) wer will,  
4 cl Obstler, wer will.  
( Apfelmus )

## Belag

Beeren aller Art, oder auch TK Kirschen 300 – 500 g ca

### Mus

Wasser mit Nelken und Lorbeerblatt, 100 g Zucker und 1 Prise Salz aufsetzen, dazu

Äpfel Vierteln, Blüte und Knospe entfernen, kochen lassen bis sich die Schale vom Fruchtfleisch abhebt, und oder Apfel zu Mus gekocht ist, je nach Sorte 3 min und mehr,

runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, alles ganz fein pürieren.

### Boden

Alle trocknen Zutaten vermischen, Selters dazu, gut verrühren, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, den Teig verteilen, für ca 30 min in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr.

### Füllung

Bananen in die Rührschüssel und zu Mus rühren lassen, oder pürieren, zusammen mit dem Apfelmus, wiegen, damit man die Mehl/Grieß Menge errechnen kann, für ca 500 g , 40 g Grieß \*

bei mir ergab es zusammen 1300 g Mus, sodass ich ca 110 g Buchweizen mahlen , brauche, nehme ich zuviel wird der Kuchen zu fest, trocken.

In diesen Mus jetzt Zitronensaft u Fleisch, nach und nach Buchweizen mahlen und Koriander mahlen, Rosinen, Salz, Kaffee mahlen, abschmecken, ob noch Zucker gebraucht wird, und wer will noch 4 cl Obstler oder mehr, kann man auch nehmen, falls der Musteig zu dick wurde....

Den gegangenen (ist nicht viel, falls überhaupt) Hefeteig mit einer Gabel ein paar Stiche, Luftlöcher setzen.

Darüber jetzt die Füllung gießen, die Form ein wenig hin und her bewegen, damit die Füllung überall hin kommt,

weil der Kuchen bei mir oft die Oberfläche einreißt, nehme ich noch

### Belag

Beeren aller Art (frisch geerntet) oder TK Kirschen, sind immer in der Truhe,

verteile diese gut auf den Kuchen, drücke diese Früchte ein wenig in den Teig.

Ist besonders gut bei trockne Kuchen geeignet, das etwas säuerliche , der Früchte, ergänzt sich alles zusammen.  
In diesem Fall sind es wilde Brombeeren und TK Kirschen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen, Nadelprobe.

Ca 20 min in der Form lassen, dann den Ring herab lassen, Backpapier erst nach dem erkalten , vorsichtig entfernen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

### Darzin Mandelkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

#### 30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

200 g Mandel(n), süße +

18 Mandel(n), bittere zusammen geröstet +

300 g Buchweizen, ganz +

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) +

100 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen

200 g Rohrzucker

1 Prise Salz

Ca 80 g eingelegte Rumrosinen

1 TL Vanille, gemahlen, (Bourbon) ODER

3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver)

1 TL Kaffee, türkischen, trocken, ( habe keinen anderen) müsste aber jeder schwarz gerösteter Kaffee auch gehen

700 ml Mineralwasser, kohlendensäurehaltiges \*

Ca 100 ml mehr an Wasser, habe dieses Jahr extrem trockenen Buchweizen.

Alle trockenen Zutaten vermischen, dann das Wasser untermischen, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° -190°C + ca. 70 - 80 min backen. Nadelprobe.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig rausgleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis: Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : \* Kohlensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim backen den Teig in die Höhe.

Bemerkungen: Kuchen war wie jetzt schon gewohnt, locker/ weich/ feucht ( nicht klitsch ), der Mandelgeschmack könnte intensiver sein, leider haben die kalifornischen Mandeln ja keinen Geschmack.

Aber noch besser würde der Kuchen natürlich mit gerösteten Haselnüsse gehen, nur ich habe keine im Haus + Madam mag Haselnüsse nicht so gerne.

Zum Anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der Kuchen ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmen Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind.

Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei viel mehr vorhanden ist als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit

Mittwoch, 31. Mai 2006

## Mandelkuchen Darzin Vegan

Zutaten für 1 Portionen

200 g Mandel(n), süße +

18 Mandel(n), bittere zusammen geröstet +

300 g Buchweizen, ganz +

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) +

100 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen

200 g Rohrzucker

1 Prise Salz

1 TL Vanille, gemahlen, (Bourbon) ODER

3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver)

1 TL Kaffee, türkischen, trocken, ( habe keinen anderen) müsste aber jeder schwarz gerösteter Kaffee auch gehen  
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges \*

Alle trockenen Zutaten vermischen, dann das Wasser unterrühren, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen. In den kalten Backofen bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° -190°C + ca. 70 – 80 min backen. Nadelprobe.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig rausgleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis: Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig das Ganze nicht so trocken.

Hinweis : \* Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlenensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlenensäure wird eingeschlossen + hebt beim backen den Teig in die Höhe.

Bemerkungen: Kuchen war wie jetzt schon gewohnt, locker/ weich/ feucht ( nicht klitsch ), der Mandelgeschmack könnte intensiver sein, leider haben die kalifornischen Mandeln ja keinen Geschmack.

Aber noch besser würde der Kuchen natürlich mit gerösteten Haselnüsse gehen, nur ich habe keine im Haus + Madam mag Haselnüsse nicht so gerne.

Zum Anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der Kuchen ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmen Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind.

Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei viel mehr vorhanden ist als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

28.06.05 Hans60

## Veränderung F



Ca 80 g eingelegte Rumrosinen

Ca 100 ml mehr an Wasser, habe dieses Jahr extrem trockenen Buchweizen.

Mittwoch, 31. Mai 2006

## Mohn Kuchen Rigan o Brot Vegan

Glutenfrei / Kuhmilchfrei / Eifrei

250 g Buchweizenkörner +  
100 g Naturreis (Mittelkorn) +  
100 g Amaranth +  
200 g Blaumohn gemahlen

1,5 - 2 Tüten (a 17 g ) Weinsteinbackpulver  
1 TI Bourbon Vanille Pulver ODER  
3 Tüten Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker  
12 Feigen ( ca 200 g ) klein geschnitten ODER  
Rosinen

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
0,5 Saft einer Zitrone, wer mag

1 a 30 cm Königskuchenbackform mit  
Backpapier auslegen , ( auch bei beschichtete )

Bis auf die Feigen alle trockenen Zutaten gut vermischen.  
Dann die Flüssigkeiten unterrühren + zum Schluss die Feigen unterheben.  
In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform, gießen.

In den kalten Backofen bei 160°C, Umluft, 60 min backen , Nadelprobe.  
Oder ca 180° - 190°C vorheizen, + ca 45 min , bei Ober- + Unterhitze.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen,  
+ ca 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann oder  
auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

Hinweis:

Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern  
es macht bei reinen Buchweizenteig , das ganze nicht so trocken.

Mohnblechkuchen II S F Vegan  
glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

16 Stücke



### Boden

350 g Kichererbsen mahlen  
0,5 TL Vanillepulver (Bourbon)  
50 g Vollrohrzucker\*  
1 Prise Salz  
1 Tüte/n Hefe, Trockenbackhefe für 500 g Mehl

350 ml Sojadrink

4 cl Rum 54 %

### Füllung

750 g Mohn mahlen  
100 g Kichererbsen mahlen ( Grieß ähnlich )  
0,5 TL Vanille - Pulver (Bourbon)  
1 Prise Salz  
50 g Zucker\* oder 200 g wenn ohne Streusel

1 Liter Sojadrink

4 cl Rum 54 %

250 g Rosinen, wer mag eingelegte, in Rum o Wein o Traubensaft  
abgeseihtes von Rosinen

### Streusel



200 g Kichererbsen mahlen  
200 g Zucker  
1 Prise Salz  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g Margarine  
4 cl Rum 54 %

### Zubereitung

Alle Zutaten für den Boden zusammen verkneten 3- 5 min verrühren lassen, den fertigen Teig mit dem Teigschaber auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech streichen. In den Backofen geben, 40°C, Licht an + ein wenig mehr + ruhen bzw. gehen lassen. Der Teig geht nicht besonders, weil er zu feucht ist. Ich lasse ihn meist, nach Gefühl.

Trockene Zutaten für die Füllung vermischen und in einen mit Sojadrink gefüllten ( großen ) Kochtopf geben, Rührend 2 min kochen lassen, runter von der Hitze, eingelegte Rosinen mit der Flüssigkeit dazu geben und Rührend lauwarm abkühlen lassen.

Diese Mohnmasse auf den Hefeboden geben, glattstreichen.

Für die Streusel alle Zutaten in, mit einer Küchenmaschine verkneten lassen, diese dann zerkrümeln auf den Kuchen geben, sollte es zu klein krümelig sein, wird dieser hart, deshalb noch Margarine, zugeben .

der Teig ( Streusel ) wird zu dünn, richtige Streusel werden es nicht, habe es mit einem nassen Kaffeelöffelrücken, von der Handfläche auf den Mohn gelegt, brauchte dann ca 50 g weniger, oder man lässt den „Streusel“ ganz weg,  
dann bitte 200 g Zucker , für die Mohnfüllung

Kichererbsen als Streusel wird zu dünn

In den kalten Backofen + bei ca. 130°C Umluft ca. 80-90 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180- 190°C + ca. 60 –70 min backen. Nadelprobe.

Die Streusel bleiben ziemlich hell, nicht länger backen, sonst werden sie hart.

10- 15 min ruhen lassen, dann mit dem Backpapier vom Backblech auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen.

\* da der Streusel sehr süß ist, kann man die übrige Zucker Menge gut halbieren.

## Mohnkuchen VI F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Sojafrei Getreidefrei

26 cm Ringform mit Backpapier

8 Stücke



700 g Pellkartoffeln, gepellte

750 g Blaumohn mahlen

700 ml Traubensaft ( Winzer )

200 g Kokosnuss geraspelt

180 g Margarine

2 Ei Rosinen eingelegte

Kartoffeln (ganz ) in die Küchenmaschinerührschüssel geben, verrühren , in ca 2-3 min ist es ein Brei, nun die Margarine, Salz und die Kokosnuss dazu, verrühren lassen, Mohn mahlen, in den Traubensaft einweichen und rührend 2-3 min kochen lassen, runter von der Hitze, Rosinen dazu und zu den Kartoffel Kokosnussbrei geben, alles gut verrühren lassen, Abschmecken ob süß genug, notfalls nachsüßen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, in den kalten Backofen bei 130°C Umluft ca 90 min backen.

Ganz abkühlen lassen, am besten eine Nacht stehen lassen.

Wer will kann auch noch einen Hefeteigboden machen, die Teigmenge sollte dann aber nicht über 200 g sein, durch die Margarine geht der Kuchen über den Rand der Form, geht nachher wieder zurück

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. August 2008 Hans60

## Mohnkuchen X S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan u Alkoholfrei

## 26 cm Ringform mit Backpapier



### Boden:

250 g Naturreis mahlen  
1 Prise Salz  
150 g Margarine  
50 g Zuckerrübensirup

### Füllung:

600 g Sojadrink  
150 – 200 g Zuckerrübensirup  
500 g Blaumohn mahlen  
1 El Kaffeebohnen mit mahlen  
1 Piment mit mahlen  
100 g Sultaninen  
2 Kardamom mit mahlen  
120 g Naturreis mahlen  
1 Prise Salz

## Belag

200 g Traubenzucker o Puderzucker  
Wasser

## Zubereitung

600 ml Sojadrink mit 150 g Zuckerrübensirup vermischen, sowie Blau-  
mohn, Kaffeebohnen, Piment und Kardamom reinmahlen, lassen, dauert  
bei meiner Mühle gut 35 min, zum Schluss noch den mahlen 120 g Natur-  
reis untermischen.

in der Zwischenzeit für den Boden, 250 g Naturreis mahlen mit einer Prise  
Salz u 150 g Margarine, 50 g Zuckerrübensirup gut verrühren lassen, und  
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Boden und etwas  
den Rand mit einem nassen Esslöffelrücken verteilen, ab in den Kühl-  
schrank, noch ruhen lassen, bis der Mohn und die anderen Zutaten mah-  
len sind,

in die Mohnmasse noch die Sultaninen mischen auf den Mürbeteig gießen,  
glatt schütteln,

in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 80 min backen,

200 g Traubenzucker soviel Wasser begeben dass es eine dickflüssige  
Masse ergibt, diese nun über den noch heißen Kuchen gießen, verteilen,  
die Backform nun auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der  
Ring löst sich und gleitet runter, oder eben den Springformrand lösen,  
Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 11. Oktober 2009 Hans60

### Hinweis

durch das rein mahlen des Mohns in die Flüssigkeit, kann der Mohn schon  
quellen und ich erspare mir das aufkochen, und das reinigen des Topfes.

weil mir die Oberfläche der ( Mohn ) Kuchen immer einreißen, nach oder  
beim backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf, kann  
auch wegbleiben.

Mohnkuchen XIII S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

## 1 Backblech mit Backpapier



### Boden

500 g Naturreis mahlen  
80 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
120 g Margarine, laktosefrei  
300 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Belag

1 l Sojadrink  
750 g Mohn mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
80 g Buchweizen mahlen  
1 TI Koriander mit mahlen  
1 Prise Salz  
100 g Sultanine  
Rum 54 %  
120 g Zucker  
500 g Äpfel grob raspeln

in eine Tasse Sultaninen mit Rum übergießen und ziehen lassen.

Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech ( Fettpfanne ) gießen, verteilen und glattstreichen, beiseite Stellen,

#### für den Belag:

In eine Rührschüssel Sojadrink gießen und dann den Mohn reinmahlen, den Rührhaken anstellen, auf kleiner Stufe, Reis, Buchweizen, Koriander, Salz und Zucker vermischen, zu der Mohnmasse geben, eingelegte Sultaninen und Rum, zugießen, zum Schluss noch die geraspelten Äpfel untermischen bzw gut verrühren lassen, auf den Teigboden gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden, sonst ist der Kuchenboden noch nicht fest, klitsch.

Eigenes Rezept Donnerstag, 22. Juli 2010 Hans

### Reiskuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



320 g Naturreis = 2 Tassen  
4 Tassen Wasser

50 g Rübensirup  
400 g Bananen, pürieren  
1 Prise Salz  
250 g Naturreis mahlen  
3 TL Koriander mit mahlen ODER  
0,5 Saft einer Zitrone mit Fleisch  
250 g Sultaninen

2 Tassen Reis in 4 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze klein stellen, und ca 40 min kochen lassen, Hitze ausstellen und ca 10 min quellen lassen, etwas abkühlen lassen,  
Zuckerrübensaft unter den gekochten Reis mischen, das gleiche mit den pürierten Bananen,  
die trocknen Zutaten vermischen und unter die feuchte Masse heben.  
In eine 30 cm mit Backpapier füllen, glattstreichen in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 110-120 min backen, Nadelprobe.  
Möglichst 24 h ruhen lassen vorm aufschneiden.

Ist schön saftig aber ohne klitsch zu sein.

Eigenes Rezept Montag, 31. August 2009 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

Mittwoch, 19. September 2012

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