

## Ahornsirup u Glutenfrei u Maisfrei

### Hinweis

alle Weine und Säfte sind mit erlaubten Hilfsmittel "Gelatine" geklärt, das heißt sie sind nicht Vegetarisch,

außer Naturtrüb und wenn es auf den Etiketten steht, "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

Ahornsirup u Glutenfrei u Maisfrei .....	1
Hinweis.....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Ahornsirup .....	2

Boskop Topinambur Auflauf F Vegan.....	2
Erdnusskuchen F Vegan.....	3
Himbeer Kokosraspel Mais Kuchen S F Vegan.....	5
Kaffee Kuchen aus Schwarzaugen F Vegan.....	6
Kokosnuss Bananen Boskop Kuchen F Vegan.....	7
Nougatkekse 4 Ei F.....	8
Nusscreme II F Vegan.....	9
Quark Bananen Rum Kuchen M F.....	10
Quark Mandel Ahornsirup Kuchen M F.....	11
Reis Zitronen Kuchen F Vegan.....	12
Spritzgebäck IV Nougat F Vegan.....	13
Spritzgebäck V, Banane F Vegan.....	14
Spritzgebäck VII F Vegan.....	15
Veränderung II F Vegan.....	16
Hinweis M.....	17
Hinweis Ei.....	17
Hinweis S.....	17
Hinweis F.....	17
Hinweis.....	17

## Ahornsirup

Boskop Topinambur Auflauf F Vegan

Glutenfrei Vegan

2 x 2 l Auflaufform mit Deckel

3-4 Personen, sehr sättigend



links ohne, rechts mit Deckel



1 Kg ca Boskop  
500 g ca Topinambur  
200 g Kokosnussraspel  
11 El Apfel + Birnen Brand 38 %  
130 ml Ahornsirup  
220 g Linsen, rot, mahlen  
1 TI Gelbwurzel (Kurkuma) mit mahlen  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver für 500 g Mehl  
Margarine, laktosefrei  
Preiselbeeren a d Glas

Boskop halbieren, Stiel und Blüte entfernen, sollte jemand Probleme mit Jod haben, dann eben die Kerne auch entfernen, fein raspeln in ein Haarsieb, damit der Apfelsaft gleich abläuft, da es ganz Frisches, direkt vom Baum, waren,  
ca 500 g Topinambur, schälen, Möhrenschaaber, auch feinraspeln, Kokosnussraspeln leicht bräunen, in einer trocknen Bratpfanne, anschließend mit einem Pürierstab, pürieren bis ein wenig das Eigenfett austritt, alles in eine Rührschüssel geben, Rührhaken leicht laufen lassen, Brand und Ahornsirup dazu gießen, trockne Zutaten vermischen, dazurieseln lassen und gut 3-4 min auf Höchstgeschwindigkeit laufen lassen.  
Auflaufformen einfetten, Teigmasse einfüllen glatt streichen, in die Mitte noch Esslöffel- oder Teelöffel Preiselbeeren geben, wer will Deckel schließen, bleibt saftiger.  
In den kalten Backofen bei 180°C ca 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Sonntag, 27. November 2011 Hans

[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

Himbeer Kokosraspel Mais Kuchen S F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



1 l Soja Drink naturell

400 g Tofu, naturell

250 ml Ahornsirup, mehr o weniger

1 Prise Salz

250 g Kokosraspel, feine \*

3 El Carob

1 TI Süßspeisengewürz\*<sup>2</sup> (Reformhaus)

150 g Maiskörner mahlen (keinen Popkornmais)

400 g Himbeeren, TK ohne Zucker

in einem Teil vom Sojadrink ca 200 g Tofu pürieren, sollten die Kokosraspel\* nicht fein sein, bitte mit pürieren, in eine Rührschüssel gießen, dann noch mit dem Rest Sojadrink noch den restlichen 200 g Tofu Feinpürieren, Prise Salz mit Carob und 1 TI Süßspeisengewürz, und den gemahlene Mais vermischen, mit Sojamasse gut verrühren, zum Schluss noch die Tiefgekühlten Himbeeren untermischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe. Nach dem abkühlen noch ca 4 h Ruhen lassen.

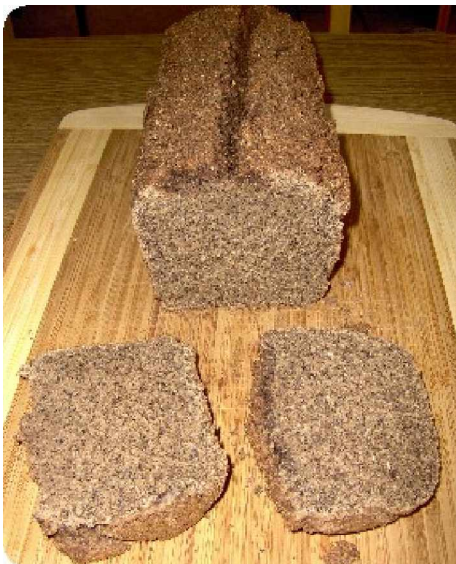
Gut saftig, ohne Klitsch zu sein.

\*2 falls nicht vorhanden, kann auch einen guten Schuss Himbeerbrand genommen werden

eigenes Rezept Montag, 2. Mai 2011 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 Ei Kakao  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
200 g Kokosnusssraspel  
250 ml Ahornsirup eventuell mehr  
700 g (bis) kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Schwarzaugen, Kaffeebohnen, Pigmentkörner, Kardamomkapseln zusammen mahlen,  
Kokosraspel fein pürieren, bis das Eigenfett zu sehen ist,  
alle trocknen Zutaten einschließlich Kokosnusssraspel 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

[Kokosnuss Bananen Boskop Kuchen](#) F Vegan  
Glutenfrei u Vegan

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



400 g Kokosnusssraspel

490 g Bananen o Schale  
1 Dose Kokosnussmilch 425er  
480 g Boskop  
120 g Ahornsirup evt mehr  
120 g Apfel + Birnenbrand 38 %  
180 g Linsen rot, mahlen  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

Bananen in einer Rührschüssel der Küchenmaschine pürieren, oder mit einer Gabel zermusen,  
Kokosnus raspel leicht rösten in einer trocknen Bratpfanne, mit einem elektrischen Pürierstab, pürieren, bis das Eigenfett austritt, dazu geben, Boskop Stiel und Blüte entfernen, feinraspeln, wer Probleme mit Jod hat, dann eben die Kerne noch entfernen, Rührhaken langsam laufen lassen, trockne Zutaten vermischen und reinrieseln lassen, alles zusammen gut vermischen lassen, abschmecken, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe

eigenes Rezept Sonntag, 4. Dezember 2011 Hans

Nougatkekse 4 Ei F

Glutenfrei, Milchfrei



200 g Nougatmasse ODER

200 g Walnüsse  
3 EL Ahornsirup  
4 TL Kakaopulver  
0,25 TL Zimt, gemahlen  
0,25 TL Vanille, ( Vanillepulver )  
1 TL Kaffee, türkischen, gemahlen



100 g ungehärtete Margarine laktosefrei

#### 4 Ei

0,25 TL Bourbon Vanillepulver

1 Msp Salz

200 g Buchweizenkörner gem +

50 g Naturreis, Mittelkorn, gem

50 g Amaranthkörner gem

Herstellung Nougat: Walnüsse fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren, Mann/ Frau kann aber auch alle Zutaten, gleich in die Küchenmaschine geben, + die folgenden Zutaten dazu, die möglichst weiche Margarine / Butter mit Nougat gut verrühren.

Ei + dann alle anderen Zutaten gut ( 5 min ) verrühren lassen.

In einem Spritzbeutel geben, + auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche Kekse spritzen.

Im kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 30 min backen, Nadelprobe.

Donnerstag, 7. September 2006

#### 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

### Quark Bananen Rum Kuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u Getreidefrei

### 26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



### 1 kg Magerquark

400 g Bananen o Schale

150 g Rum 54 %

200 g Ahornsirup

1 Prise Salz

260 g Linsen, rot, mahlen

1 Tüte Backpulver, Glutenfrei

Quark in eine Rührschüssel, Rührhaken anstellen, Bananen pürieren o mit einer Gabel zerquetschen sowie Rum und Ahornsirup dazu, trockne Zutaten vermischen und langsam einrieseln, abschmecken, gut 2 min auf Höchststufe verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen glattschütteln, in einen kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 75-90 min backen, Nadelprobe.

## Hinweis

Der Kuchenteig geht während des Backens etwas höher wie die Backform, daher ist es wichtig, das überstehende Backpapier, nicht, abzuschneiden, beim abkühlen geht der Teig wieder ein, nicht weiter tragisch, schmeckt trotzdem locker, und nur fein süß, der Rum übertönt den Bananengeschmack, total.

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Dezember 2011 Hans

## Quark Mandel Ahornsirup Kuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



400 g Mandeln rösten  
15 bittere Mandeln mit rösten  
250 ml Ahornsirup  
1 Prise Salz

1 kg Magerquark

150 g rote Linsen mahlen

Mandeln in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen, ca 300 g davon fein pürieren, bis das Eigenfett heraustritt, alle zusammen mit Salz und gemahlene rote Linsen in eine Rührschüssel, einer Küchenmaschine geben, Rührhaken anstellen, vermischen, nun den Ahornsirup und den Quark dazu geben, gut verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70-80 min backen, Nadelprobe, man kann diesen Kuchen sogar lauwarm anschneiden, schön saftig, geschmackvoll und sehr sättigend.

Eigenes Rezept Samstag, 22. Oktober 2011 Hans

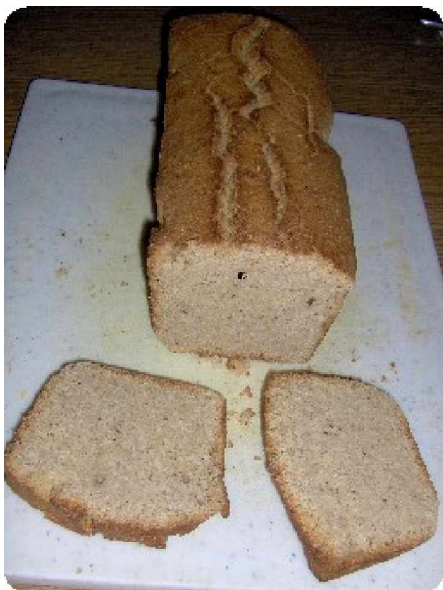
## Reis Zitronen Kuchen F Vegan

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 kohlenstoffhaltiges 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 kohlenstoffhaltiges 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 M

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

### Hinweis Ei

Das Ei in den Titelleisten , bedeutet nur,  
das sich im Rezept ,  
Ei Produkte + deren Anzahl, 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

Dienstag, 8. Mai 2012

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