

## Carob **Glutenfrei** Maisfrei

### 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 .....  | 33 |

### Inhaltsverzeichnis

|  |   |
|--|---|
| Carob <b>Glutenfrei</b> Maisfrei ..... | 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 |
| Carob Eis 2 Ei M.....                  | 4 |
| Indische Schokolade <b>F</b> .....     | 4 |

|   |           |
|---|-----------|
| Nougat Laddu .....  | 5         |
| Indische Schokolade F Veränderung Vegan.....              | 5         |
| Kirschen Muffein M .....                                  | 6         |
| Kokoscreme Kuchen VIII S F Vegan.....                     | 7         |
| Kokosraspel Kuchen M F .....                              | 7         |
| Nusscreme II F Vegan.....                                 | 9         |
| Pikante Muffein M .....                                   | 9         |
| Quark - s + b Mandeln – Reiskuchen 5 Ei M F .....         | 11        |
| Quark Erdnuss Buchweizen Kuchen 4 Ei M F .....            | 12        |
| Quark Erdnuss Kaffeekekuchen M F.....                     | 14        |
| Quark Erdnuss Reiskuchen 4 Ei M F.....                    | 15        |
| Quark Kokos Reis Carob Kuchen 5 Ei M F .....              | 17        |
| Quark Kokosnuss Reiskuchen 4 Ei M F .....                 | 18        |
| Quark Kokosnuss Reiskuchen II 4 Ei M F .....              | 19        |
| Reis Kokosraspel Kuchen M F.....                          | 21        |
| Rotweinkuchen IV (nur Reis ) F Vegan .....                | 22        |
| Rührkuchen VI 4 Ei F .....                                | 23        |
| Rührkuchen X 4 Ei F Wein .....                            | 24        |
| Schoko Muffins Vegan.....                                 | 25        |
| Veränderung F .....                                       | 27        |
| Schokoladenkuchen XIX F Vegan, rote Linsen.....           | 27        |
| Schokoladenkuchen XXII rote Linsen F Vegan .....          | 29        |
| Tiramisu für Genießer ohne Sahne I 2 Ei M F.....          | 30        |
| Tofu – süße u bittere Mandeln – Reiskuchen S F Vegan..... | 32        |
| <b>Fleisch.....</b>                                       | <b>33</b> |
| Mandel Torte Yangiyo` I Fleisch.....                      | 33        |
| Veränderung I F.....                                      | 34        |
| Hinweis M .....   | 35        |
| Hinweis Ei .....  | 35        |
| Hinweis S.....  | 35        |
| Hinweis F .....   | 36        |
| Hinweis.....  | 36        |

## 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 TL 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 kohlensäurehaltiges 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

## Carob Eis 2 Ei M

2 Eier +  
50 g Honig schaumig rühren  
2 E Carob +  
Schale von Orange, oder Zitrone dazu  
250 g Sahne steif schlagen, unterheben

4 h im Gefrierfach fest werden lassen

Sonntag 01.12.02  
06.08.2003

## 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 ausge-

legtes 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 vermahlene 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 da-

zugeben. 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.

## Kirschen Muffein M

Ca 24 Stück (2 Bleche)

300 ml Olivenöl o Bio Sonnenblumenöl  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen , + nach Bedarf  
2 Tassen Kichererbsen, mahlen  
1 Tasse rote Linsen, mahlen  
100 g Buchweizen gem.  
½ TI Meersalz nach Bedarf  
1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
2 TI Fenchel gem kann auch weg bleiben, dafür Kakaopulver/ Carob  
1 TI Anis gem kann auch weg bleiben, dafür Kakaopulver/ Carob  
140 g Vollrohrzucker oder mehr

alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein , lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf

120 g geriebenen Gauda oder anderen, +  
1 Glas abgetropfte Sauerkirschen alles zusammen gut verrühren

1 - 2 Ei in jede gut eingefettete Mulde geben.

Ca 30 min, bei ca 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen, backen

Schmecken warm oder auch kalt

Könnten vielleicht 20 -30 g mehr Zucker, sein.

14.3.04  
Hans60

Bio Sonnenblumenöl anstelle von Olivenöl  
06.10.2009 Hans

## 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

## Kokosraspel Kuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



## Boden

100 g Buchweizenkörner mahlen  
150 g Naturreis mit mahlen  
0,5 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
2 TI Zucker  
1 Prise Salz  
150 g Wasser  
50 g Bio Sonnenblumenöl

## Belag

1 kg Magerquark

300 g Milch 3,5 %

160 g Zucker  
1 Prise Salz  
80 g Naturreis mahlen  
2 El Carob  
200 g Kokosnus raspel

für den Boden alle Zutaten verrühren und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig auf den Boden und einen kleinen Rand bilden, verteilen, Form beiseitestellen,  
Kokosnus raspel in einer trocknen Bratpfanne leicht rösten/ bräunen,  
Quark mit Milch verrühren, trocknen Zutaten vermischen einschließlich Kokosnus raspel in die Milch-Quarkmischung einrieseln lassen, gut 2-3 min auf Mittelstufe verrühren, lassen und auf den Teigboden gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 – 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Montag, 13. September 2010 Hans



## 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

## Pikante Muffein M

glutenfrei

Ca 24 Stück (2 Bleche)

300 ml Olivenöl  
500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser vermischen ,+ nach Bedarf

2 Tassen Kichererbsen, mahlen

1 Tasse rote Linsen, mahlen  
0,5 TI Paprikagranulat  
100 g Buchweizen gem.  
1-2 TI Meersalz nach Bedarf  
1 Tüte (17 g ) Weinsteinbackpulver  
0,5 TI Schabziegerkleesamen gem.

alle trockenen Zutaten verrühren + mit Öl/Wasser gut vermischen, sollte wie ein geschmeidiger Rührteig sein , lieber ein paar Tropfen mehr, geht besser auf

1 rote oder gelbe Paprika , klein schneiden, drunter mischen .  
( 1- 2 oder mehr Knoblauchzehen, mit einer Gabel zerdrücken, + zu geben, man kann es auch lassen)  
3 5 cm frischen Ingwer , klein schneiden, man kann es auch lassen

ca 200 g geriebenen/ geraspelten Gauda oder anderen, alles gut verrühren

1 - 2 Ei in jede gut eingefettete Mulde geben.

Ca 100 g geriebenen/ geraspelten Gauda oder anderen, auf dem Teig legen

Ca 30 min, bei ca 160 ° C Umluft, OHNE vorheizen, backen

Schmecken warm oder auch kalt

( Schabziegerkleesamen, gibt es in BRD meist im Reformhaus, unterstützt den Käsegeschmack, wird auch von der Lebensmittelindustrie viel benutzt um den Verbraucher vor zu gaukeln , es wäre Käse vorhanden, oder billigen, auf zu werten, kann für viele Dinge benutzt werden.)

22.02.2004

01.04.2004 Hans60

## Veränderung

Anstelle von der Paprika

200 -300 g sehr kleingeschnittenes Lauch in Olivenöl anbraten. dann  
200 - 300 g kleingeschnittene Champignons beifügen, abkühlen lassen.

Geht auch mit Zwiebel, + jedes andere Gemüse.

+ weiter wie oben beschrieben

### Veränderung :

Anstelle Gemüse,  
2- 3 Ei Kakaopulver , / Carob  
1 Tüte Bourbon Vanille oder anderen  
Vollrohr Zucker oder anderen nach Geschmack , ca 4 - 8 Ei (Vorschlag)  
Dann muss aber die Flüssigkeitsmenge angeglichen werden .  
Das heißt , das gleiche Volumen ,  
von der Trockenmasse = Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

1 Tasse = 160 g

Quark - s + b Mandeln – Reiskuchen 5 Ei M F  
Glutenfrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



5 Eiweiß

1 Prise Salz

120 g Zucker

## 5 Eigelb

5 El Wasser  
1 Prise Salz  
130 g Zucker

## 500 Magerquark

## 200 g süße Sahne

200 g süße Mandeln mahlen  
12 bittere Mandeln mit mahlen  
180 g Naturreisgrieß  
1 TI Backpulver  
2 TI Carob (der Farbe wegen)

5 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und dann mit 120 g Zucker steifschlagen lassen, beiseitestellen.

5 Eigelb mit 5 El Wasser, einer Prise Salz und 130 g Zucker, cremig, fast weiß schlagen lassen, und Magerquark und süße Sahne dazu geben und gut verrühren lassen, süße und bittere Mandeln (um den Eigengeschmack noch zu verstärken, beide Sorten zusammen kurz rösten, bis sie duften) mahlen, und Naturreis grob schroten und Backpulver und Carob zusammen vermischen, zu der Ei-Quarkmischung geben, dies ca 2-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

nun noch das steife Eiweiß mit einem Holzlöffel, kein Metall, in den Kuchenteig einmischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 27. November 2010 Hans

Quark Erdnuss Buchweizen Kuchen 4 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



#### 4 Eiweiß

1 Prise Salz  
90 g Zucker

#### 4 Eigelb

4 El Wasser  
1 Prise Salz  
100 g Zucker

#### 500 Magerquark

#### 300 g Joghurt

200 g Preiselbeeren a d Glas (ca 4 El)  
180 g Buchweizengrieß  
200 g Erdnüsse blanchiert

1 TI Backpulver

3 El Carob

50 g Rum 54 %

4 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und dann mit 90 g Zucker steifschlagen lassen, beiseitestellen.

4 Eigelb mit 4 El Wasser, einer Prise Salz und 100 g Zucker, cremig, fast weiß schlagen lassen, und Magerquark und Joghurt dazu geben und gut verrühren lassen, sowie

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen, (Mandelmühle) In ein hohes Gefäß geben, und fein pürieren bis das Fett austritt, dazu, sowie die Preiselbeeren und Rum, verrühren lassen,

und Buchweizenkörner grob schroten mit Backpulver und Carob vermischen und zu der Ei-Quarkmischung geben, dies ca 2-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

nun noch das steife Eiweiß mit einem Holzlöffel, kein Metallquirl, in den Kuchenteig einmischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe.

### Hinweis

Werden Erdnüsse, Mandel oder Nüsse nach dem mahlen püriert, so erspare ich mir die Butter bzw Margarine, im Kuchen, dagegen nur gemahlen, wird es bei trocknen Kuchen oder Brot zum lockern des Teiges benutzt, und sollte daher nicht mehr als 10 % der Mehlmenge, sein, jedenfalls bei Glutenfreien Backwaren, sonst fangen die Backwaren an, krümelig zu sein / werden.

Eigenes Rezept Freitag, 10. Dezember 2010 Hans

### Quark Erdnuss Kaffeekuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

### 26 cm Ring oder Springform mit Backpapier



### Boden

150 Buchweizenkörner mahlen  
100 Naturreis mahlen  
1 TI Backpulver  
60 g Zucker  
1 Prise Salz

80 g Butter

100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Belag

500 g Magerquark

600 g Milch 3,5 %

200 g Erdnüsse blanchiert

200 g Zucker

1 Prise Salz

100 g Naturreis mahlen

3 El Carob

3 El Kaffeebohnen mahlen

3 El Rum 54 %

Alle Zutaten für den Boden, gut verrühren lassen, wenn mit Küchenmaschine, dann reicht die Flüssigkeit, in die mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig auf den Boden und etwas den Rand hoch verstreichen, beiseitestellen,

Quark und Milch in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, mit/in einer Mandelmühle reiben und in ein hohes Gefäß geben, mit einem Pürierstab so lange pürieren bis das Öl leicht zu sehen ist und zu der Milch Quarkmasse geben, den Rührstab leicht in Bewegung setzen, es sollte eine homogene aber dünnflüssige Masse ergeben, Zucker, Salz, gemahlene Naturreis und Kaffeebohnen, Carob vermischen und langsam in die Milch Quarkmasse einrieseln lassen, zum Schluss noch den Rum mit mischen lassen, diese dünne Masse jetzt auf den Teigboden gießen, glattschütteln, in einen kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen. Ca 10 min noch im geöffneten Backofen stehen lassen, auf einen umgedrehten Kochtopf die Backform stellen, der Ring löst sich von allein.

Eigenes Rezept Sonntag, 24. Oktober 2010 Hans

Quark Erdnuss Reiskuchen 4 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



200 g Erdnüsse blanchiert

#### 4 Eiweiß

1 Prise Salz  
120 g Zucker

#### 4 Eigelb

4 El Wasser  
1 Prise Salz  
120 g Zucker

#### 500 Magerquark

#### 200 g süße Sahne

180 g Naturreisgrieß  
1 Tl Backpulver  
2 El Carob  
1 Mark einer kleinen Vanilleschote

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen, (Mandelmühle)

4 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und dann mit 120 g Zucker steifschlagen lassen, beiseitestellen.

4 Eigelb mit 4 El Wasser, einer Prise Salz und 120 g Zucker, cremig, fast weiß schlagen lassen, und Magerquark und süße Sahne dazu geben und gut verrühren lassen,

und Naturreis grob schroten und Backpulver und Carob und gemahlene Erdnüsse, sowie Mark einer kleinen Vanilleschote zusammen vermischen, zu der Ei-Quarkmischung geben, dies ca 2-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

nun noch das steife Eiweiß mit einem Holzlöffel, kein Metall, in den Kuchenteig einmischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe.



Eigenes Rezept Samstag, 4. Dezember 2010 Hans

Quark Kokos Reis Carob Kuchen 5 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



5 Eiweiß

1 Prise Salz  
100 g Zucker

5 Eigelb

5 El Wasser  
1 Prise Salz  
120 g Zucker  
50 g Carob  
1 TI Backpulver  
200 g Kokosraspel, grob\*

500 g Magerquark

50 g Rum 54 %

300 g Milch

180 g Naturreisgrieß

5 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und mit 100 g Zucker steifschlagen lassen, beiseitestellen.

5 Eigelb mit 5 El Wasser und 1 Prise Salz schaumig und mit Zucker, Backpulver und Carob cremig schlagen lassen, Quark, Milch und Rum zugeben, grobe\* Kokosraspel in einer trocknen Bratpfanne leicht anrösten, in einem hohem Gefäß pürieren bis das Fett austritt und zum Eigelb Quark

Milchmasse geben und mit Naturreis grob geschrotet gut verrühren lassen,  
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, in den kalten  
Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 –90 min backen, Nadelprobe.

\* grobe Kokosraspel ist besser wenn man den noch rösten will, als feine,  
die kann leider sehr schnell verbrennen, bzw schwarz werden.

Eigenes Rezept Samstag, 18. Dezember 2010 Hans

Quark Kokosnuss Reiskuchen 4 Ei M F  
Glutenfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



4 Eiweiß

1 Prise Salz  
120 g Zucker

4 Eigelb

4 El Wasser  
1 Prise Salz  
120 g Zucker

500 Magerquark

200 g süße Sahne

200 g Kokosnuss grob geraspelt  
50 g Rum 54 %

180 g Naturreisgrieß  
1 TI Backpulver

2 gehäufte El Carob

grobe Kokosraspel in einer trocknen Bratpfanne rösten, und in einem hohem Gefäß solange pürieren, bis ein wenig das Öl heraus tritt.

4 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und dann mit 120 g Zucker steifschlagen lassen, beiseitestellen.

4 Eigelb mit 4 El Wasser, einer Prise Salz und 120 g Zucker, cremig, fast weiß schlagen lassen, und Magerquark und süße Sahne und Rum dazu geben und gut verrühren lassen, nun noch die pürierte Kokosnuss mit rühren lassen

und Naturreis grob schroten und Backpulver und Carob und vermischen, zu der Ei-Quarkmischung geben, dies ca 2-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

nun noch das steife Eiweiß mit einem Holzlöffel, kein Metallquirl, in den Kuchenteig einmischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe.

## Hinweis

Grober Kokosraspel ist vorteilhafter, wenn man diesen noch rösten will, dagegen feiner Kokosraspel wird sehr schnell schwarz, beim rösten, und wird dann leicht bitter im Geschmack

Eigenes Rezept Donnerstag, 9. Dezember 2010 Hans

Quark Kokosnuss Reiskuchen II 4 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier





#### 4 Eiweiß

1 Prise Salz  
100 g Zucker

#### 4 Eigelb

4 Ei Wasser  
1 Prise Salz  
120 g Zucker

#### 500 Magerquark

#### 200 g Milch 3,5 %

200 g Kokosnuss grob geraspelt  
50 g Rum 54 %

100 g Naturreisgrieß  
80 g Buchweizengrieß  
2 gehäufte Ei Carob

grobe Kokosraspel in einer trocknen Bratpfanne rösten, und in einem hohem Gefäß solange pürieren, bis ein wenig das Öl heraus tritt.

4 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und dann mit 100 g Zucker steifschlagen lassen, beiseitestellen.

4 Eigelb mit 4 Ei Wasser, einer Prise Salz und 120 g Zucker, cremig, fast weiß schlagen lassen, und Magerquark und Milch und Rum dazu geben und gut verrühren lassen, nun noch die pürierte Kokosnuss mit rühren lassen

und Naturreis Buchweizenkörner grob schroten und Carob und vermischen, zu der Ei-Quarkmischung geben, dies ca 2-4 min auf Mittelstufe verrühren lassen,

nun noch das steife Eiweiß mit einem Holzlöffel, kein Metallquirl, in den Kuchenteig einmischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring-

form gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 80 min backen, Nadelprobe.

### Hinweis

Grober Kokosraspel ist vorteilhafter, wenn man diesen noch rösten will, dagegen feiner Kokosraspel wird sehr schnell schwarz, beim rösten, und wird dann leicht bitter im Geschmack

Eigenes Rezept Samstag, 12. Februar 2011 Hans

### Reis Kokosraspel Kuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u ohne Süßungszugabe

26 cm Ringform mit Backpapier



### Boden

130 g Naturreis mahlen  
70 g Buchweizenkörner mahlen  
0,5 TI Korianderkörner mit mahlen  
0,5 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz

130 – 150 g Kondensmilch 10 %

70 g Butter

### Belag

200 g Kokosraspel

680 g Kondensmilch 10 %

70 g Naturreis mahlen

0,5 TL Korianderkörner mit mahlen

1 Prise Salz

2 gehäufte EL Carob

alle Zutaten für den Boden gut verrühren lassen, es soll eine homogene Masse ergeben, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, den Boden und ein wenig den Rand, damit, glattstreichen, beiseitestellen,

### Belag

Kokosraspel leicht rösten, in ein hohes Gefäß geben, mit einem Pürierstab, ( evtl Mixer ) so lange bearbeiten bis das Fett austritt, man kann auch nach ca der Halbzeit schon 1 Dose Kondensmilch mit zu geben, aber Deckel schließen, diese Masse und die andere Dose Kondensmilch in die Rührschüssel geben, mit einem Schneebesen der Küchenmaschine, jetzt auf voller Stufe, schaumig rühren lassen, wird nicht so viel, bedingt durch das Fett der Kokosnuss, gemahlene Naturreis und gem Korianderkörner, Prise Salz und 2 gehäufte EL Carob vermischen, und zu der Kokosnuss-Milchmasse einrieseln lassen, und weitere 3-5 min auf voller Stufe rühren lassen, auf den Teigkuchenboden gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 75 min backen.

### Hinweis

Durch die Eigensüße aller Zutaten, wird kein Süßungsmittel benötigt.

Eigenes Rezept Montag, 23. August 2010 Hans

Rotweinkuchen IV (nur Reis ) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchefrei 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 Ei 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 verrüh-  
ren lassen, abschmecken ob es süß genug ist,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein we-  
nig glatt schütteln,  
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelpro-  
be,  
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen

eigenes Rezept Freitag, 27. November 2009 Hans60

Rührkuchen VI 4 Ei F

Glutenfrei + Laktosefrei

30 cm Kastenbackform



## 4 Ei

1 Prise Salz  
100 g Zucker  
100 g Puderzucker

## 400 ml Milch ( Laktosefrei )

500 g Naturreis gem  
100 g s Mandeln geröstet + gem  
10 bittere Mandeln geröstet + gem  
3 geh Ei Carob  
1 Tüte Backpulver  
Backpapier

4 Ei mit Salz und Zucker cremig rühren lassen, Milch dazu geben und verrühren.

Alle anderen trockenen Zutaten gut vermischen, und während des Rührens diese langsam einrieseln lassen und alles zusammen 5-7 min auf Mittelstufe verrühren, ist sehr dünnflüssig der Teig.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 100 –120 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 6. März 2008 Hans60

## Rührkuchen X 4 Ei F Wein

Glutenfrei + MilCHFREI ( Reis )

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



Hell:

## 4 Ei

1 Prise Salz



250 g Zucker  
400 ml trocknen Weißwein  
450 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
3 Samen Kardamom mit gem  
1 Tüte Backpulver  
0,5 TI Vanillepulver  
100 g Mandeln gem

### Dunkel:

3 Ei Carob  
1 Ei Zucker  
100 – 125 ml trocknen Rotwein

Eier mit Salz und Zucker cremig rühren, Weißwein dazu.  
Übrigen trocknen Zutaten gut vermischen und langsam zum Ei- Zucker- und Wein einrieseln, alles noch auf Mittelstufe gut 4 –5 min verrühren lassen, sehr dünnflüssig.

In eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ca Einfünftel zurück behalten, dort dann Carob ( zur Not auch 1,5 Ei Kakao ) Zucker gut verrühren lassen, und danach noch den Rotwein langsam dazu geben, so dass die gleiche Teigflüssigkeit wieder hergestellt ist, wie der weiße Teig, diese Mischung einfach der Länge nach in den hellen Teig geben.

in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 110-130 min backen, Nadelprobe.

Ca 20 min in der Form sich noch verfestigen lassen, dann vorsichtig rausheben, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann erst Backpapier entfernen, mit einem Tomaten- bzw Sägemesser vom Boden her anschneiden.

PS: durch Amaranth ist der Kuchen saftig, aber kein Klitsch

Eigenes Rezept, Freitag, 25. April 2008 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 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

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 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

Schokoladenkuchen XXI 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 Ei 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 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

Tiramisu für Genießer ohne Sahne | 2 Ei M F

Glutenfrei, Veränderung von 06.11.02 A12345



Zutaten für 4 Portionen

### 2 Eiweiß

1 Prise Salz  
50 g Zucker

### 2 Eigelb

2 El Wasser  
50 g Zucker

### 500 g Magerquark

12 bittere Mandeln mahlen  
Reiswaffeln  
TK Beutel  
etwas Kaffee, kalter  
Carob, oder Kakaopulver o Zucker

### Zubereitung

2 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig, mit 50 g Zucker steif schlagen lassen, beiseitestellen.

2 Eigelb mit 2 El Wasser mit 1 Prise Salz und 50 g Zucker cremig fast weiß schlagen lassen, Magerquark und 12 bittere gemahlene Mandeln schaumig verrühren lassen.

2 o 3 Reiswaffeln in eine TK Beutel geben und oben mit einem Clip versehen, den Beutel auf den Tisch und mit einem Nudelholz drüberfahren um so die Reiswaffeln zu zerkleinern, sollte nur soviel sein um den Boden einer ca 1,5 l Auflaufform zu bedecken, die Reisbruch nun mit kaltem Kaffee bespritzen, darauf nun die Quarkmasse geben, die Oberfläche mit Carob oder Backkakao bestreusen, und für ein paar Stunden in den Kühlschrank.

Man sollte mit dem Verzehr nicht zu lange warten, es sei denn man hat ganz frische Hühnereier...



Veränderung nach 06.11.02 A12345

Hans Samstag, 11. Dezember 2010

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` I 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 TI 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 TI flüssigen Süßstoff, anstatt 3 TI

## 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 Ei Kakao, kein Instant.  
1 Ei Wasser weniger , dafür 1 Ei Rum 54 % .

Hans

## 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

Montag, 16. Januar 2012

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