

Tofu Kuchen Glutenfrei u Vegan

Eifrei u Milchfrei

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.

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter,
ich verwende hier Deli Reformmargarine.

Inhaltsverzeichnis

Tofu Kuchen Glutenfrei u Vegan.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Apfelsinen Tofu Pampelmusen Kuchen F Vegan	2
Ingwer Vanille Kuchen F Vegan	4
Kaffeekekuchen IV F Vegan	6
Kaffeekekuchen, saftiger F Vegan.....	7
Kaffeeeguss	9
Schokoladenguss	9
Kokoscreme Kuchen III F Vegan	9
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan	11
Kokoscreme Kuchen V (Erdbeeren) F Vegan	13
Kokoscreme Kuchen VI (Aprikosen) F Vegan	15
Kokoscreme Kuchen VII scharf u süß u sauer F Vegan	17

Kokoscreme Kuchen VIII F Vegan.....	19
Kokoscreme Kuchen X Obst F Vegan	20
Kokoscreme Muffeins o -Kuchen IX F Vegan	22
Mandarin Kuchen (saftig) F Vegan	23
Mandelcreme Kuchen I F Vegan	25
Muffins XXXII Sauerkraut F Vegan.....	27
Pflaumen Kokosnuss Kuchen F Vegan	28
Reis Kuchen III F Vegan	30
Rotweinkuchen V Erdnuss F Vegan	32
Schokoladen Kuchen II F Vegan.....	33
Schokoladen Kuchen, saftiger F Vegan.....	34
Tofu Erdnusskuchen F Vegan	35
Zitronenkuchen F Vegan	37
Vegan = nichts vom Tier	39
Hinweis F.....	39
Hinweis.....	39

Backwaren

Apfelsinen Tofu Pampelmusen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform (Springform) mit Backpapier

Zubereitungszeit ca 80 min





Boden: Mürbeteig

150 g Mais, gemahlen
50 g Kichererbsen
80 g ungehärtete Margarine
100 ml Preiselbeeren Muttersaft
50 g Rohrzucker,
1 Prise Salz
2 TL Backpulver
2 Lagen Backpapier

Füllung

1200 g Apfelsinen = 1 l Brei ca
1 Zitrone Abrieb, Fleisch u Saft
600 g Tofu
250 g Rosinen
2 El Preiselbeeren a d Glas
250 g Zucker
500 g Mais gem
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz

2 Pampelmuse(n), rot

Alle Zutaten für den Boden zusammenrühren, den Boden der Ringform entnehmen, eine Lage Backpapier drauf, den Teig jetzt, nun den anderen Bogen rauf, mit dem Handballen oder Nudelholz den Teig auch über den Rand hinaus, drücken, beiden Lagen nun in den Ring legen und formen, der Teig sollte den Rand gut halbhoch bedecken, nun alles zusammen in den Kühlschrank.

Apfelsinen in den Händen ein wenig drücken, schälen, halbieren, in ein 1,5 l Gefäß, sowie 1 Zitrone Abrieb, Fleisch u Saft, geben, mit einem elekt Pürierstab pürieren, sollte ca 1 l Brei ergeben,

ca 300 g Tofu zerbröckeln und mit ca 500 ml Apfelsinenbrei gut pürieren, und in eine große Rührschüssel gießen, mit dem Rest Tofu und Saftbrei wiederholen, den Rührhaken anstellen, 2 El Preiselbeeren a d Glas und Zucker, Salz dazu, gut verrühren lassen, Mais mahlen mit Backpulver und Rosinen vermischen und dazu geben, das ganze gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen. Die Pampelmusen schälen, filetieren, wer viel Geduld und Ausdauer hat, kann die Schale auch entfernen, auf einen flachen Teller legen, entspricht ca den Ø der Backform, die oberste Lage Backpapier entfernen, den Teig auf den Mürbeteig gießen, hin und her bewegen, so dass sich der Teig gut verteilt, füllt jetzt die Form fast aus, die Pampelmusenfilet mit der schmalen Seite in den Teig drücken, so das der Rücken auf gleicher Ebene wie der Teig ist, trocknet nicht so aus. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 100- 110 min backen, Nadelprobe.

PS

Wem der Kuchen zu groß ist, nehme bitte nur

300 g Tofu naturell
500 ml Orangenbrei, ca 600 g Frucht
120 g Rosinen
Zucker nach Bedarf
250 g Mais gem
1,5 Tl Backpulver

alles andere wie oben angegeben

Eigenes Rezept, Mittwoch, 26. November 2008 Hans60

Ingwer Vanille Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

150 g Naturreis gemahlen
100 g Buchweizen gemahlen
60 g Zucker
1 Prise Salz
60 g Margarine laktosefrei
100 g Wasser

Füllung

100 g Mandeln geröstet und gemahlen
1 Prise Salz
250 g Zucker
40 g Ingwer feingehackt
400 g Tofu naturell
500 g Sojadrink naturell
200 g Naturreis gemahlen
2 Vanillestangen
100 g Margarine verflüssigt
20 g ca, bittere Schokolade 85 %

Boden

Von Naturreis bis Margarine in der Küchenmaschine verrühren, dann erst das Wasser zugeben, auf Höchststufe so lange rühren lassen bis es ein homogenen Teig ergibt, diesen in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform verteilen, mit einen nassen Esslöffelrücken und einen Rand bilden, die Backform in den Kühlschrank, kann, muss aber nicht.

Füllung

100 g Margarine verflüssigen,

Tofu zerbröckeln und mit Sojadrink und den Inhalt der Vanillestangen, eine Prise Salz, in einem hohem Gefäß mit einem elektr. Pürierstab fein pürieren, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine wäre ideal) gießen, Maschine leicht laufen lassen, Mandeln in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen sowie den gemahlenen 200 g Naturreis und 250 g Zucker und feingehackten Ingwer dazugeben, zum Schluss noch die verflüssigte Margarine, gut verrühren lassen.

Diese Füllung auf den Teig in der Backform gießen, glattschütteln, Schokolade mahlen (Mandelmühle), leicht auf den Kuchenteig streuen.

in den kalten Backofen bei niedriger Temperatur, z.B. 135°C Heißluft ca 120 min backen, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden,.

PS

der Ingwer bringt eine pikante Note,

die, doch Verhältnis lange niedrige Backzeit, sorgte bisher bei etlichen Kuchen, dass diese nicht mehr aufreißen

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. März 2010 Hans

Kaffeekekuchen IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



750 ml Rotwein, trocken 14 %

200 g Tofu naturell

300 g Naturreis gem

200 g Buchweizen gem

15 bittere Mandeln gem

4 El Kaffeebohnen gemahlen

200 g Erdnüsse blanchiert
1 TI Vanillepulver
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl
2 Nelken mit gem
300 g Zucker
1 Prise Salz
50 g bittere Schokolade 85 % gem, (Mandelmühle)
150 g Margarine, laktosefrei, verflüssigt
200 g TK Kirschen o Stein

Margarine verflüssigen,
Erdnüsse in einer trockenen Bratpfanne rösten und mahlen (Mandelmühle)
Tofu grob zerbröckeln, mit Rotwein bedecken, mit einem elektr Pürierstab fein pürieren,
mit dem Rest Rotwein in die Rührschüssel einer Küchenmaschine gießen, und den Rührhaken langsam laufen lassen,
trockne Zutaten vermischen und langsam in die Flüssigkeit einrieseln, verrühren, dann erst die verflüssigte Margarine dazu und gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, die gefrorenen Kirschen unterheben,
In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen
Glattschütteln,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe
Backpapier erst nach dem völligen Erkalten entfernen.

Bitte den Kuchen 24 h Ruhen lassen, vorm anschneiden, damit die Aromastoffe sich entfalten können.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. Februar 2010 Hans

Kaffeekekuchen, saftiger F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden:

250 g Naturreis gem
1 Prise Salz
150 g Deli Reform Margarine, oder andere Laktosefreie
80 g Zuckerrübensirup

Füllung:

400 g Tofu naturell
250 g ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
180-200 g Zuckerrübensirup
100 g Schokolade 85 % gerieben (Mandelmühle)
200 g Mandeln, süß, gem
6 bittere Mandeln mit gem
3 El Kakao
130 g Naturreis gem
2 Piment mit gem
3 Kardamom mit gem
3 El Kaffeebohnen gem
1 Tüte Backpulver
150 g Bio Sonnenblumenöl
100 g Zucker evtl

für den Boden die Zutaten zusammen vermischen und in die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring- oder Springform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig auf den Boden und ein wenig den Rand hoch verteilen, die Form in den Kühlschrank stellen,
für die Füllung:

Tofu etwas zerkleinern in ein hohes Gefäß und mit kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und einem elektr Pürierstab, cremig pürieren, in eine Rührschüssel gießen, und den Rührstab einschalten auf kleine Stufe, Zuckerrübensirup dazu geben, erst Schokolade dann die Mandeln in der Mandel-

mühle reiben und die trocknen Zutaten Kakao, 130 g Naturreis gem, Piment, Kardamom, und Kaffeebohnen gem, und Backpulver vermischen und in die süße Tofu, Wasser und Sirupmasse einrieseln lassen, sowie das Sonnenblumenöl dazu gießen.

Das ganze abschmecken, evtl noch 100 g Zucker begeben, alles zusammen gut 4 mit auf Höchststufe verrühren lassen, und diese Masse auf den kalten Mürbeteig gießen, glattschütteln oder glatt streichen,

in den auf 150°C vorgeheizten Backofen in Schiene zwei 30 min backen lassen, die Form für den 10 min aus den Ofen nehmen, (bei der Springform den Ring etwas lösen), Ringform so lassen, dann für weitere 70 min auf der untersten Schiene bei 150°C backen.

Backofentür etwas öffnen, für ca 10 min noch im Ofen lassen, die Ringform auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich irgendwann von allein, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. Oktober 2009 Hans60

Nachtrag

wer noch eine Schoko oder Kaffeelasur rauf machen will, dann bitte die 100 g Zucker, nicht nehmen, wird sonst einfach zu süß,

Kaffeeguss

200 g Puderzucker
2 El Kaffee; heiß (bis 3 El)

Schokoladenguss

200 g Puderzucker
30 g Kakao
3 El Wasser; heiß

Hans

Kokoscreme Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teig:

80 g Kichererbsen gem
80 g Naturreis gem
50 g Puderzucker, oder heller Rohrzucker , weniger ist besser
60 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 TL hellen Essig
4 EL Wasser

Belag:

400 g Tofu, naturell
750 ml trocknen Rotwein (13,5 % ca)
2 Prisen Meersalz
100 g Rohrzucker
150 g Kokosraspel
1 Msp Nelken gem
80 g Speisestärke

Zubereitung:

Habe erst die Art Mürbeteig , mit den angegebenen Zutaten hergestellt, in eine mit Backpapier (auch den Rand) ausgelegte 26 cm & Ringform gedrückt, diese mit dem Boden raus genommen, den Teig drauf , die nächste Lage Backpapier rauf, mit dem Nudelholz ganz dünn ausgerollt, beide Lagen mit dem Kuchenboden, in die Form, ein bisschen gerichtet u während ich den Belag bereite, in den Kühlschrank gestellt, war mir damit aus den Füßen, ca 30 min

Den Rotwein ein wenig aufteilen, Augenmaß,
Ein wenig Rotwein aufheben, um damit den Mixer aus zu spülen.

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit etwas Rotwein geben, man sieht wie viel gebraucht wird, es soll eine cremige Masse geben.

In ca 0,5 Tasse Rotwein die Speisestärke mit einer Prise einrühren, auflösen,
den übrigen Rotwein aufkochen, die Speisestärke einrühren, sollte doch
gut 30 sek kochen, runter von der Hitze, u rührend laue abkühlen.

Kokosraspel, Salz, Zucker, Nelken vermischen u den cremigen Tofu reingießen, den Mixer mit Rotwein ausspülen u dazu geben, verrühren lassen, den lauen Rotweinpudding mit vermischen, rühren.

Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank, die oberste Lage Backpapier entfernen,

Den Belag , auf den Teig gießen, die Form ein wenig hin u her schieben, verteilt sich der Teig + bei ca 160°C Umluft OHNE vorheizen , ca 40 min, abbacken.

Abkühlen lassen, vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 5. Juni 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teigboden

80 g Kichererbsen gem
80 g Naturreis gem
80 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 TL hellen Essig
4 EL Wasser

Belag :

Gemüse aller Art
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
0,5 Bund frische Möhren
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne
1 Suppengemüse (Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie)
1 P gekochte rote Bete
250 g Pellkartoffeln
1 Handvoll TK Suppengemüse
1 Handvoll TK Paprika in Streifen
250 g Sauerkraut
1 grüne Gurke
10 cm Tomatenmark a d T
0,5 TL Chili Pulver
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker

ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse
1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
250 g Sauerkraut
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker
0,5 TL Chili Pulver

400 g Tofu, naturell

rote bete Saft o Tomatensaft
1,5 l Gemüsebrei,
Bio Sesamsamen zum abdecken.
150 g Naturreis gem
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen, mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.
Ca 10 min kochen lassen,
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie
150 g Naturreis gem u
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform gießen , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen V (Erdbeeren) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teig:

80 g Mais gem
 80 g Naturreis gem
 2 El Puderzucker, oder heller Rohrzucker , weniger ist besser
 80 g ungehärtete Margarine
 1 Prise Salz
 1 Tl hellen Essig
 4 El Wasser evtl 5 El

Füllung:

600 g Tofu, naturell
 500 ml Wasser
 250 ml rote Betesaft
 2 Prisen Meersalz
 200 g Rohrzucker
 1 Prise Salz
 400 g Kokosraspel
 180 g Naturreis gem
 Erdbeeren, Rest
 1 Zitrone , Abrieb, Saft u Fleisch
 Von 500 g Erdbeeren

Zubereitung:

Habe erst die Art Mürbeteig, (Rührschüssel) mit den angegebenen Zutaten hergestellt, in eine mit Backpapier (auch den Rand) ausgelegte 26 cm Ringform gedrückt, diese mit dem Boden raus genommen, den Teig drauf , die nächste Lage Backpapier rauf, mit dem Nudelholz ganz dünn ausgerollt, beide Lagen mit dem Kuchenboden, in die Form, ein bisschen gerichtet u während ich den Belag bereite, in den Kühlschrank gestellt, war mir damit aus den Füßen, ca 30 min

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit Rote Betsaft + evtl Wasser (vom Rezept) geben, man sieht wie viel gebraucht wird, es soll eine cremige Masse ergeben,
diese Masse in eine Rührschüssel geben,
Erdbeeren halbieren und auf einen flachen Teller legen, der so groß wie die Kuchenform ist,
die restlichen Erdbeeren in die Teigmasse ,
restliche Wasser begeben, sowie
400 g Kokosnus raspeln,
1 Zitrone , Abrieb, Saft u Fleisch,
Zucker u Salz u den Reis,
gut miteinander verrühren lassen, evtl nachzuckern.

Die obere Lage Backpapier entfernen, evtl noch ausrichten, Backpapier muss auch den Rand, bedecken, hin und her di Backform bewegen, so das überall der Teig hinkommt,
nun noch die halbieren Erdbeeren, mit der Schnittseite in/auf den Teig legen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90-100 min backen, Nadelprobe.
Bitte ganz abkühlen lassen, bevor Backpapier entfernt wird
Abkühlen lassen, vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.
Ca 60 min vor dem servieren , wieder raus,
ideal wäre über Nacht ruhen lassen.

PS

Wer keinen Rote Betsaft hat, nehme Roten Traubensaft

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen VI (Aprikosen) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei u Vegan

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



Mürbeteig

100 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
100 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz u Zucker
4 – 5 El Traubensaft
1 Tl hellen Essig

Füllung

500 g Aprikosen
800 g Tofu
400 g Kokosnuss geraspelt
200 g Naturreis gem
1 Prise Salz
250 g Puderzucker gesiebt
750 ml trocknen Weißwein (12,5 % ca) teilen
200 g Bananen ausgezogen gewogen
Puderzucker evtl

den Mürbeteig aus den angegebenen Zutaten gut verrühren lassen,

26 cm Ring- Springform mit Backpapier ganz ausfüllen, den Boden sowie mit Backpapier raus nehmen, den Teig auf rauf legen, noch eine Lage Backpapier drauf, mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen, auch über den Rand hinaus, alle 4 Teile wieder in die Form legen, gut anpassen, und alles in den Kühlschrank, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Aprikosen ca 2-4 min ins kochende Wasser geben, bis bei einigen die Haut platzt, abgießen und abschrecken und pellen, halbieren auf einen großen Essteller , der sollte so groß wie die Backform sein, legen.

2 x 400 g Tofu zerkleinert, mit jedes Mal, ca die Hälfte des Weißwein geben, gut sämig , oder eben flüssig, in eine große Rührschüssel gießen, mit einem Teil Weißwein den Mixer ausspülen, die Kokosnuss , Salz u Zucker u 200 g Naturreis gem, zugeben und gut verrühren lassen.

Bananen ausziehen, in kleine Stücke schneiden, und mit einem Holzlöffel vorsichtig unterheben, sollten dann ganz bleiben.

Oberes Backpapier entfernen, die Teigmasse rein gießen, die Form hin u her schieben, damit der Teig überall hin kommt u glatt wird.

Darauf die Aprikosenhälften, mit der Schnittfläche nach unten, evtl ein wenig in den Teig drücken,

das ganze füllt die Backform bis zum Rand aus,

wer es nicht so hoch / voll haben will, nehme nur

400 g Tofu

200 g Kokosnuss geraspelt

125 g Puderzucker gesiebt

100 g Naturreis gem

400 ml trocknen Weißwein (12,5 %)

anpassen, abschmecken.

Die Backzeit verkürzt sich dann.

In den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 –120 min backen, Nadelprobe

Ganz abkühlen lassen, erst dann ist er fest, und dann erst auspacken, wer will noch Puderzucker , vorm servieren aufstreuen.

Eigenes Rezept, Samstag, 14. Juni 2008 Han60

Kokoscreme Kuchen VII scharf u süß u sauer F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



Mürbeteig:

100 g Mais gem
100 g Naturreis gem
100 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz u Zucker
4 El Wasser
1 Tl hellen Essig

Füllung

2 rote eingelegte Chilischoten
4 cl Tamari (Sojasoße)
4 cl Balsamico de Modena
400 g Tofu naturell
500 ml trockenen Weißwein (12,5 %) ca
200 g Kokosnuss geraspelt
Bund Frühlingszwiebel nur das Grüne
1 Tl Curry ohne Salz
0,5 Tl Chilipulver
150 g Naturreis gem
1 Scheibe Ananas klein gewürfelt
1 Kiwi klein gewürfelt
100 g Banane klein gewürfelt,
Bio Sesam u
Leinensaat

Für den Mürbeteig, aus den angegebenen Zutaten gut verrühren lassen,
26 cm Ring- Springform mit Backpapier ganz ausfüllen, den Boden sowie
mit Backpapier raus nehmen, den Teig auf rauf legen, noch eine Lage

Backpapier drauf, mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen, auch über den Rand hinaus, alle 4 Teile wieder in die Form legen, gut anpassen, und alles in den Kühlschrank, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Chilischoten, Tofu, Salz, Balsamico, Tamari sowie Weißwein in einen Mixer gut cremig schlagen lassen, umfüllen in die Rührschüssel, Zucker, Kokosraspel, das kleingeschnittene Frühlingszwiebelgrün, Curry, Chili, Ananas und Kiwi, 150 g Naturreis gem, sowie den Weißwein, ein wenig zurück halten, vielleicht wird es nicht gebraucht, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, die kleingeschnittene Banane mit einem Holzlöffel vorsichtig unter heben. Die obere Lage Backpapier entfernen und die Füllung drauf gießen, Schüssel hin u her bewegen, damit der Teig überall hin läuft und glatt wird, Sesam u Leinensaat vermischen, auf der Oberfläche verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C 100 –120 min backen, fest wird er erst, nach dem erkalten, dann auch erst Backpapier entfernen

eigenes Rezept Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei 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 gem
1 Nelke mit gem
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

Kokoscreme Kuchen X Obst F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Boden

500 g Weintrauben

Füllung

600 g Tofu
300 g Kokosnuss geraspelt
100 g Mais gem
100 g Buchweizen gem
1 Prise Salz
200 g Zucker
1 Zitrone Saft und Fleisch
200 g Bananen ausgezogen gewogen
600 ml Trockner Wein

Belag

500 g rote Johannisbeeren
Puderzucker evtl

Zubereitung:

Eine 26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier ausfüllen, den Boden mit den Weintrauben belegen.

Den Wein ein wenig aufteilen, Augenmaß,
Ein wenig Wein aufheben, um damit den Mixer auszuspülen.

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit etwas Wein geben, man sieht wie viel gebraucht wird, es soll eine cremige Masse ergeben,
In eine Rührschüssel, ebenso die Bananen

Kokosraspel, Naturreis gem, Salz, Zucker, vermischen u den cremigen Tofu reingeben, den Mixer mit Wein ausspülen und dazu geben, verrühren lassen,
Teig auf die Trauben gießen, die Form hin und her bewegen, damit der Teig überall hinkommt.

rote Johannisbeeren auf den Teig verteilen, und ein wenig in den Teig drücken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft , ca 100 –110 min, abbacken.

das Backpapier vorsichtig abziehen nach dem abkühlen

den Kuchen ca 30 min dem servieren, aus den Kühlschrank holen

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Juli 2008 Hans60

Kokoscreme Muffeins o -Kuchen IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

24 Stück

oder

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



800 g Tofu naturell

750 ml trockenen Rotwein (13,5 %), teilen

200 g Kokosnuss geraspelt

180 g Naturreis gem

2 Nelken mit gem

1 Prise Salz

250 g Zucker

1 Tüte Backpulver

5 El Kakao

Fett für 2 Bleche Muffeins

24 TK Sauerkirschen oder frische

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g, in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in der Zwischenzeit die Muffeinsbleche (Mulden) gut ein bzw ausfetten, in jede Mulde eine knappe Schöpfkelle (ca 100 ml) einfüllen, kann bis kurz unterm Rand gehen.

In jede Mulde noch eine TK Kirschen geben, evtl ein wenig reindrücken. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 45 – 60 min evtl mehr, backen, Nadelprobe, aber meist sieht man es auch, wenigstens 20 min abkühlen lassen, ein Brettchen drüberlegen, umdrehen , Formen abziehen, sollte sie noch warm sein, bitte ganz vorsichtig damit umgehen, sind sehr weich...

ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

ODER

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g, in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, ein wenig hin und her schieben, damit sich der Teig überall hin verteilt

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 120 – 140 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept

Samstag, 21. Juni 2008 Hans60

Mandarin Kuchen (saftig) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



600 g Tofu naturell
 1 l Sojadrink naturell
 250 g Kokosnuss geraspelt
 500 g Mais gem
 1 Prise Salz
 200 bis 300 g Zucker
 1 Tüte Backpulver
 200 g Preiselbeeren
 ca 600 g Mandarin

Tofu leicht zerbröckeln, in einen Messbecher sowie halbvoll Sojadrink geben,
 mit einem elektrischen Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren,
 in eine Rührschüssel, mit dem Rest Sojadrink den Messbecher/Mixer aus-
 spülen, dazu geben, sowie die Kokosnuss, Salz und ca 200 g Zucker,
 erstmals, bitte bedenkt das die Preiselbeeren auch süß sind, Mais mit rein,
 und gut verrühren lassen, abschmecken, evtl nach süßen, in der Zwi-
 schenzeit die Mandarinen ein wenig in den Händen drücken, schälen, file-
 tieren, auf einen großen flachen Teller legen, der ca den Ø der Form hat,
 die Preiselbeeren mit einem Holzlöffel vorsichtig durch den Teig ziehen
 und in die mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform gießen, ein wenig
 hin und her bewegen, damit der Teig sich gut verteilt, nun die Mandarin-

scheiben mit der dünnen Seite in den Teig drücken, so dass nur noch der breite Mandarindrücken raussieht.

In den kalten Backofen bei ca 120°C Umluft ca 100 –120 min backen.

Nadelprobe,

oder in einen vorgeheizten Backofen mit Ober- und Unterhitze, sehr niedriger Temperatur,

so trocknen die Früchte nicht aus,

ca 20 min in der Form lassen, dann den Ring runterlassen, bis zum völligen Erkalten, am besten eine Nacht stehen lassen, dann das Backpapier vorsichtig entfernen

eigenes Rezept Freitag, 10. Oktober 2008 Hans60

Mandelcreme Kuchen I F Vegan

Glutenfrei u Vegan

1 Ringform 26 cm mit Backpapier





Mürbeteig:

100 g Kichererbsen gem
100 g Mais gem
50 g Buchweizen gem
1 Prise Salz u Zucker
1 Tl heller Essig
120 g Margarine

Füllung:

800 g Tofu naturell
700 ml roter Traubensaft (Winzer) teilen * /
400 g s Mandeln gem
13 bittere Mandeln gem
200 g Mais gem
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
1 Zitrone Abrieb u Saft
140 – 200 g Zuckerrübensirup

Belag:

4 Kiwi ca
300 g rote Johannisbeeren

1 Ringform 26 cm mit Backpapier

Mürbeteig

Alle Zutaten in eine Küchenmaschine verkneten lassen, dann reicht die Flüssigkeitszugabe, in eine 26 cm Ring – bzw Springform den Boden raus

nehmen , zwischen 2 Lagen Backpapier den Teig,auf dem Ringboden, mit einem Nudelholz ausrollen über den Rand hinaus, beide Lagen mit dem Boden wieder in die Form geben, rein drücken, das überstehende wird nun der Rand, für ca 30 min in den Kühlschrank, danach geht das Backpapier gut ab.

Füllung:

2 x 400 g zerbröckelter Tofu in einen Mixer und ca 250 ml Traubensaft dazu geben, bis sich einen guten Trichter gebildet hat, dies dann in die Rührschüssel gießen, somit auch mit den anderen 400 g Tofu verfahren, schon jetzt färbt der Tofu sich in Lila, mit dem Rest Traubensaft, den Mixer ausspülen.

Mandeln, Mais u Backpulver so wie Salz vermischen, und langsam in die Rührschüssel dazu geben, nun geht die Farbe ins graue..

. die Zitrone hebt es ein wenig an, aber ,...

jetzt erst langsam den Zuckerrübensirup zu geben, immer wieder abschmecken, die Süße, je nach dem wie süß der Traubensaft ist, Backform aus dem Kühlschrank, obere Lage Backpapier entfernen, den flüssigen Teig drauf gießen, Form ein wenig hin und her bewegen, verteilt sich der Teig.

Belag

Johannisbeeren ernten, entstielen, waschen, abseihen, Kiwi schälen, weißen Strunk entfernen, vierteln, mit der Schnittfläche in den Teig, Außenrum verteilen, in die Zwischenräume nun noch die Beeren, verteilen, falls jemand mehr pflückt, kann auch die Kiwi weg lassen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 –130 min backen, Nadelprobe, (wird immer was dran bleiben) ganz abkühlen lassen , vor dem anschneiden. Über Nacht stehen lassen , wäre ideal.

Eigenes Rezept

Freitag, 27. Juni 2008 Hans60

Muffins XXXII Sauerkraut F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchefrei u Vegan

1 Muffinsblech

12 Stück



200 g Tofu naturell
50 g Zwiebel klein geschnitten
1 El Margarine
250 g Sauerkraut klein geschnitten
0,5 Tl Gemüsebrühe
250 g Buchweizen gem
0,5 Tl Kümmel mit gem
10 Pfefferkörner mit gem
1 Prise Zucker
0,5 Tüte Backpulver
1-2 Tl Kräutersalz
250 bis 350 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für die Mulden des Muffinsblech

Kleingeschnittene Zwiebel in ein El Margarine anbraten, und Tofu mit einem Kartoffelstampfer oder Gabel zerkleinern, dazu geben und braten bis der Tofu etwas trocken und die Farbe ein wenig geändert hat, in eine Rührschüssel geben, kleingewiegten Sauerkraut, Gemüsebrühe, Kümmel, Buchweizen gem, Pfefferkörner, Zucker und 1,5 Tl Kräutersalz, alles zu einem Teig mischen, lassen 250 bis 350 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu sollte wie ein Rührteig in etwa sein, abschmecken mit Kräutersalz, Esslöffelweise (2) den Teig in die ausgefetteten Muffinsmulden geben. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 35-45 min backen, Nadelprobe. Möglichst ein Brett drauf legen, festhalten, umdrehen, Backblech entfernen, da die Muffins noch sehr weich sind, könnten sie sonst auseinanderbrechen,

Eigenes Rezept, Samstag, 23. August 2008 Hans60

[Pflaumen Kokosnuss Kuchen](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ø Backform mit Backpapier



Boden :

100 g Buchweizen gem
100 g Mais gem
1 Tl Hefe
50 g Margarine
1 Prise Salz u Zucker
200 ml Sojadrink naturell

400 g Pflaumen, (entkernte)

Füllung:

400 g Tofu naturell
14 cl Pflaumenbrand
500 ml Sojadrink naturell
200 g Kokosnuss geraspelt
1 Prise Salz
200 g Zucker
1 Tl Backpulver, wer mag
200 g Mais gem

Belag:

450 g Pflaumen (entkernte)

Boden

100 g Buchweizen gem u 100 g Mais gem u 1 Tl Hefe 50 g Margarine u 1
Prise Salz u Zucker u 200 ml Sojadrink naturell zusammen verrühren,

lassen. In eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen El den Teig verteilen, mit einem feuchten Tuch abdecken, u ca 30 min bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, die entkernten Pflaumen, mit der Schale in den Teig stecken, so dass die Schnittfläche nach oben zeigt.

Füllung

Tofu etwas zerbröckeln, mit dem Pflaumenbrand in einen Mixer geben, verrühren lassen, falls es nicht reicht, bitte Sojadrink dazu geben, fein rühren, in eine Rührschüssel gießen, Sojadrink, sowie Kokosflocken dazu geben, und verrühren lassen, Mais, Salz, Zucker und Backpulver vermischen, und langsam zu der Flüssigkeit geben, gut 3 min auf Mittelstufe rühren lassen, die fertige Masse auf den Teigboden mit den Pflaumen gießen, die Form hin und her bewegen damit der Teig überall hinkommt.

Belag

Die entkernten Pflaumen, mit der Schnittfläche auf den Teig legen, evtl ein wenig reindrücken.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Freitag, 25. Juli 2008 Hans60

Reis Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei u Vegan

26 cm Ring oder Springform mit Backpapier





150 g Kakaobutter
400 g Tofu naturell
750 ml weißen Burgunder trocken 12,5 %
200 g Kokosnuss geraspelt
1 El Kaffeebohnen gem
500 g Naturreis gem
2 Piment mit gem
3 Kardamom mit gem
1 Prise Salz
300 g hellen Roh Rohrzucker
2 große El Himbeerbrand oder anderen

Kakaobutter im Wasserbad flüssig werden lassen, etwas abkühlen, Tofu in ein hohes Gefäß geben, mit Weißwein übergießen und mit einem elektr Pürierstab fein pürieren, in die Rührschüssel mit dem Rest Weißwein geben, Rührstab, oder Rührhaken auf kleiner Stufe laufen lassen, damit es sich vermischen kann, nun die Kakaobutter hinzu, und solange rühren lassen bis es sich vermischt hat, bzw eine homogene Masse entsteht, klappt bis hier prima, dann die Kokosraspel hinzu, keine Ahnung wieso, wurde die Butter mit der Kokosnuss wie kleine Bällchen, auch durch längeren Rühren, blieb es so, also kam noch die anderen trockenen Zutaten, vermischt dazu, gut 4-5 min rühren lassen, abschmecken ob süß genug, nun noch einen alten Brand, bei mir Himbeer, verrühren, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, eigenartigerweise kochte es in der Form, oder anders ausgedrückt an den Rändern kochte es sprudelnd, die Kugeln lösten sich nicht auf.

eine Besonderheit, auch nach dem abkühlen des Kuchens, war dieser rund herum, wie in Butter getaucht, feucht glänzend,

aber dies ist mitunter auch bei mit Margarine gebacken, oft der Fall, daher lasse ich alle Kuchen über Nacht Ruhen,

heute morgen war der Kuchen abgetrocknet, außen, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Donnerstag, 12. November 2009 Hans

Rotweinkuchen V Erdnuss F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



150 g Margarine laktosefrei, verflüssigen
200 g Erdnüsse blanchiert
200 g Tofu naturell
750 ml Rotwein trocken, 13 %
300 g Naturreis gemahlen
150 g Buchweizen mit gemahlen
50 g Sojaschrot mit gemahlen
1 Nelke mit gemahlen
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver, f 500 g Mehl
250 g Zucker

Margarine verflüssigen,
Tofu zerbröckeln in ein hohes Gefäß geben, dazu
Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen (Mandelmühle)
, Rotwein drüber gießen und mit einem elektr Pürierstab zusammen sehr
fein pürieren, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) mit dem Rest
Rotwein gießen, Rührhaken klein anstellen, die restlichen trocknen Zuta-
ten vermischen und langsam zu dem Rotweinbrei einrieseln lassen, auf
Mittelstufe ca 3 min rühren lassen, wieder auf langsame Stufe laufen las-
sen, nun noch die flüssige Margarine zugeben, sehr gut vermischen las-
sen,
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln,
die Form in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen,
noch ca 15 min im geöffneten Backofen stehen lassen, dann auf einen
umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich zur gegebenen

Zeit alleine, ganz abkühlen lassen vorm anschneiden, saftig ohne klitsch zu sein, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Samstag, 6. Februar 2010 Hans

Schokoladen Kuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



1 Fl. 0,75 l Rotwein, trocken 14 % trennen

400 g Tofu naturell

60 g Ingwer fein gehackt

200 g Kokosnuss geraspelt

300 g Zuckerrübensirup

250 g bittere Schokolade 85 %, in Mandelmühle gem

2 El Kaffeebohnen gem

500 g Naturreis gem

2 Kardamom mit gem

1 Prise Salz

200 g Puderzucker

6-8 El Obstler

Tofu in ein hohes Gefäß mit Rotwein fein pürieren,
mit Rest Rotwein in die Rührschüssel gießen, Rührhaken anstellen,
Zuckerrübensirup dazu,

die trocknen Zutaten vermischen, und langsam einrieseln lassen, gut verrühren und in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- oder Springform gießen, glattschütteln.

In kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 80 min backen,
Puderzucker mit 4 El Obstler vermischen sollte dickflüssig sein, sonst eben noch mehr Obstler dazu, auf den noch heißen Kuchen streichen, zieht fast augenblicklich ein, die Backform noch drum lassen,
ganz auskühlen,
über Nacht ruhen lassen, wäre ideal,
erst dann das Backpapier entfernen

Eigenes Rezept Montag, 2. November 2009 Hans60

Schokoladen Kuchen, saftiger F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Tofu naturell
500 g ca kohlen säurehaltiges Mineralwasser, trennen
250 g Zuckerrübensirup
50 g laktosefreie Margarine, verflüssigen
250 g Schokolade 85 % gerieben (Mandelmühle)
50 g Ingwer
500 g Naturreis gem
2 Kardamom mit gem
1 El Kaffeebohnen gem
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
1 TI Vanillepulver
Puderzucker

Tofu etwas zerkleinern in ein hohes Gefäß und mit kohlen säurehaltiges Mineralwasser und einem elektr Pürierstab, cremig pürieren, in eine Rühr-

schüssel gießen, und den Rührstab einschalten auf kleine Stufe, Zuckerrübensirup und klein gehackte Ingwer und restliches Wasser dazu geben, Naturreis gem, Kardamom gem, und Kaffeebohnen gem, und Backpulver u Salz u Vanillepulver vermischen und in die süße Tofu, Wasser und Sirupmasse einrieseln lassen, sowie die flüssige Margarine dazu gießen. Das ganze abschmecken, evtl noch Zuckerrübensirup begeben, alles zusammen gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, und diese Masse in die mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- oder Springform gießen, glattschütteln oder glatt streichen, in den kalten Backofen in Schiene zwei bei ca 160°C Heißluft ca 70 –75 min backen, Backofentür etwas öffnen, für ca 10 min noch im Ofen lassen, die Ringform auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich irgendwann von allein, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden, 12 h Ruhen lassen wäre ideal, mit Puderzucker bestreuen

der beste Schokoladenkuchen bis jetzt, also die Schokolade, ein Gedicht, ist zwar "saftig" aber auch fest, die fehlenden Nüsse machen sich hier bemerkbar, aber ein Versuch war es wert,

Eigenes Rezept, Sonntag, 1. November 2009 Hans60

Tofu Erdnusskuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Erdnuss blanchiert
1 l Sojadrink
800 g Tofu naturell
400 g Naturreis gemahlen
1 Prise Salz
300 g Puderzucker gesiebt
60 g Kirschwasser 40 % ODER

1 Zitrone, Abrieb + Saft + Fleisch
600 g Mandarinen filetiert ca
150 g TK Kirschen o Stein, ca
25 g bittere Schokolade 85 %

Erdnüsse in eine trockne Pfanne rösten, mahlen, (Mandelmühle)
Jeweils 400 g Tofu in 500 ml Sojadrink mit einem elektrischen Pürierstab ganz fein pürieren und in eine Rührschüssel gießen, Rührstab einschalten, gemahlen Naturreis u gesiebten Puderzucker u Salz und die gemahlenen Erdnüsse langsam einrieseln lassen, verrühren lassen,
Mandarinen in beide Hände ein wenig drücken, lässt sich die Schale einfacher entfernen, filetierte Mandarinen auf einen großen Essteller legen, dieser ist meist so groß wie der Kuchenboden, so hat man einen Überblick, was gebraucht wird,
den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, die filetierten Mandarinen mit der Schmalseite in den Teig drücken, so dass nur der Rücken raus sieht, in den Zwischenräumen die gefrorenen Kirschen in den Teig drücken, die Schokolade in der Mandelmühlen mahlen und auf die Früchte verteilen, Rest essen.
Der Teig füllt die Form bis zum oberen Rand vollständig aus.

Hinweis

Wer es nicht so „dick“ haben will, den Kuchen
Der nehme nur

200 g Erdnüsse geröstet u Gemahlen
400 g Tofu naturell in
500 ml Sojadrink püriert
200 g Naturreis gemahlen
1 Prise Salz
200 g Puderzucker ca
60 g Kirschwasser 40 % ODER
1 Zitrone, Abrieb + Saft + Fleisch
600 g Mandarinen filetiert ca
150 g TK Kirschen o Stein, ca
25 g bittere Schokolade 85 %

in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 90 min backen, ca 20 min im geöffneten Backofen lassen, die Form auf einem umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich alleine, und ganz abkühlen lassen, Backpapier vorsichtig entfernen,
z.B. entferne das Backpapier vom Rand, ziehe am Backpapier den Kuchen vom den Backformboden, wasche ihn und trockne ihn ab, ziehe jetzt wieder am Backpapier mit Kuchen, ca 1/3 über den Schrankrand, das Back-

papier nach unten abziehen, den Backformboden nun zwischen Backpapier und Kuchen drücken.

Eigenes Rezept Donnerstag, 4. Februar 2010 Hans

Zitronenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u MilCHFfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Mürbeteig

100 g Kichererbsen gem
100 g Mais gem
100 g Margarine
4 El Wasser
1 Tl hellen Essig
1 Prise Salz u Zucker

Füllung

2 x 2 Zitronen Abrieb u Fleisch u Saft,
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser, teilen
2 x 400 g Tofu naturel

1 Prise Salz
400 g Kokosnuss geraspelt
250 g Zucker
200 g Kichererbsen gem
1 Tüte Backpulver

Belag:

2 Zitronen filetiert
24 TK Kirschen

Mürbeteig

alle Zutaten zusammen verkneten, zwischen 2 Lagen Backpapier ausrollen, in die Form, auch den Rand, für ca 30 min in den Kühlschrank.

Füllung

2 Zitronen Schale abreiben, Saft u Fleisch u 1 Prise Salz, in einen Mixer dazu 400 g Tofu etwas zerbrochen, sowie ca 250-300 ml Wasser, gut 3-5 min quirlen lassen, wird schön fein, und dies wiederholen, mit den Zutaten, 2 Zitronen Schale abreiben, Saft u Fleisch u 1 Prise Salz, in einen Mixer dazu 400 g Tofu etwas zerbrochen, sowie ca 250-300 ml Wasser, gut 3-5 min quirlen lassen.

Beides in eine Rührschüssel geben, 400 g Kokosnuss, 200 –250 g Zucker, 200 g Kichererbsen mit Backpulver vermischt, sowie den Rest Wasser, alles zusammen gut verrühren lassen, evtl noch etwas Wasser beigeben, man sieht es, soll wie Rührteig sein.

Die obere Lage Backpapier entfernen, den Teig drauf gießen, Form ein wenig hin und her bewegen, geht der Teig überall hin.

Belag:

2 Zitronen ein wenig mit den Händen drücken, rollen, schälen, filetieren, in einen äußeren Ring mit der schmalen Seite der Zitrone in den Teig drücken, mit Abstand, dazwischen eine TK Kirsche, sowie die restlichen in der Mitte verteilen, sieht nicht nur kontrastreich aus schmeckt auch so.

den Kuchen möglichst über Nacht auskühlen lassen, auch dann erst das Backpapier entfernen.

Das ungünstige ist, das man den Teig nicht abschmecken kann, muss eben nach Gefühl gehen.

Eigenes Rezept Samstag 28.Juni 2008, Hans60

Vegan = nichts vom Tier

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Donnerstag, 1. April 2010