

Soja Glutenfrei

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.

Index nicht aktiv

Backwaren	2
Diverses	44
Fisch	48

Inhaltsverzeichnis

Soja Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Index nicht aktiv	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Apfel Mohn Kuchen F Vegan	3
Apfel Mohn Kuchen (Mais) F Vegan	5

Buchweizen Reis Kuchenbrot III 4 Ei F	7
Buttertoast 1 Ei M F.....	8
Eierlikör Kuchen VI 4 Ei F.....	10
Ingwer Vanille Kuchen F Vegan	11
Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan.....	12
Mandarin Tofu Torte F Vegan	14
Mohnblechkuchen F Vegan.....	15
Mohnkuchen X F Vegan.....	17
Mohnstuten -kuchen M F.....	19
Mohnstuten 1 Eigelb M.....	22
Muffins Mohn F Vegan.....	23
Pfannenkuchen XX M F.....	24
Pflaumen Kokosnuss Kuchen F Vegan.....	25
Reisbrot XIV F Vegan	27
Reisbrot XV F Vegan.....	28
Rosinenkuchen 4 Ei F.....	29
Rotweinkuchen V Erdnuss F Vegan	30
Rührkuchen XVII F Vegan.....	32
Schokoladen Kuchen I Vegan.....	33
Schokoladen Sand Kuchen XI F Vegan	34
Sojabrötchen Vegan.....	34
Spritzgebäck III (M)	35
Toastbrot III M F	36
Tofu saftiger Kuchen F Vegan	37
Tofu Erdnusskuchen F Vegan	38
Tofukäsekuchen F Vegan	39
Zitronenkuchen V 4 Ei F.....	40
Zitronenkuchen VI 4 Ei F.....	41
Zucchini Brot 3 Ei.....	42
Diverses	44
Gemüseauflauf II F Vegan	44
Halbgefrorenes Ei F.....	45
Milchsuppe Hirse F Vegan	46
Mohneis 4 Eigelb M F.....	47
Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan.....	47
Fisch	48
Fruti di Mare mit Mais F	49
Hinweis M	50
Hinweis Ei	50
Vegan = nichts vom Tier	50
Hinweis F	50
Hinweis.....	50

Backwaren

Apfel Mohn Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Teig

100 g Kichererbsen gem
100 g Buchweizen gem
1 Prise Salz und Zucker
1 TI Trockenhefe
150 ml Sojadrink naturell
1 cl Rum 54 %

Apfelmus

600 ml Wasser
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
500 g Äpfel (unreife)
100 g Zucker
(sollten 750 ml Apfelmus werden)

60 g Kichererbsen gem
1 cl Rum 54 %

Mohn

250 g Mohn gem
100 g Kichererbsen gem
100 g Zucker
500 ml Sojadrink naturell

125 ml Rum 54 % u Rotwein gemischt

sollte alles gleichzeitig gemacht werden..

Zubereitung

Teig

Kichererbsen u Buchweizen zusammen mahlen, Prise Salz und Zucker, Trockenhefe dazu und vermischen, Sojadrink und Rum dazu, gut verrühren lassen,
in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- bzw Springform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, der immer wieder ins Wasser getaucht wird, den Teig gut verteilen,
an einem Ort mit warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Tuch abgedeckt Ruhen lassen,
ich tat die Form in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr, Hitze, so ist es mir aus den Füßen. (Dauer bis die anderen Zutaten soweit sind)

Apfelmus

Äpfel Vierteln, Blüte u Stiel entfernen, ins Wasser , wo schon die Nelken u Lorbeerblatt sind, mit 100 g Zucker u 1 Prise Salz kochen lassen, bis Äpfel auseinander fallen, bzw sich die Schale vom Fleisch löst.
Runter von der Hitze, Lorbeerblatt und Nelken möglichst entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren.
Rührend abkühlen oder lau lassen,
diese Masse dann in ein Litermaß geben, und 750 ml abmessen,
darein nun noch 60 g Kichererbsen gem und 1 cl Rum geben , gut verrühren.

Mohn

250 g Mohn und 100 g Kichererbsen zusammen mahlen, 100 g Zucker sowie eine Prise Salz vermischen, dies in 500 ml Sojadrink einrühren, 2-3 min stehen lassen, und rührend 3 min kochen lassen, runter von der Hitze, das Rum Rotweingemisch einrühren, und auch lau oder kalt rühren.

Bei Backwaren, die mit Kichererbsen gem gefertigt werden, muss überall Alkohol rein, um den typischen Kichererbsengeschmack zu neutralisieren.

Mohn und Apfelmus nun zusammen führen und verrühren und auf den Kuchenboden gießen, Form hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 80 min backen.
Über Nacht sich verfestigen lassen, möglichst.

Eigenes Rezept , Freitag, 8. August 2008 Hans60

Apfel Mohn Kuchen (Mais) F Vegan

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

1 Backblech mit Backpapier

16 Stück



200 g Rosinen mit
trocknen Rotwein (14 %) bedecken und ziehen lassen

Boden

400 g Mais gem
1 Prise Salz
1 Tüte Trockenhefe, für 500 g Mehl
50 g Zucker
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Mohn

500 g Blaumohn gem
50 g Zucker

1 Prise Salz
50 g Mais gem
500 ml Sojadrink naturell

Mus

500 ml kochendes Wasser
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
1 Prise Salz
50 g Zucker
600 g Äpfel (unreif)
ergibt ca 750 ml Mus, dafür
80 g Mais gem

Belag (Streusel)

100 g Zucker
0,5 TI Vanillepulver
200 g Margarine u evtl 100 g
300 g Mais gem
1 Prise Salz

Boden Zubereitung

Alle trocknen Zutaten vermischen, kohlenensäurehaltiges Wasser dazu, verrühren, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech gießen, mit dem Kuchenschaber verteilen, in den Backofen, Licht an, reicht, gehen lassen.

In der Zwischenzeit

Apfelmus bereiten

Ins kochende Wasser die Nelken und Lorbeerblatt, Salz u Zucker, die Äpfel vierteln, Blüte und Stiel entfernen, rein damit, kochen lassen, bis sich die Schale löst oder bis das Fleisch sichtbar verfällt, bei meinen Äpfel dauert es knapp 4 min, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, Äpfel ganz fein pürieren, nach dem (fast) abkühlen, in ein Litermaß geben, um die Menge zu erfahren, es wurde 750 ml , das heißt, ich brauche ca 80 g Mais gem, einrühren, in eine große Schüssel füllen.

Zubereitung Mohn

Blaumohn und Mais mahlen, Salz und Zucker dazu, gut vermischen und in einen Kochtopf mit 500 ml Sojadrink naturell einrühren, auflösen, unter ständigen Rühren gut 2 min kochen lassen, (sollte man das Gefühl haben, es wäre zu dick, noch Sojadrink begeben)
Runter von der Hitze, rührend abkühlen (fast) lassen.

Zubereitung Füllung

Den fertigen, fast abgekühlten Mohn in den Apfelmus geben, gut vermischen, nun die eingelegten Rosinen mit Saft dazu, gut verrühren.
Diese Masse auf den in der Zwischenzeit schön gegangenen Boden
Mit dem Teigschaber draufgeben, glattstreichen.

Belag

100 g Zucker, 200 g Margarine, Vanillepulver, und Mais gem verrühren, verkneten lassen, für Streusel war es schon , na nicht so ganz, also habe ich noch 100 g Margarine zugegeben, verrührt und in einen TK Beutel, gegeben, oben zusammen gedreht, eine Spitze abgeschnitten, und raufgegeben, und weil ich zuviel abschnitt, wurde es zu dick, der Teig, also nahm ich den Teigschaber und verstrich alles...

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 70 min backen, Nadelprobe, weil er mir noch nicht goldbraun genug war noch 20 min länger backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 16. August 2008 Hans60

[Buchweizen Reis Kuchenbrot III](#) 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

1 Prise Salz
1 gehäufter TL Kakao
300 g Zucker
400 g Buchweizen gem
350 g Naturreis mit gem
70 g Amaranth mit gem
1,5 Tüte Backpulver
100 g Kokosnuss geraspelt
800 g Sojadrink naturell
150 g Rum 54 %
200 g TK Kirschen

Eier, Salz, Kakao und Zucker schaumig bis cremig fest schlagen lassen, Sojadrink mit Rum gemischt, langsam während des Rührens zugeben, die übrigen trocknen Zutaten, gemischt, vorsichtig dazu geben, und gut 2 min auf Mittelstufe rühren lassen, in die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, oben drauf nun noch die TK Kirschen (gefroren) verteilen, in den kalten Backofen bei (niedriger Temperatur) ca 120°C Umluft ca 120 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 15. September 2008 Hans60

Buttertoast 1 Ei M F

Glutenfrei



Zutaten für 1 Portionen

400 g Buchweizen

100 g Mais, gemahlen (Original Sojabohnen gem)

100 g Haselnüsse, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

50 g Reis, gemahlen

15 g Hefe (Trockenhefe)

1 TL Meersalz

1 EL Honig

350 ml Milch

350 ml Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

75 g Butter o ungehärtete Margarine

1 Ei(er)

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen. Honig in Milch + Wasser auflösen, + mit der trockenen Mehlmischung verrühren. Die weiche Butter/Margarine mit dem Ei vermischen, + danach gut unter den Teig rühren. In eine 30 cm, mit Backpapier (auch Teflonbeschichtet) ausgelegte Königskuchenbackform füllen, glatt streichen + bei Zimmertemperatur (30 Grad)gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, ca. 2 h.

Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser/Öl/Milch einpinseln. In die Fettpfanne, unten heißes Wasser einfüllen. Auf dem Rost, die Backform, + bei ca. 170 Grad Umluft, (normal ca. 30 C mehr), ca. 70 min, backen. Wer es knusprig haben will, 10 min länger, + ca. 30 -40 min im ausgeschalteten Ofen, lassen. Nadelprobe.

Sonst gleich raus, die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost stürzen, vorsichtig das Backpapier entfernen, die übrigen Seiten auch mit Wasser abspritzen. Ganz auskühlen lassen. Am besten mit einem Sägemesser oder Tomatenmesser, schneiden. Es lässt sich sehr gut, auch in dünne Scheiben schneiden. Es hat erstaunlicher weise auch den Toastgeschmack

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
14.09.03 Hans60

04.12.2006

Eierlikör Kuchen VI 4 Ei F

Glutenfrei u Kuhmilchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier
8 Stück



4 Ei

500 ml Sojamilch naturell

200 ml Eierlikör

300 g Mais gem

50 g Amaranth gem

150 g Naturreis gem

30 Kaffeebohnen gem

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

1 Tüte Backpulver

1 Prise Salz

200 g Zucker

200 g Kokosnuss geraspelt

2 handvoll TK Sauerkirschen
Backpapier

Eier mit Salz u Zucker cremig rühren lassen,
Sojamilch u Eierlikör vermischen, dazu,
restlichen trocknen Zutaten gut miteinander vermengen, langsam in die
Flüssigkeit zugeben, und 3-5 min auf mittlere Stufe rühren lassen,
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen.
Form hin und her bewegen, verteilt sich der Teig.
TK Kirschen, verteilt, in den Teig fallen lassen.
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft Ca 80 – 100 min backen, Na-
delprobe.
20 min in der Form lassen, den Ring ablassen, nach dem erkalten das
Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept, Samstag, 5. Juli 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 gemahlene 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

[Mais Apfel Pfannenkuchen](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



Boden:

500 ml Sojadrink naturell
200 g Maisgrieß
1 Prise Salz
1 TI Zucker

Füllung:

2 Äpfel ca 200 g
0,5 Zitrone, Saft davon

Decke

500 g Sojadrink naturell
150 g Maisgrieß
2 TI Zucker
1 Prise Salz

für den Boden, in die kalte Sojadrink 200 g Mais, Salz u Zucker einstreuen, und rührend kochen, bis es anfängt zu dicken, gleich in die mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, Glatt streichen, kann ruhig auch den Rand hoch gehen,

die Äpfel halbieren, und in Stücke schneiden, mit der schmalen Seite in den Boden stecken, die Schale nach oben, mit den Zitronensaft die Apfelscheiben beträufeln,
für die Decke, in die kalte Sojadrink, 150 g Maisgrieß, 2 Tl Zucker u Prise Salz einrühren und rührend kochen, bis es leicht andickt, diese Masse in die Zwischenräume der Apfelscheiben und die Äpfel zudecken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte ca 90 min auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, von der Hitze nehmen, ein paar min in der Pfanne lassen, dann vorsichtig am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, abkühlen lassen, evt mit Puderzucker bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 13. Juni 2009

Mandarin Tofu Torte F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



Mürbeteig

5 El Buchweizenkörner gem (70 g ca)
9 El Naturreis gem (130 g ca)
2 El Vollrohrzucker
1 Prise Salz
70 g ungehärtete Margarine
8 El Wasser ca

2 Lagen Backpapier
eine 26 cm Ring-/Springform

Füllung:

200 g Kokosnuss geraspelt
500 ml Wasser
0,5 Tl Vanillepulver
600 g Tofu Naturell
200 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
80 g Speisestärke ODER
2 Tüten Puddingpulver

800 g Mandarin ca

für den Mürbeteig alle Zutaten verrühren lassen, den Boden der Ringform mit Backpapier auslegen, Teig drauf, 2. Lage Backpapier drauf, den Teig mit dem Handballen oder Nudelholz in Form bringen.
Boden mit Backpapier belegen, für ca 30 min kalt stellen, dann die 2. Lage Backpapier entfernen.

Kokosnussraspel mit 500 ml Wasser in den Mixer, solange rühren lassen bis sich ein Trichter bildet, Vanillepulver zugeben, immer ca 200 g Tofu teilen und begeben, sollte immer bis sich der Trichter wieder bildet, mit allen anderen Zutaten auch so verfahren, wahrscheinlich wird es dann knapp an Platz im Mixer werden, dann eben alles in die Rührschüssel geben, und noch gut verrühren lassen.

Die oberste Lage Backpapier vom Boden entfernen, auf den Teig jetzt die flüssige Masse gießen.

Die Mandarinen filetieren, mit der schmalen Seiten in den Teig stecken, so das der Rücken gerade noch aus dem Teig schaut.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen.

Nach 30-50 min den Ring runter lassen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept Sonntag, 20. Januar 2008 Hans60

Mohnblechkuchen F Vegan

glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

16 Stücke



Boden

200 g Maiskörner, (kein Popkorn) gem
100 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
100 g Margarine, ungehärtete
0,5 TI Vanillepulver (Bourbon)
50 g Vollrohrzucker*
1 Prise Salz
½ Tüte/n Hefe, Trockenbackhefe für 500 g Mehl
400 ml Sojadrink, naturell

Füllung

750 g Mohn gem
150 g Mais gem (Grieß ähnlich)
2 El Kaffeebohnen mit gem
0,5 TL Vanille - Pulver (Bourbon)
1 Prise Salz
100 g Zucker*
1 Liter Sojadrink
250 g Rosinen, wer mag eingelegte, in Rum o Wein o Traubensaft
1 Prise Salz

abgeseihtes von Rosinen

Streusel

200 g Mais gem
200 g Zucker
1 Prise Salz
0,5 TI Vanillepulver
200 g Margarine

Zubereitung

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

Trockene Zutaten für die Füllung vermischen und in einen mit Sojadrink gefüllten (großen) Kochtopf geben, Rührend aufkochen lassen, wenn der Kaffee anfängt zu duften ist der Mohn auch meist fertig, runter von der Hitze, eingelegte Rosinen mit der Flüssigkeit dazu geben und Rührend lauwarm abkühlen lassen.

Diese Mohnmasse auf den Hefeboden geben, glattstreichen.

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

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

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

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

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

Eigenes Rezept, Donnerstag, 24. Juli 2008

[Mohnkuchen X F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan u Alkoholfrei

[26 cm Ringform mit Backpapier](#)



Boden:

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

Füllung:

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

Belag

200 g Traubenzucker o Puderzucker
Wasser

Zubereitung

600 ml Sojadrink mit 150 g Zuckerrübensirup vermischen, sowie Blaumohn, Kaffeebohnen, Piment und Kardamom reinmahlen, lassen, dauert bei meiner Mühle gut 35 min, zum Schluss noch den gem 120 g Naturreis untermischen.

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

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

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

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

Eigenes Rezept, Sonntag, 11. Oktober 2009 Hans60

Hinweis

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

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

Mohnstuten -kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei

35 cm eine Kastenform mit Backpapier



Für die Füllung:

500 ml Milch

100 g Honig

500 g gemahlener Mohn

1 Zitronenabrieb

1 Msp gemahlene Vanille oder ausgekratztes Vanillemark

1 Msp Zimtpulver

Für den Teig:

500 ml Milch

200 g Tofu

1 TL Salz

150 g Buchweizen gem

150 g Naturreis gem

240 g Mais gem

80 g Vollrohr Zucker

1 Tüte Backpulver

Füllung

Milch mit Honig unter Rühren erhitzen. Wenn sich der Honig aufgelöst hat und die Milch fast kocht, Mohn und Gewürze hinzugeben. Masse unter ständigem Rühren weitere 5 Minuten auf starker Hitze kochen, Vorsicht blubbert, dann die Hitze ausschalten und den Mohn ausquellen ca 10 min lassen und kalt rühren.

Eine große (35 cm) Kastenform mit Backpapier und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Teig

Die trocknen Zutaten verrühren lassen, ca die Hälfte der Milch begeben und mit dem Rest Milch den Tofu pürieren und auch zugeben, gut verrühren lassen.

Den fertigen Teig gleichmäßig auf dem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, und den Teig mit der abgekühlten Mohnfüllung bestreichen. Dann die Teigplatte mit Hilfe des Backpapiers aufrollen, die Enden eventuell etwas zusammendrücken und die Teigrolle in die Kastenform legen, (geht sehr schlecht, weil der Teig zu flüssig ist, man nehme einen Teigschaber oder großen Löffel, und schabt damit den Teig zur Mitte) In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 – 120 min backen, Nadelprobe + nach Gefühl.

Hinweis

Sollte jemand statt Backpulver, 1 x Trockenhefe nehmen, bitte die Ruhezeiten einhalten, beim 1.x ca 60 min

Die Backform mit einem Küchentuch abdecken und für 15 Minuten an einen warmen Ort stellen.

Während der Ruhezeit den Ofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Der Mohnstuten muss 50 bis 60 Minuten backen.

Bitte dann auch die Reihenfolge ändern, erst den Hefeteig bereiten, dann die Mohnmasse.

Nun noch das Originalrezept

Von einer Bekannten

Mohnstuten 1 Eigelb M

Glutenfrei

Zutaten für eine Kastenform, Länge 30 Zentimeter

Für den Teig:

400 ml Milch

100 g Butter

1 TL Salz

150 g Kartoffelstärke

150 g Reismehl

150 g Maisstärke

75 g Masa Harina (spezielles Maismehl)

80 g Zucker

10 g Guarkernmehl

1 Päckchen Trockenbackhefe

Für die Füllung:

250 ml Milch

100 g Honig

250 g gemahlener Mohn

abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

1 MSP gemahlene Vanille oder ausgekratztes Vanillemark

1 MSP Zimtpulver

3 EL Rum

Zum Bestreichen:

1 EL Sahne

1 Eigelb

Eine große Kastenform mit Backpapier und ein Backblech mit Backpapier oder einem Geschirrtuch auslegen.

Den fertigen Teig gleichmäßig auf dem Backblech verteilen und den Teig mit der abgekühlten Mohnfüllung bestreichen. Dann die Teigplatte mit Hilfe des Backpapiers oder des Geschirrtuches aufrollen, die Enden eventuell etwas zusammendrücken und die Teigrolle in die Kastenform legen. Die Backform mit einem Küchentuch abdecken und für 15 Minuten an einen warmen Ort stellen.

In der Zwischenzeit Milch mit Honig unter Rühren erhitzen. Wenn sich der Honig aufgelöst hat und die Milch fast kocht, Mohn, Gewürze und Rum oder Zitronensaft hinzugeben. Masse unter ständigem Rühren weitere 5 Minuten auf starker Hitze anrösten, dann den Ofen ausschalten und den Mohn ausquellen lassen.

Während der Ruhezeit den Ofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Der Mohnstuten muss 50 bis 60 Minuten backen.

Muffins Mohn F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



Füllung

250 g Mohn gem
1 El Kaffeebohnen mit gem
50 g Buchweizen gem
1 Prise Salz
2 El Zucker evtl mehr
200 ml Sojadrink
2 gehäufte El eingelegte Rosinen

2 cl Rum 54 %

Boden:

100 g Buchweizen gem
100 g Kichererbsen gem
1 TI Trockenhefe
1 Prise Salz
1 TI Zucker
200 ml Sojadrink naturell
2 cl Rum 54 %

Fett für ein Muffinsblech, auch für beschichtete Mulden

Füllung Zubereitung

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

Boden Zubereitung

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

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

eigenes Rezept, Dienstag, 29. Juli 2008 Hans60

Pfannenkuchen XX M F

Glutenfrei u Eifrei

13 Stück



2 Ei Halvah Fudge
200 g Naturreis gemahlen
100 g Hirse mit gemahlen
100 g Buchweizen mit gemahlen
20 g Sojaschrot mit gemahlen
1 Prise Salz
4 TI Zucker
1 guten Schuss Rum 54 %
500 ml Wasser, evtl mehr

Alle Zutaten gut verrühren lassen, muss ein zähfließender Teig sein,
30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren,
in 2 heiße 20 cm Bratpfannen, Schöpfkellenweise die Pfannenkuchen bra-
ten, ich brauche kein Fett dafür.

Eigenes Rezept Mittwoch, 17. März 2010 Hans

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 TI 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 TI Backpulver, wer mag
200 g Mais gem

Belag:

450 g Pflaumen (entkernte)

Boden

100 g Buchweizen gem u 100 g Mais gem u 1 TI 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 Ei 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

Reisbrot XIV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,4 kg ca



500 g Naturreis gemahlen
100 g Buchweizen gemahlen
100 g Sojaschrot gemahlen
1 Piment mit gemahlen
2 Kardamom mit gemahlen
1,5 Tüte Trockenhefe

3 Tl Salz
100 g Leinsamen ganz
1 gehäufte El Zuckerrübensirup
700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu und gut 4-5 min rühren lassen,

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.

(ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an)

in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 90 min backen, Nadelprobe, evt das Brot aus der Backform nehmen und weiteren 15-12 min backen,

Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen,

sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Montag, 25. Januar 2010 Hans

Reisbrot XV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,3 kg ca



500 g Naturreis gemahlen
100 g Mais gemahlen
50 g Sojaschrot gemahlen
50 g Erdnüsse geröstet u gemahlen
1 Piment mit gemahlen
2 Kardamom mit gemahlen
2 TI Kakaopulver
1,5 Tüte Trockenhefe
2-3 TI Salz
100 g Leinsamen ganz
1 gehäufte El Zuckerrübensirup
700 + 100 ml ca kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu, da Mais und Soja mehr Wasser benötigen, empfiehlt es sich noch Wasser zuzugeben, muss wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, und gut 4-5 min rühren lassen,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.
(ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an)
in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 120 min backen, Nadelprobe, Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen,
sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Samstag, 30. Januar 2010 Hans

Rosinenkuchen 4 Ei F

Glutenfrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

3 gehäufte El Tahin
250 g Zucker
1 Prise Salz

400 g Mais gem
200 g Buchweizen mit gem
70 g Amaranth mit gem
70 g Kokosnuss geraspelt
1,5 Tüte Backpulver
1 TI Vanillepulver
250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit
250 ml Sojadrink naturell gemischt
200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl
250 g Rosinen

Eier, Zucker, Salz und Tahin (Sesampaste) zerschlagen lassen,
250 ml Selters und 250 ml Sojadrink dazu , verrühren lassen,
Mais, Buchweizen, Amaranth, Kokosnuss, Backpulver und Vanillepulver
gut vermischen und zu der flüssigen Masse langsam dazu geben, während
des Rührens, es sollte eine sämige Masse ergeben, lieber noch langsam
das übrige Wasser dazu geben, man sollte es aber sehen, richtet sich
stark nach dem trockenheitsgrad des Getreide, Mais u Buchweizen ist wie-
der extrem trocken, lieber etwas mehr, geht besser auf,
nun zum Schluss noch die Rosinen unterheben.
In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, hin und
her bewegen die Form , damit der Teig überall hinkommt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90-120 min backen, Na-
delprobe, ca 20 min in der Form lassen zum verfestigen, schräg auf ein
Kuchenrost stellen, und den Kuchen am Backpapier anfassen und raus
ziehen, man sollte warten bis er abgekühlt ist, dann erst vorsichtig das
Backpapier entfernen

Eigenes Rezept Samstag, 30. August 2008 Hans60

[Rotweinkuchen V](#) [Erdnuss](#) [F](#) [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei 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

Rührkuchen XVII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



400 g Kichererbsen gem
1 El Koriander mit gem
1 Prise Salz
200 g Zucker
1 Tüte Backpulver
400 ml Sojadrink naturell
4 cl Rum 54 %, oder anderen Alkohol *
200 g rote Johannisbeeren

Kichererbsen und Koriander zusammen mahlen,
Salz u Zucker und Backpulver dazu geben und mit Sojadrink ca 2 min auf
Mittelstufe verrühren lassen, den Rum dazu verrühren,
Johannisbeeren mit einem Holzlöffel unterheben,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenform gießen, ein wenig
hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt

in den kalten Backofen bei ca 130°C- 80 min backen, Nadelprobe.

* Alkohol ist notwendig, um den typischen Kichererbsen Geruch u Ge-
schmack zu egalisieren. *

Eigenes Rezept, 2. August 2008 Hans60

Schokoladen Kuchen I Vegan

glutenfrei

Ich nahm

70 ml Bio Rapsöl
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
220 ml Sojamilch naturell
1 El Apfelessig
1 TI Bourbon Vanille Pulver
170 g Vollrohrzucker

60 g Hirse +
60 g Mais +
40 g Kichererbsen alles gem. +
140 g Kartoffelmehl

150 g Kakaopulver
1 x Weinsteinbackpulver / anderes
1 gute Prise Meersalz.

Sojamilch mit Essig vermischen, sowie alle flüssigen Zutaten dazu.

Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten zugeben ,
gut verrühren.

Bitte noch Flüssigkeit zu geben , es sollte wie ein Rührteig werden, lieber
ein wenig mehr , er geht dabei besser auf , wird lockerer.

(wer will, ich wollte, noch einen Schuss , Rum 54 % unter mischen)
+ in 1 mit Backpapier ausgelegte 24 / 30 cm Königskuchenbackform gie-
ßen.

Bei ca 160 ° C Umluft, OHNE VORHEIZEN, ca 40 min backen.

29.02.2004

je nach Mehlmischung bzw Zusammenstellung, + Zuckermenge.

Erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf, + das Volumen ,
ich kam mit **24 cm Königskuchenbackform** aus, aber es ist doch ange-
brachter die 30 cm , zu nehmen. Bitte die Backform mit Backpapier ausle-
gen .

Schokoladen Sand Kuchen XI F Vegan

Veränderung v Schokoladen Kuchen I

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier ausfüllen



70 ml Bio Sonnenblumenöl
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
570 ml Sojadrink
1 El Balsamico Bianca
1 guten Schuss Rum 54 %

1 TI Bourbon Vanille Pulver
250 g Zucker
60 g Hirse gemahlen
60 g Mais gemahlen
40 g Kichererbsen gemahlen
140 g Kartoffelmehl
150 g Kakaopulver
1 Tüte Backpulver
1 gute Prise Meersalz.

Sojadrink, Öl, Selters, Rum und mit Essig vermischen,
Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten einrieseln
lassen , auf Mittelstufe gut 5 min verrühren.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,
in kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe

Samstag, 23. Januar 2010 Hans

Sojabrötchen Vegan

1.

160 g Buchweizen
40 g Sojaschrot

ab hier wiederholt es sich bei den anderen

1 Tl. Salz
Hefe
Selters
1 El Olivenöl

2.

160 g Reismehl
40 g Sojaschrot

3.

160 g Hirsemehl
40 g Sojaschrot

werden in der mit Fett/ Öl eingepinselten Bratpfanne , bei 1,5 , von drei möglichen Stufen, mit Deckel gebacken, ca 15-25 min, wenn sie beim anfassen nicht mehr kleben sind sie fertig. Man kann sie umdrehen, + auch noch 5 min backen oder gleich raus nehmen.

Reis + Hirse , wird erst beim erkalten fest

Spritzgebäck III (M)

glutenfrei

375 g Butter o Margarine
250 g Puderzucker
2 pk Vanillezucker
1 Prise Salz

130 g Buchweizen gem
50 g Sojaschrot gem +
50 g Haselnüsse gemahlen +
10 g Hirse gem. +
10 g Natur- Reis gem.
250 g Mondamin
125 g geriebene Mandeln

Butter mit Puderzucker, Vanillezucker und Salz schaumig rühren.
Mehl, Mondamin, geriebene Mandeln zugeben. Auf ein gut gefettetes
Backblech beliebige Formen spritzen.

Bei 175 ca. 20 Min. backen.

6.7.03

Toastbrot III M F

Glutenfrei u Eifrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Naturreis gemahlen
150 g Hirse mit gemahlen
150 g Buchweizen mit gemahlen
50 g Sojaschrot mit gemahlen
3 El Zucker
2 TI Salz
1,5 Tüten Trockenhefe
150 g Margarine

800 g Milch 3,5%

200 g süße Sahne

alle Zutaten zusammen 4 min auf Mittelstufe verrühren, in eine 35 cm mit
Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, zugedeckt an einem war-
men Ort bis der Teig sich deutlich gehoben hat, in den auf 150°C Heißluft
Backofen, ca 85-90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 18. März 2010

Tofu saftiger Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Bio Tofu, Naturell

200 –300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Vollrohrzucker

2 Banane(n), reife

0,5 TI Vanillepulver

1 Zitrone Abrieb + Schale + Fleisch

250 g Mais gem

2 TI Backpulver

½ TI Salz

100 g Walnüsse, gehackt

100 g Rosinen

24 cm Kastenbackform

Backpapier dafür

Zubereitung

Im Mixer Tofu die Hälfte Wasser und Bananen pürieren, in eine Rührschüssel geben nach und nach die übrigen Zutaten dazu, verrühren lassen, mit dem Wasser variieren, der Teig soll schwer tropfend vom Quirl gehen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, der Kuchen geht besser auf.

In eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe

Walnusskuchen 23.12.07 Cappuccino,

geändert auf Glutenfrei Mittwoch, 9. Januar 2008 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 gemahlene 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 Mandelmühle 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 Backpapier nach unten abziehen, den Backformboden nun zwischen Backpapier und Kuchen drücken.

Eigenes Rezept Donnerstag, 4. Februar 2010 Hans

Tofukäsekuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei





200 g Mais gem
1 Prise Salz,
1 TI Weinsteinbackpulver,
1 Prise Vanille,
1 El Ahornsirup,
125 g ungehärtete Margarine
4 El Sojamilch* 1

Belag:

600 g Tofu,
6 El Bio Sonnenblumenöl, *2
6 El Ahornsirup, *2
1 Zitrone Abrieb + Saft + Fleisch
2 El Rosinen,
1 TI Vanille,
1 Prise Salz.

Die Zutaten für den Mürbeteig zu einem Teig kneten, 40 Minuten kühl stellen.

Teig zwischen 2 Lagen Backpapier legen, mit dem Handballen den Boden einer 26 cm Ringform bedecken, 40 min kalt stellen, dann kann man die obere Lage Backpapier gut entfernen.

Tofu mit Öl, Zitronensaft –Fleisch –Abrieb und Sirup im Mixer pürieren, nach und nach die restlichen Zutaten zugeben und alles zu einer Creme mixen. Auf den Teig streichen und

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen.

*1 weil Mais gem sehr trocken ist, deswegen die Sojamilch,

*2 gekaufter Tofu ist fester + trockner als selbst gemachter, daher mehr Flüssigkeit.

Nächste mal ca 400 g Tofu mehr nehmen

Hans

Zitronenkuchen V 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

1 Prise Salz
100 g Banane
300 g Zuckerrübensirup evtl mehr
3 Zitronen Saft + Fleisch + Abrieb
500 ml ca Sojadrink naturell

400 g Buchweizen gem
350 g Naturreis mit gem
50 g Amaranth mit gem
1,5 Tüte Backpulver

Eier, Salz, Banane, Sirup, Zitronen verrühren, lassen, die trocknen Zutaten vermischen und während des Rührens, zu der Eimischung, nach ca 2/3 sollte man langsam auch den Sojadrink begeben, es wird sehr dünnflüssig , in eine mit Backpapier ausgefüllte 35 cm Kastenbackform gießen, und bei Niedriger Temperatur backen, in den kalten Backofen bei ca 120°C Umluft ca 120 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Sonntag, 14. September 2008 Hans60

Zitronenkuchen VI 4 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

1 Prise Salz
300 g Zucker
200 g Margarine
400 g Mais gem
200 g Naturreis gem
2 Tüten Backpulver
100 g Kokosnuss geraspelt
125 ml Preiselbeeren- Muttersaft
3 Zitronen, Abrieb, Saft und Fleisch
400 ml Sojadrink naturell

Eier mit Salz und Zucker fast weiß cremig schlagen, Margarine, 3 Zitronen, Abrieb, Saft und Fleisch dazu sowie den Muttersaft
trockne Zutaten vermischen langsam reinrieseln, sowie den Sojadrink dazu, es kann jetzt gerinnen, ist nicht weiter tragisch, alles zusammen gut 5-8 min auf Mittelstufe verrühren lassen,
in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, in den kalten Backofen bei ca 130° C Umluft ca 100 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Donnerstag, 6. November 2008 Hans60

Zucchini Brot 3 Ei

3 Eier

2 cup Zucker
1 cup Öl
3 cup Mehl mit

1 TI Soda
0,25 TI Backpulver
1,5 TI Zimt
1,5 TI Muskatnuss

Eier Öl Zucker schaumig schlagen, Mehlmischung nach + nach zu geben.
Zum Schluss
2 cup geriebene Zucchini zufügen
in Kastenform füllen + 325_ F 1 Std backen

übersetzt von Annelie Kühn , Tucson AZ, USA , 1981

muss ich noch ausprobieren, hier in BRD (15.03.2004)

der 1. Versuch

25.03.2004

3 Tassen Getreide 1 Tasse hat ca 260 g bei mir

400 g Buchweizen
100 g Sojaschrot
50 g Hirse +
50 g Natur- Reis alles gemahlen +
100 g Mandeln gem. (Haselnüsse waren alle)

1,5 TI Zimtpulver
1 TI Salz +
0.5 Muskatnuss gerieben ODER
1,5 TI Muskatnuss Pulver
1 Tüte Weinsteinbackpulver (17 g)

alles miteinander verrühren .

1 Tasse Olivenöl (bei mir ca 400 ml)
1 Tasse ,ca 280 g Vollrohrzucker
(mir sind die amerikanischen Kuchen immer zu süß)
3 Eier schaumig rühren.

Dann das Getreidegemisch langsam , nach + nach , zu geben , rühren
nicht vergessen + zum Schluss dann noch

2 Tassen grob geriebene Zucchini (ca 2 Stück geschält knapp 460 g)
drunter mischen , (ich nahm die Hand)

in eine 30 cm , mit Backpapier ausgelegte, teflonbeschichtete Königskuchenbackform geben

ca 70 min bei ca 170 C Umluft OHNE vorheizen.

Na dann wollen wir mal sehen , .sieht gut aus ,
ein wenig in der Form abkühlen lassen ,
dann vorsichtig auf ein Rost kippen,
Backpapier entfernen , Krümel kosten , ist süß genug

Hmmm , lecker die Muskatnuss , gut das ich nicht mehr Zucker nahm +
auch kein Ei mehr , trotzdem ich stark in Versuchung war

Diverses

Gemüseauflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser

150 g Mais gem
1 TL Salz
200 g TK Erbsen
100 g TK Paprikastreifen
20 g Ingwer fein gehackt
2 EL Tamari
Fett für die Auflaufformen
Paprikagranulat

Sonnenblumenkerne in einer heißen trocknen Bratpfanne leicht rösten, 150 g Mais gem und Salz in kalte Sojadrink bzw Wasser rührend ca 2 min kochen, ca 2 min quellen lassen, Erbsen, Paprika, Ingwer, Sonnenblumenkerne, einrühren, mit Tamari pikant abschmecken, in zwei eingefettete ein Liter Auflaufformen füllen, glattstreichen, mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

Halbgefrorenes Ei F
Glutenfrei u Milchfrei



800 ml

250 ml roter Traubensaft (Winzer)
125 Sojadrink naturell
250 ml trocknen Rotwein 14 %
125 ml Eierlikör
100 g TK Kirschen

alle Zutaten zusammen vermischen, in ein Liter Gefäß gießen.
Ein paar Stunden in die Tiefkühltruhe.

Ohne dem Alkohol friert es ganz durch und wird zu fest

Eigenes Rezept, Donnerstag, 17. Juli 2008 Hans60

Milchsuppe Hirse F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Vegan

4 Portionen



2 Tasse/n Wasser
1 Tasse Hirse ca 150 g
warmes Wasser

1 l Sojadrink naturell
100 g Mais gem
1 Prise Salz
90 g Zucker
0,5 TI Vanillepulver

450 g Apfelmus, frisch

Hirse mit warmen Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, dann ins kochende Wasser geben, 1 x aufkochen, (Holzlöffel reinstellen, kocht dann nicht +über, Hitze sehr klein stellen, Deckel schließen, nach ca 6 min ausstellen, dann ist der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, und ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, Mais gem sowie die anderen trocknen Zutaten dazu, und Rührend ca 2-3 min kochen lassen.

Runter von der Hitze, die aufgelockerte Hirse beigegeben, verrühren, danach noch das Apfelmus, unterrühren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. August 2008 Hans60

Mohneis 4 Eigelb M F

Glutenfrei

1 Portion



250 g Blaumohn gem
250 g Sojadrink naturell
2 EI Rosinen eingelegt

4 Eigelb

200 g Zucker
1 Prise Salz

600 g Sahne

0,5 TI Vanillepulver
2 cl Rum 54 %

Blaumohn mahlen, in Sojadrink einweichen, rührend 2 min kochen lassen, Rum und Rosinen unterrühren, Eigelb und Zucker und Salz in einer Schüssel über kochendes Wasser, cremig rühren, Mohn unterheben, auskühlen, Schlagsahne mit Vanillepulver schaumig schlagen, unter die Ei Mohnmasse heben, in eine oder zwei mit Wasser ausgespülte Gefäße geben, Deckel schließen und in die TK Truhe für einige Stunden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. August 2008 Hans60

Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2-3 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



2 Tasse/n Wasser
1 Tasse Naturreis , ca 160 g

750 ml Sojadrink naturell
1 TI Salz
1 Prise Zucker
120 g Mais gemahlen
2 Msp Paprikagranulat
1 TI Schabziegerkleesamen
0,5 TI Kurkuma
300 g Möhren feingeraspelt
3 Blatt Salbei gehackt
10 cm Frühlingszwiebelgrün in Ringe geschnitten
2 x 1 TI Margarine laktosefrei
Fett zum ein- ausfetten der 2 ca 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

Naturreis ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, den Mais, Salz, Zucker, Paprikagranulat, Schabziegerkleesamen einrühren und gut 2 min Rührend kochen lassen.

Fisch

Fruti di Mare mit Mais F

Glutenfrei Eifrei Milchfrei

2 Portionen



500 g Fruti di Mare

2 Lorbeerblätter

2 Nelken

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

Weißwein

1 l Sojadrink naturell

200 g Mais gem

0,5 El Dill

1 Tl Salz

1 Prise Zucker

Fett für 2 Auflaufformen

6 El Sonnenblumenkerne

Mais, Dill, Salz und Zucker in den kalten Sojadrink geben, umrühren, auflösen, den Topf auf eine heiße aber ausgeschaltete Elektroplatte stellen, ab und zu umrühren, sonst bilden sich Klumpen.

Fruti di Mare mit Lorbeerblätter, Nelken Salz u Zucker und mit Weißwein bedecken, und 10 min kochen lassen, abseihen, zu den nun etwas gequollenen Mais geben, verrühren,

in zwei 1 l ausgefettete Auflaufformen gießen, mit den Sonnenblumenkerne bestreuen,

in einem vorgeheizten (war noch heiß vom Brot backen) Backofen bei ca 130°C Umluft ca 30 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept Mittwoch, 10. September 2008 Hans60

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

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

Samstag, 3. April 2010