

Ingwer Kuchen **Glutenfrei** u **Vegan**

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, das Original.

Inhaltsverzeichnis

Ingwer Kuchen Glutenfrei u Vegan	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Kuchen	2
Bazman Mohn Muffins Vegan	2
Ingwer Vanille Kuchen F Vegan	3
Marmor Mokokuchen F Vegan	5
Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan	6
Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan	8
Orangen Kuchen F Vegan	9
Plätzchen pikant II F Vegan	10
Plätzchen salzig II Naturreis F Vegan	11
Plätzchen, salzig F Vegan	12
Nur Reis, Zitronen Kuchen F Vegan	13
Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan	15

Rotweinkuchen IV (nur Reis) F Vegan	16
Schokoladen Kuchen II F Vegan.....	17
Schokoladen Kuchen, saftiger F Vegan.....	19
Vegan = nichts vom Tier	20
Hinweis F	20
Hinweis.....	20

Kuchen

Bazman Mohn Muffins Vegan

glutenfrei / kuhmilchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen

- 1 Handvoll Lauch, TK, klein geschnitten
- 1 Paprikaschote(n), rote, klein gewürfelt
- 1 Möhre(n), geraspelt
- 40 g Ingwer, klein gewiegt oder gerieben
- 200 g Kidneybohnen +
- 100 g Naturreis, (Mittelkorn) +
- 60 g Buchweizen, ganz +
- 1 TL Senfkörner, gelbe +
- 1 TL Kreuzkümmel +
- 5 Körner Pfeffer +
- 50 g Mohn, alles zusammen mahlen

1 Prise Rohrzucker
1 Prise Salz
1 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
410 g Mineralwasser, ca 460 ml , kohlenensäurehaltiges
3 EL Sojasauce (Tamari)
Fett, für die Formen/ Muffinsblech

Zubereitung

Alle trockenen Zutaten vermischen. Wasser mit Tamari zu der Mehlmischung geben, verrühren, sollte wie ein sehr dünner Rührteig sein, lieber ein paar Tropfen mehr. Lauch bis Ingwer vermischen, unter den Teig heben. In eingefettete Muffinsmulden, (Blech) 1 guten EI geben. In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 30 min backen, bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C ca 16- 20 min backen. Sie reißen an der Oberfläche etwas ein, Zeichen von zuwenig Flüssigkeit, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch. Sehr sättigend. Dazu Salat der Saison, ein Bier oder Traubensaft macht es auch. Hinweis: Mohn alles zusammen mahlen = kann auch Sesamsaat oder Leinsaat oder Sonnenblumenkerne sein. Dadurch erspare ich mir Ei + zusätzliches Fett + zusätzliches pflanzliches Bindemittel. Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

19.06.05 Hans60
Montag, 30. April 2007

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

Marmor Mokkakuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



150 g Bio Sesam geröstet & gem
400 g Naturreis gem
100 g Kichererbsen gem
1 Prise Salz
150 g Vollrohrrohrzucker
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
1,5 Tüten Backpulver
100 g ungehärtete Margarine
500 g Bananen, Leopardenart möglichst
300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, trennen

100 g Haselnüsse geröstet & gehackt
100 g Orangeat mit gehackt
30 g Ingwer fein gewiegt
3 El Kaffeebohnen frisch gem

Rum 54 % evtl

Sesam rösten + mahlen,
Reis + Kichererbsen zusammen mahlen,
Salz + Backpulver dazu, alles gut vermischen, Margarine dazu, + die Bananen pürieren auch dazu geben, und vermischen lassen, Wasser langsam rein gießen, die Menge richtet sich auch dem Volumen der Bananen je nach Reifegrad, brauchte ca 200 ml.
Eine 26 cm Ø Ringform mit Backpapier ausfüllen und ca 2/3 des Teiges reingießen, glattstreichen.

Zu dem restlichen Teig nun noch die gemeinsam fein gehackten Haselnüsse & Orangeat sowie den frisch gem Kaffee untermischen lassen, dadurch dass diese Zutaten trocken sind, jetzt noch Wasser langsam zugießen, Mann / Frau sieht den sättigungsgrad ca 100 – 150 ml, evtl noch einen guten Schuss Rum zugeben.
Diesen Mischung rundherum auf den Teig in der Ringform geben, mit einer Gabel leicht spiralförmig unter heben.

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

Sonntag, 13. Mai 2007 Hans60

Möhren Kuchen Kabutarkhän F Vegan

glutenfrei / milchfrei / eifrei



Zutaten für 15 Portionen
200 g Mandel(n), süße +
20 Mandel(n), bittere zusammen rösten +
300 g Buchweizen, ganz +
150 g Naturreis, (Mittelkorn) +

50 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen
220 g Rohrzucker, abschmecken
1 Prise Salz
1 TL Vanille - Pulver (Bourbon) ODER
3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
2 Tüte/n Backpulver (Weinsteinbackpulver)
30 g Ingwer +
300 g Möhre(n), fein geraspelt (Küchemaschine) +
1 Zitrone(n) - Schale, abgeriebene
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Alle Zutaten vermischen, erst dann das Wasser untermischen, alles in die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° - 190°C + ca. 70 - 80 min backen. Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig raus gleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

BITTE DIESEN KUCHEN ERST ANSCHNEIDEN; WENN ER GANZ ERKALTET IST.

Hinweis: Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinem Buchweizenteig, das Ganze nicht so trocken.
Hinweis : Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser gibt beim Rühren Kohlenäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlenäure wird eingeschlossen + hebt beim Backen den Teig in die Höhe.

Zum anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmem Kuchen leicht passieren kann. Wobei gerade Backwaren mit Reis sich erst festigen, wenn sie kalt sind. Aber Reis saugt auch viel Flüssigkeit auf, was gerade bei glutenfrei, viel mehr vorhanden ist, als bei „normalem“ Mehl. Guten Appetit Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
05.07.05 Hans60

Veränderung

20 g bittere Schokolade 70 % obendrauf geraspelt, vorm backen.

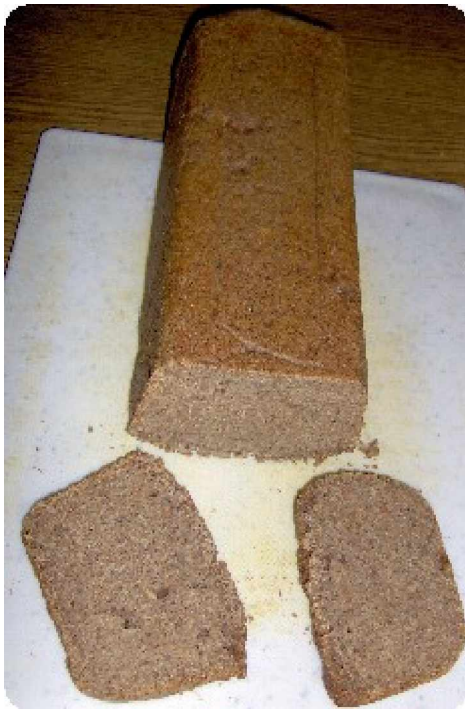
Donnerstag 29. November 2007 Hans

Möhren oder Rotweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Rotwein 14 %

350 g Naturreis gemahlen

300 g Buchweizen gemahlen

3 Nelke mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Puderzucker

200 g Mandeln geröstet u gemahlen

500 g Möhren feingeraspelt

30 g Ingwer mit geraspelt

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, Rotwein dazu, miteinander verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist.

in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,

nach dem völligen Erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht ruhen zu lassen, damit das Aroma der gerösteten Mandeln, Ingwer und Gewürze sich entfalten können, Kuchen umdrehen und mit einem Sägemesser (Tomatenmesser) aufschneiden

eigenes Rezept Donnerstag, 17. Dezember 2009 Hans

Orangen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



1 Orange, Abrieb davon
Orangen, ca 1,8 kg
200 g Kokosnuss geraspelt
50 g Ingwer klein gehackt
300 g Zuckerrübensirup
500 g Naturreis gem
2 Kardamom mit gem
1 Prise Salz
Zuckerrübensirup o Zucker evtl

Belag

200 g Puderzucker o Traubenzucker
50 g bittere Schokolade 85 % gem, (Mandelmühle)
6 El Obstler

1 Orange die Schale abreiben,

Orangen schälen, und pürieren, soll ca 1250 ml Fruchtfleisch ergeben, zusammen mit der abgeriebenen Schale in eine Rührschüssel geben, Rührhaken langsam laufen lassen, Kokosnuss geraspelt, kleingehackten Ingwer und Zuckerrübensirup dazu, Naturreis u Kardamom und Salz vermischen und langsam zum Fruchtmus einrieseln lassen, gut 4 min verrühren lassen, Vorsicht, kann spritzen, abschmecken ob süß genug, evtl Zuckerrübensirup o Zucker zu geben, in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring oder Springform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen, unterste Schiene, bei ca 160°C Heißluft ca 80 min backen, ca noch 10 min im ausgeschalteten geöffneten Backofen stehen lassen, in der Zwischenzeit Puderzucker sieben (Flotte Lotte) mit gem Schokolade vermischen und 6 El Obstler verrühren und dann auf den heißen Kuchen auftragen, bitte den Ring bis zum völligen abkühlen dran lassen, dann das Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept Samstag, 7. November 2009 Hans

Plätzchen pikant II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal

1 Spritzbeutel



200 g Naturreis gem
100 g Buchweizen gem
7 Pfefferkörner mit gem
1 Prise Zucker
2 TI Kräutersalz
3 gehäufte El Gewürzhefe
1 TI Schabzigerklee gem
20 g Ingwer ca feingehackt

1 Knoblauchzehe mit fein gehackt
200 g Deli Reform Margarine
10 El Wasser

Alle trocknen Zutaten sowie Ingwer u Knoblauch vermischen, den Rührhaken laufen lassen nun die Margarine dazu, wenn alles gebunden ist nach und nach Esslöffelweise Wasser zugeben, sollte eine feine Homogene Masse sein, diese nun in den Spritzbeutel füllen, und Häufchen aufs Backblech mit Backpapier spritzen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 20 - 25 min backen.
Wird nur ganz wenig leicht gebräunt.

oder,
dann aber ca 2- 10 El Wasser weniger nehmen,
Teig zwischen 2 Lagen Backpapier (Größe des Backbleches) und mit dem Nudelholz den Teig ausrollen in den Backofen für ca 30 min stellen.
Das oberste Backpapier lässt sich nun Problemlos entfernen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 15-25 min backen,
gleich in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen,

eigenes Rezept Sonntag, 15. November 2009 Hans

Plätzchen salzig II Naturreis F Vegan

Spritzgebäck VIII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



500 g Naturreis gem
1 Prise Zucker
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem (Mandelmühle)

10 Pfefferkörner gemörsert
1,5 El Kräutersalz
0,5 Tl Paprikagranulat
60 g Ingwer kleingehackt
2 Knoblauchzehen kleingehackt
200 g Margarine, Laktosefrei
200- 300 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Alle Zutaten bis einschließlich Margarine in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser, langsam dazu gießen, sollte ein geschmeidiger Teig ergeben, nun abschmecken evtl noch Kräutersalz zugeben

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen,
mit einem Spritzbeutel nun Plätzchen aufs Blech geben, die Teigmenge reicht für 2 Bleche

in den vorgeheizten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 10-15 min backen, richtet sich nach der Größe des Gebäcks, da diese auch ihre Farbe nicht ändern, also nach Gefühl.
Ganz abkühlen lassen.

Hinweis

Bitte KEIN Backpulver zusetzen, sie laufen sonst ineinander,
Bitte keine Margarine, statt Wasser zusetzen, die Plätzchen werden so mürbe, dass diese nur noch mit Löffel gegessen werden können.
Vielleicht wäre Kurkuma ca 0,5 Tl ideal, damit die Plätzchen ein wenig „freundlicher“ aussehen.

eigenes Rezept Montag, 9. November 2009 Hans

Plätzchen, salzig F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



300 g Mais gem
200 g Naturreis gem
1 Prise Zucker
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem (Mandelmühle)
10 Pfefferkörner gemörsert
1 El Kräutersalz
1 Tüte Backpulver
0,5 TI Paprikagranulat
60 g Ingwer kleingehackt
2 Knoblauchzehen kleingehackt
200 g Margarine, Laktosefrei
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl mehr

Alle Zutaten bis einschließlich Margarine in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, wird krümelig, nun noch das Wasser.

Auf 2 Bleche, Backpapier auslegen , Teig drauf verteilen, Backpapier drüber, + mit Nudelholz, aus walzen, praktischer ist es , dies auf dem Tisch zu machen, + dann mit dem Backpapier auf das Blech ziehen, beide Bleche in den Kühlschrank für ca 35 min Ruhen lassen, ERST dann die obere Lage Backpapier abziehen, in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 20 - 30 min backen, in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen

eigenes Rezept Sonntag, 8. November 2009 Hans

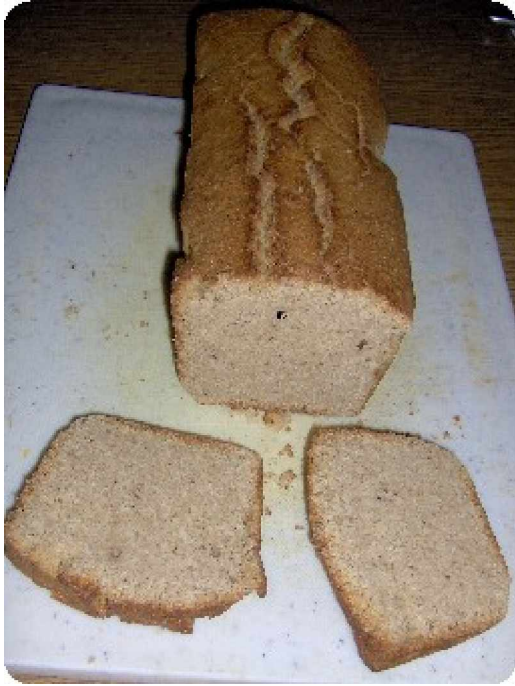
Nur Reis, Zitronen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchefrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

Küchenmaschine

1,7 kg



150 g Erdnüsse blanchiert
150 g Kakaobutter
3 Zitronen, Abrieb, Saft u Fleisch
30 g Ingwer
700 g Naturreis gem
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver
250 ml Ahornsirup
500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten bis sie leicht duften, in einer Mandelmühle mahlen, beiseitestellen,
Kakaobutter in einem tiefen Essteller, diesen wiederum auf ein Kochtopf mit kochendem Wasser stellen, Kakaobutter verflüssigen, beiseitestellen,
Zitronen, Schale abreiben, entsaften und Fleisch in eine Rührschüssel geben, Ingwer feinhacken, dazu, Naturreis, Salz, Backpulver und geröstete u gem Erdnüsse zusammen vermischen, in die Rührschüssel geben,
Rührhaken langsam laufen lassen, Ahornsirup und 500 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser langsam dazugießen, gut verrühren, zum Schluss noch die fast abgekühlte flüssige Kakaobutter dazu, so lange rühren lassen bis alles miteinander verbunden ist,
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 120 min backen, Nadelprobe, ca 2-3 h in der Form lassen, wenn sich der Kuchen verfestigt hat, auf ein Kuchenrost, ziehen, ganz abkühlen lassen, über Nacht wäre optimal.

Eigenes Rezept Dienstag, 24. November 2009 Hans

Rotweinkuchen Dashli-Borum F Vegan

Glutenfrei / Eifrei / Milchfrei

26 cm Ø Springform mit Backpapier



400 g reife Bananen
50 g Ingwer geschält
400 g Walnüsse
400 g Maiskörner gem. (kein Popkorn) +
100 g Buchweizenkörner gem. +
1 TI Korianderkörner gem.
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
600 ml le Rouge 11 % Trocken
6 TI flüssigen Süßstoff oder 300 g Zucker

1 a 26 cm Ø Springform
Backpapier dafür

400 g sehr reife Bananen zu Mus püriert.
Ingwer klein gewiegt. Beide sind küchenfertig gewogen.
+ mischen.
400 g Walnüsse klein/ fein gehackt, drunter geben.

Mais, Buchweizenkörner sowie Korianderkörner zusammen mahlen, mit Salz + Backpulver gut verrühren, auch drunter geben. Dann den Rotwein dazu geben, vielleicht mehr oder auch weniger. Hängt von der Trockenheit des Getreides, ebenso von der Reife der Bananen. Es sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr Wein, der Kuchen geht besser auf. Den Süßstoff gebe ich immer erst am Schluss dazu.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 60 - 70 min backen. Nadelprobe.

Habe nach 60 min, noch 10 min nach backen lassen. ist aber nicht nötig, nur der Rand wird rund herum fester.

Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca 180 - 190° C, ca 45- 60 min backen. Nadelprobe.

Eigenes Rezept Samstag, 1. Oktober 2005 Hans60

Hinweis:

Der Kuchen hat einen etwas ungewöhnlichen, fast scharfen Geschmack, ist nicht ganz so trocken, wie ein Rührteig, dafür sorgen alleine die Walnüsse. Wer darf, noch mit Bourbon Vanillezucker, geschlagene süße Sahne, servieren. Guten Appetit

Bitte bedenkt

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

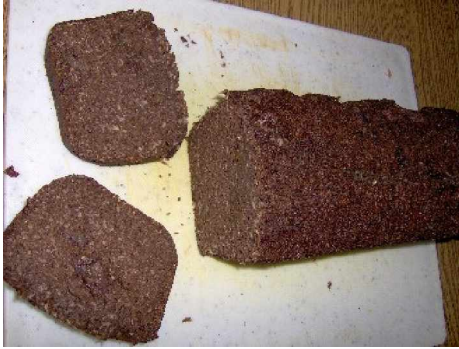
Veränderung. Donnerstag, 15. Februar 2007

Die Walnüsse nicht ganz fein gehackt
125 g bittere Schokolade 70 % in kleine Stücke mit zu gegeben

Rotweinkuchen IV (nur Reis) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei 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

Schokoladen Kuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei 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 u feingehackten Ingwer 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 Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Tofu naturell
500 g ca kohlenensäurehaltiges 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und einem elektr Pürierstab, cremig pürieren, in eine Rührschüssel 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 beigegeben, 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

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

Mittwoch, 7. April 2010

www.Hans-Joachim60.de