

Erdnuesse Backwaren Glutenfrei

Fisch u Fleisch ist alles separat

Hier nur Vegetarisch

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 Original

Inhaltsverzeichnis

Erdnuesse Backwaren Glutenfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Apfel Käse Pfannenkuchen 2 Ei M F.....	2
Eierlikörkuchen IX Ei M F	3
Erdnuss (Cashew)- Ingwer Kugeln 2 Ei.....	4
Veränderung I F.....	5
Veränderung II F	6
Kaffee Kuchen Arusan 7 Ei M F.....	6
Veränderung II 7 Ei M F	7

Kaffeekekuchen IV F Vegan	9
Kaffeekekuchen V 3 Ei M F	10
Maisbrot Anar F Vegan	12
Maisbrot Federovka F Vegan	13
Möhren oder Weißweinkuchen II F Vegan	15
Obsttorte Puzejevka F Vegan	16
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan	18
Pikante Käseplätzchen II M F	19
Plätzchen salzig II Naturreis F Vegan	22
Plätzchen, salzig F Vegan	23
Plätzchen süß F Vegan	24
Nur Reis, Zitronen Kuchen F Vegan	25
Reisbrot XV F Vegan	27
Reiskuchen mit Erdnussfüllung 4 Ei + 4 Eiweiß F	28
Rotweinkuchen V Erdnuss F Vegan	29
Saftige Lebkuchen vom Blech 3 Ei F	30
Sahne Schokoladen Pfannkuchen M F	32
Schokoladen Kuchen III F Vegan	33
Schokoladenkuchen XVIII M F	35
Tofu Erdnusskuchen F Vegan	36
Weißweinkuchen F Vegan	38
Hinweis M	39
Hinweis Ei	39
Vegan = nichts vom Tier	39
Hinweis F	39
Hinweis	39

Backwaren

Apfel Käse Pfannkuchen 2 Ei M F

Glutenfrei

Bratpfanne 28 Ø cm mit Deckel





200 g Frischkäse

200 g Magerquark

2 Ei

500 g Milch

150 g Buchweizen gem

150 g Mais mit gem

100 g Amaranth mit gem

100 g Naturreis mit gem

2 TI Koriander mit gem ODER

1 Zitrone, Saft davon

120 g Erdnüsse blanchiert gem

250 g Zucker

1 Tüte Backpulver

1 Prise Salz

3 Äpfel ca 450 g

Fett zum ausfetten der Pfanne und Deckel

Frischkäse, Quark, Ei verrühren, (evt Zitronensaft) Milch dazu, alle trocknen Zutaten vermischen, langsam einrieseln lassen, nun noch die Äpfel um den Griebsch rum raspeln, dazu geben und dann gut 5 min auf Mittelstufe rühren lassen, in die eingefettete Bratpfanne gießen, Deckel schließen, Herdplatte auf Stufe drei von 6 möglichen Stufen ca 120 min backen, dann ist die Oberfläche trocken, Pfanne schütteln, müsste sich jetzt gut bewegen, der Kuchen, ein Brett über den Kuchen legen, die Pfanne umdrehen, und entfernen, auskühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Februar 2009 Hans60

Eierlikörkuchen IX Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



700 ml Eierlikör

1 kg Magerquark

150 g saure Sahne 10 %

200 g Erdnüsse blanchiert

1 Prise Salz

1 TI Vanillepulver

400 g Naturreis gemahlen

3 Nelken mit gemahlen

150 g Deli Margarine

Margarine verflüssigen,

in die Rührschüssel einer Küchenmaschine Eierlikör gießen, Rührhaken langsam laufen lassen, Magerquark u saure Sahne dazu, gut vermischen, Erdnüsse in einer trocknen Pfanne, rösten und mahlen (Mandelmühle), Naturreis mit den Nelken zusammen mahlen und alle trocknen Zutaten miteinander vermischen und langsam einrieseln lassen, wenn alle Zutaten gut vermischt sind nun die verflüssigte Margarine zugeben und wenn die Margarine in den Teig eingebunden ist, alles 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform o Springform gießen, glattschütteln, der Teig füllt ganze Breite und Höhe aus, in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 100-120 min backen. Nadelprobe.

Ca 20 min in geöffnetem Backofen stehen lassen, danach die Ringform auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich irgendwann selbst, ganz auskühlen lassen, ca 12 h Ruhen lassen wären ideal.

Eigenes Rezept Montag, 15. Februar 2010 Hans

Erdnuss (Cashew)- Ingwer Kugeln 2 Ei

Glutenfrei + Milchfrei



200 g Erdnüsse gem
1 walnussgroß Ingwer fein wiegen
80 g Mais gem
1 Prise Salz
40 g Vollrohrrohrzucker (brauner Zucker)
6 cl (60 ml) Rapsöl
1 El Ahornsirup oder Birnendicksaft
1 Msp Kardamom gem
1 TI Zimt gem

2 Ei trennen

zum bestreuen

Bourbon Vanillezucker

Die Zutaten von Erdnüsse bis 2 Eigelb gut verkneten, wenn es nicht richtig bindet ca die Hälfte des Eiweiß unterkneten.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen + auf einem mit Backpapier belegtem Backblech auf der mittleren Schiene bei 150°C ca 15-20 min backen.

Mit Bourbon Vanillezucker bestreuen.

Dienstag, 14. November 2006 Hans60

Veränderung I F



Anstelle von Vanillezucker , + 1 TI Zimt gem,
0,25 TI Bourbon Vanillepulver in den Teig +

1 Msp Zimt gem

50 g Bittere Schokolade 70 %, gem, (Mandelmühle)

1 El Rosinen in 1 El Rum 54 % +

1 TI Rosinen in 1 TI Kirschwasser ca 2 Std eingeweicht.

Veränderung II F



Anstelle von Vanillezucker , + 1 TI Zimt gem,
0,25 TI Bourbon Vanillepulver in den Teig +
1 Msp Zimt gem,

1 El Rosinen in 1 El Zwetschkenbrand +
1 El Rosinen in 1 El Himbeerbrand eingelegt.

In jede Kugel 1 eingeweichte Rosine (mit einer Pinzette)
Rein gedrückt.

Kaffee Kuchen Arusan 7 Ei M F



Zutaten für 1 Portionen

750 g Quark (Magerquark)

200 g Mandel(n), süße +

20 g Mandel(n), bittere, geröstet +

200 g Sonnenblumenkerne, geröstet + gemahlen

250 g Maiskörner, gemahlen

7 Ei(er), trennen

Süßstoff, flüssigen, für 250 g Zucker
2 Prisen Salz
2 EL Kakaopulver ohne Zucker
3 EL Kaffeepulver, schwarzes, (z.B: türkischen)
5 EL Rum, 54 % oder mehr

Alle Zutaten bis auf Eiweiß zusammen verrühren. Dann das mit 1 Prise Salz steifgeschlagene Eiweiß drunter mischen. In den kalten Backofen bei 160° Umluft ca. 90-100 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180° + ca. 70 - 80 min backen.

Hinweis: Wer (Vollrohr) Zucker, anstelle Süßstoff nimmt, bitte auch die Flüssigkeit erhöhen, es muss nachher wie ein Rührteig so dünn sein, lieber ein wenig mehr. Geht besser auf. Es eignet sich besonders kohlenstoffhaltiges Mineralwasser.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

16.07.06 Hans60

Veränderung I



1 kg statt 750 g Quark

1 Prise Salz
anstatt flüssigen Süßstoff, flüssigen Stevia
statt 5 El Rum, 6 cl Rum 54 %

Die Eier nicht trennen, alle Zutaten zusammen vermischen + in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Rundform/Springform geben.
Im kalten Backofen bei 160° C ca 60 min backen.

Veränderung II 7 Ei M F

30 Muffeins



1 kg statt 750 g Quark

Anstelle 220 g Mandeln (Nussallergie)
220 g Erdnüsse blanchiert und geröstet und gem
1 Prise Salz
evtl 1 Tüte Backpulver
anstatt flüssigen Süßstoff, 250 g Zucker,
3 El Wasser

200 g süße Sahne

statt 5 El Rum, 6 cl Rum 54 %
Fett für die drei Muffeinsbleche

7 Eiweiße mit einer Prise Salz schaumig, dann 125 g Zucker ca einrieseln lassen und steif schlagen, beiseite Stellen,
7 Eigelb mit einer Prise Salz, 3 El Wasser schaumig schlagen, dann ca 120 g Zucker einrieseln und alles fast weiß cremig schlagen lassen,
Quark rein, gut verrühren lassen,
Erdnüsse, sowie Sonnenblumenkerne nach dem rösten mit den Kaffeebohnen und Mais zusammen mahlen, Backpulver, Kakao dazu , gut vermischen und langsam einrieseln lassen, verrühren, süße Sahne dazu, und ganz zum Schluss den Rum, alles ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen,
in der Zwischenzeit die Mulden der Muffeinsbleche gut mit Butter oder Margarine ausfetten,
das sehr feste Eiweiß nun mit einem Holzlöffel unter den Teig heben, nichts vom Eiweiß raus sehen lassen, wird beim backen meist schwarz, meist reichen 2 El Teig pro Mulde.

Alle drei Bleche (auf ein mal) in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 40 min backen, ca 10 min in den Formen lassen, dann ein Brett drüber legen, umdrehen, die Bleche vorsichtig abnehmen, die Muffeins auf ein Kuchenrost abkühlen lassen.

Mittwoch, 31. Dezember 2008 Hans60

Kaffee Kuchen IV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei 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

Kaffee Kuchen V 3 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ringform mit Backpapier
füllt die Form in ganzer Höhe aus



Boden

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

Füllung

3 Eiweiß (Gr L)

1 Prise Salz
120 g Zucker

3 Eigelb

1 Prise Salz
3 El Wasser
130 g Zucker
1 TI Vanillepulver

800 g saure Sahne 10 %

100 g Erdnüsse blanchiert
15 bittere Mandeln gemahlen
200 g Naturreis gemahlen
2 TI Kakao
3 El Kaffeebohnen gemahlen

Boden

Vo 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, einen nassen Esslöffelrücken ist von Vorteil, die Backform in den Kühlschrank, kann, muss aber nicht.

Füllung

Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig, Zucker einrieseln, und steif schlagen lassen, beiseitestellen,

Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen,

Eigelb mit Salz, 3 El Wasser, Vanillepulver und 130 g Zucker schaumig bis cremig weiß schlagen, saure Sahne begeben, verrühren, alle anderen trocknen Zutaten vermischen und langsam in die Ei-Zuckermischung einrieseln lassen, gut verrühren, lassen,

steife Eiweiß untermischen, mit einem Holz oder Kunststofflöffel, bitte so, das kein Eischaum an der Oberfläche sichtbar, dieser wird nur fast schwarz beim backen, nun abschmecken ob es einem süß genug erscheint, evtl nachzuckern.

Diese Füllung auf den Teig in der Backform gießen, glattschütteln, der Teig füllt die Backform bis zum oberen Rand aus, in den kalten Backofen bei niedriger Temperatur, z.B. 135°C Heißluft ca 130 min backen, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden, 12 h oder mehr wären ideal, damit sich die natürlichen Aromastoffe entfalten können.

Maisbrot Anar F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteigansatz:

80 g Mais gem
1 Prise Trockenhefe
1 Prise Zucker
kohlen säurehaltiges Mineralwasser
1 Schraubglas

Vorteig:

500 ml kohlen säurehaltiges Mineralwasser
300 g Mais gem
50 g Erdnüsse gem

Hauptteig:

100 g Buchweizen gem
100 g Hirse gem
1 TI Kümmel mit gem
1 TI Koriander mit gem
1 TI Salz
2 El Leinsaat

Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig . über Nacht geschlossen stehen lassen

Vorteig:

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 300 g gem Mais mit vermengt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, wahrscheinlich wird noch bis zu 200 ml Mineralwasser gebraucht, der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr

In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70-80 min backen, Nadelprobe.

Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Freitag, 24. November 2006 Hans60

Maisbrot Federovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteig:

80 g Mais gem
1 Prise Zucker
1 Prise Trockenhefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Vorteig:

400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
200 g Mais gem
100 g Erdnüsse, blanchiert gem

Hauptteig:

300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
200 g Mais gem
1 TI Koriander mit gem
1 TI Kümmel mit gem
1,5 TI Salz

Sauerteig:

Alle Zutaten in ein ca 720 ml Schraubglas geben, gut vermischen, der Teig sollte vom Löffel tropfen, na ja , dickflüssig, Deckel drauf, bei Zimmertemperatur über Nacht stehen.

Vorteig

Mit einem Teil des Wassers den ST verrührt, + in eine Schüssel gegossen, jetzt den Rest des Wassers dazu, verrührt, die 200 g gem Mais + Erdnüsse gem mit vermenkt.

Deckel drauf , bei Zimmertemperatur ca 120 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.

Hauptteig

Umgerührt den Vorteig, die gemischten trockenen Zutaten gut verrührt, dazu, , der Teig sollte wie ein Rührteig, lieber etwas mehr
In die mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gegossen, glatt streichen.

bei Zimmertemperatur ca 120- 180 min stehen lassen, bis sich sichtbar Blasen gebildet + der Teig sich etwas gehoben hat.
Auf den gegangenen Teig noch ca 2 –3 El Mineralwasser draufstreichen.
In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min backen, Nadelprobe.
Ca 15 min in der Form lassen, sich verfestigen, dann am Backpapier anfassen + das Brot auf einen Kuchenrost ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 30. November 2006 Hans60

Möhren oder Weißweinkuchen II F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier
2,4 kg



750 ml trocknen Weißwein 12,5 %, Zimmertemperatur
350 g Naturreis gemahlen
300 g Mais gemahlen
2 Kardamomkapseln mit gem
1 Piment mit gem
1 Prise Salz
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl und
2 Tl gestrichene, Backpulver
250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker
250 g Erdnüsse, blanchiert

600 g Möhren fein geraspelt

5 Ei Obstler

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Erdnüsse 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, Weißwein (Zimmertemperatur) 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, nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

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 oder länger ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, 22. Dezember 2009 Hans

Obsttorte Puzejevka F Vegan

Gluten- + Ei- Milchfrei



Teig:

100 g Naturreis gem
100 g Kichererbsen gem
1 TI Koriander mit gem
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
1 Msp Bourbon Vanillepulver
2-4 El warmes Wasser

Füllung:

1 l Wasser
200 ml ca Ananasmuss
400 g Erdnüsse (blanchierte) gem
250 – 500 g Zuckerrübensirup nach Bedarf
1 Prise Salz
120 g Speisestärke +
250 ml Wasser
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
6 cl Kirschwasser, nach Bedarf

Belag:

1 frische Ananas
TK Kirschen

Zubereitung Teig:

Alle Zutaten miteinander verkneten, vom Wasser erst ein mal nur 2 El.
In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform drücken,
ich nehme den Ring wieder raus, lege noch 1 Backpapier auf den Teig,
nehme ein Nudelholz + walze damit den Teig, so groß wie der Boden, +
danach auch noch über den Rand raus, den Boden samt Backpapier + Teig
wieder in die Rundform geben, den Boden + Rand gut andrücken + das
obere Backpapier vorsichtig entfernen.
+ für 30 min in den Kühlschrank stellen.

Zubereitung Füllung:

Ananas das Grün, sowie den Boden abschneiden, mit einem Ananasschäler
die harte Seele entfernen,
auf einen flachen Teller, der so groß wie der boden der Ringform sein soll-
te, die Ananasscheiben platzieren, in der Mitte eine ganze Scheibe, rund-
herum halbierte.
Der übriggebliebene Teil, wird in einem hohem Gefäß püriert, ergab bei
mir ca 220 ml.
Erdnüsse fein mahlen.
Ca 120 g Speisestärke in ca 250 ml kaltem Wasser auflösen.

In einem großen Kochtopf, 1 l Wasser mit dem Ananasmuss + Vanille + Salz aufkochen, wenn es warm ist das Gebräu, Honig dazu geben, erst mal nur die Hälfte, den Rest zugeben kann man immer noch, wenn es dann kocht die gem Erdnüsse dazu rühren, aufkochen, wird sämig, die in kalt Wasser aufgelöste Speisestärke unter rühren dazu geben, wenigsten 120 sek kochen lassen.

Je nach Menge des pürierten Ananasmuss, schmeckt es zart nach Ananas. Wenn von der Hitze, Kirschwasser begeben wer will.

Diese Füllung jetzt in + auf den gekühlten Mürbeteig der Backform gießen, in die Mitte des Teiges, die ganze Scheibe Ananas + die Hälften drum herum verteilen. In die Mitte 2-3 TK Sauerkirschen, + einige zwischen den Ananasstücken, die Ananasscheiben sollten ein wenig rein gedrückt werden, falls sie nicht selbst einsinken.

Mit Backpapier luftig, oder Alufolie wo Luftlöcher mit einer Gabel gestochen werden, abdecken.

In einem vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen. Abkühlen + fest werden lassen, vor dem anschneiden.

Pfannkuchen XII Apfel F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

20 cm Bratpfannen

5 Stück



100 g Naturreis gemahlen
50 g Kichererbsen gemahlen
100 g Hirse gemahlen
50 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gemahlen
1 Prise Salz
2 TI Zucker
1 TI Zimt gemahlen

400 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser
2 EI Rum 54 %
2 Äpfel ca 300 g

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Rum (nimmt den typischen Kichererbsengeschmack weg) dazu, gut verrühren und ca 30 min quellen lassen, umrühren, 2 Äpfel um den Griebsch herum geraspelt, unterrühren. Bratpfannen mit ein wenig Rapsöl benetzen, wenn heiß genug, Teig Schöpfkellenweise, mit oder ohne Deckel auf etwas reduzierter Hitze, wenn sich der Kuchen beim schütteln bewegen lässt oder wenn die Oberfläche des Pfannkuchens nicht mehr glänzt, mit einem Pfannenwender umdrehen, auch hier braten, bitte ab und zu die Pfanne schütteln, damit der Kuchen nicht ansetzt, nach dem ersten ist die Pfanne heiß genug, um die anderen ohne Fett braten zu können.
sie schmecken heiß oder auch kalt

Eigenes Rezept Mittwoch, 3. Februar 2010 Hans

Pikante Käseplätzchen II M F
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Backbleche mit Backpapier



250 g Erdnüsse blanchiert

600 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Schmand

500 g Naturreis gem

2 TI Koriander mit gem

2 TI Paprika Edelsüß

1 Prise Zucker

2-3 El Olivenöl

1 TI Salz

50 g Roquefort zerdrückt

470 g Gauda ca geraspelt

170 g geschnittene schwarze Oliven 345er Glas

Erdnüsse leicht trocken rösten, gem,

Schmand mit etwas Wasser verdünnen und in restliche Wasser einrühren, dort nun Naturreis mit Koriander reinmahlen mit Paprikapulver, Zucker, und Olivenöl verrühren, und 30 min Ruhen lassen, dann 1 TI Salz, zerdrückten Roquefort, geraspelten jungen Gauda, kleingeschnittene schwarze Oliven, vermengen, auf drei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und glattstreichen mit einem Kuchenschaber, in den kalten Backofen, alle drei Bleche, bei ca 150°C Heißluft ca 40 –60 min backen, sollten goldbraun werden, gleich, macht sich besser, in kleine Rechtecke schneiden, entweder gleich essen, oder abkühlen lassen, lassen sich gut einfrieren, uns schmecken sie warm am besten, evt dann mit Microwelle erwärmen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. Mai 2009 Hans

Plätzchen M F

Glutenfrei + Eifrei

1 Backblech mit Backpapier



150 g Kichererbsen gem
200 g Erdnüsse glasierte, gem + geröstet
150 g Mais gem (kein Popkorn)
150 g Buchweizen gem
150 g Hirse gem
1 TI Salz
1 TI geh. TI Bourbon Vanillepulver
1 Tüte Backpulver (kann auch entfallen)
250 g Vollrohrrohrzucker

800 – 900 ml Milch oder mehr

2-3 Backbleche
Backpapier dafür

Erdnüsse mahlen (Mandelmühle) dann leicht rösten bis sie leicht duften und alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, nach und nach die Milch zugeben, man sieht es, sollte schwer tropfend vom Quirl laufen, wer mit einem Handquirl arbeitet, dann wird evtl mehr Milch gebraucht werden.

Je nach dem wie dick die Plätzchen werden sollen zwei oder drei Backbleche mit Backpapier auslegen, den Teig rauf gießen, mit einem Teigschaber verteilen.

Alle Bleche in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen,

in Streifen, Rechtecke oder Rauten schneiden, oder evtl mit einem runden Glas ausstechen, Plätzchen bis zum vollen erkalten auf den Blechen lassen, und sie dann vorsichtig abheben.

Veränderung

Statt süß, schmecken diese auch pikant.
Vanillepulver und bis auf 1 TI Zucker weglassen.
Stattdessen fein geriebenen kräftigen Käse,
und oder Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken,
und 1- 2 TI Kräutersalz,
auch 20-100 g frischen Ingwer verwenden, in kleine Würfel oder gerieben.
Usw...

Eigenes Rezept, Sonntag, 11. November 2007 Hans60

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 TI Paprikagranulat
60 g Ingwer kleingehackt
2 Knoblauchzehen kleingehackt
200 g Margarine, Laktosefrei
200- 300 g kohlensäurehaltiges 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

Plätzchen süß F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan u Nussfrei



300 g Mais gem

200 g Naturreis gem
3 Kardamom mit gem
1 Piment mit gem
1 Prise Salz
0,5 TI Vanillepulver
200 g Erdnüsse blanchiert, geröstet u gem (Mandelmühle)
1 Tüte Backpulver
200 g Zuckerrübensirup
200 g Margarine, Laktosefrei
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

trockne Zutaten in eine Rührschüssel bringen, Rührhaken langsam rühren lassen, Margarine dazu und Zuckerrübensirup reinlaufen lassen, gut verrühren 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 30 min backen, in Rechtecke oder Rauten schneiden, abkühlen lassen

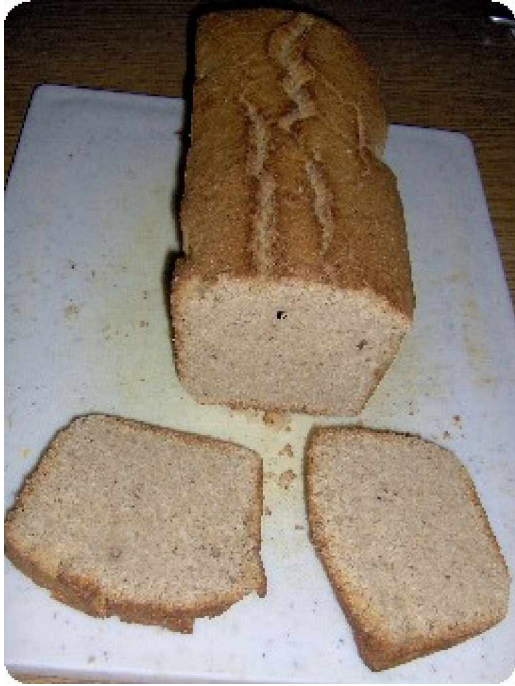
eigenes Rezept Sonntag, 8. November 2009 Hans

[Nur Reis, Zitronen Kuchen](#) F Vegan

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

Eigenes Rezept Dienstag, 24. November 2009 Hans

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 gehäufter 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

Reiskuchen mit Erdnussfüllung 4 Ei + 4 Eiweiß F

Glutenfrei + MilCHFrei + Nussfrei



4 Ei

200 g Vollrohrrohrzucker
1 Prise Salz
400 g Naturreis Mittelkorn gem
50 g Amaranth gem
1 Tüte Trockenhefe f 500 g Mehl
1 Tüte Bourbon Vanillezucker
200 g ungehärtete Margarine

500 g Erdnüsse (Haselnuss)
200 g Vollrohrrohrzucker
1 Prise Salz
10 EI Rum 54 %

4 Eiweiß

Eier + Zucker + Salz schaumig schlagen, lassen.
Reis, Amaranth, Hefe + Vanillezucker dazu, gut verrühren + danach die erst die Margarine, gut verrühren lassen, wird wie ein Rührteig.
Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen, + ca 60 min bei Zimmertemperatur ruhen (gehen, ist nicht berauschend).

Erdnüsse in einem hohen Topf oder ausreichendgroßen Bratpfanne ohne Fett leicht rösten + fein mahlen.

Erdnüsse mit Zucker, Salz, Rum + Eiweiße gut vermischen, lassen.

Weil diese Masse ziemlich fest + der Teig genau das Gegenteil sehr weich, habe ich die Nussmasse zwischen zwei Bogen Backpapier ausgerollt.

Oberes Backpapier entfernt, irgendwie umgedreht + mit dem Gesicht auf den Teig gelegt, leicht angedrückt, Backpapier entfernt.

Eine 35 cm Kastenbackform an die Stirnseite des Backbleches gestellt, + alles was jetzt breiter ist, abgeschnitten.

Von rechts (links) das untere Backpapier mit dem darüber liegende Teigmasse angehoben + draufgelegt, auf dem Backpapier lang gestrichen, + es leicht gelöst, sollte doch noch Teig am Backpapier sein, nimmt man ein Messer zum ablösen, so „rollt“ man die Teigmasse zu einer Rolle, + legt diese dann mit dem Backpapier in die 35 cm Kastenbackform, lässt das ganze jetzt nochmals 30 –50 min gehen, (Ruhen).

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60- 70 min backen, Nadelprobe, ca 20 min noch in der Backform lassen, dann am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost abkühlen lassen, dann erst Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept, Samstag, 25. November 2006 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 Rotweimbrei 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

Saftige Lebkuchen vom Blech 3 Ei F

Glutenfrei



roh



Zutaten für 1 Portionen

250 g Honig
250 g Zucker
1 Prise Salz

125 g Butter

2 El Kaffeebohnen gem mit 300 ml kochendem Wasser überbrüht,

3 Ei(er)

3 EL Rum

100 g Erdnüsse gemahlen

0,5 Pck. Lebkuchengewürz

500 g Mais gem

1 Pck. Backpulver

4 EL Kakaopulver, dunkel

Zubereitung

Den Honig langsam erwärmen und mit Zucker verrühren. Der Reihenfolge nach die weiteren Zutaten unterrühren. Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen. Ca. 20-25 Minuten bei 175°C auf der 3. Schiebeleiste von unten backen. Anschließend noch ca. 20 Minuten im Ofen lassen.

Sollten die Lebkuchen zu feucht geworden sein, dann nicht so lange aufbewahren, sie könnten sonst schimmeln.

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Samstag, 29. November 2008 Hans60

Sahne Schokoladen Pfannenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei

24 cm Bratpfanne mit Deckel



100 g Butter

100 g Schokolade 85 %

130 g Honig

250 g süße Sahne

0,25 TI Zimt gem

0,25 TI Vanillepulver

1 Prise Salz

80 g Erdnüsse blanchiert, gem

100 g Buchweizen gem

120 g Mais mit gem

30 g Amaranth mit gem

Backpapier, oder
bei Teflonpfanne mit Butter

Butter u Schokolade bei schwacher Hitze schmelzen u abkühlen,

Honig mit s. Sahne, Zimt, Vanillepulver und Prise Salz schaumig rühren,
geschmolzene Butter/Schokolade begeben und weiterrühren, lassen,

Buchweizen, Mais u Amaranth vermischen dazu geben, gut 3 min verrühren lassen

In eine mit Backpapier ausgefüllte 24 cm Bratpfanne gießen, auf eine kalte Kochplatte stellen, Deckel schließen, und ca 25 min auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, backen, ohne Backpapier 5 min weniger, Deckel öffnen und ca 25 min in der Pfanne abkühlen lassen, am Backpapier anfassen und auf ein Kuchenrost zum ganz abkühlen, ziehen. Backpapier erst dann abziehen.

Sonntag, 15. März 2009 Hans

Schokoladen Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Erdnüsse blanchiert
350 g Hirse gemahlen
250 g Mais mit gemahlen
1 Pimentkorn mit gemahlen
2 Kardamomkapseln mit gemahlen
1 El Kaffeebohnen gemahlen
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
250 g Zucker
125 g bittere Schokolade 85 % gem, (Mandelmühle)
750 ml Rotwein, trocken 14 %
300 g TK Kirschen o Stein
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle,
Rotwein auf Zimmertemperatur bringen, 20°C und mehr,
TK Kirschen zum auftauen mit zum Rotwein geben,

Alle trockne Zutaten vermischen, dann den Rotwein, Kirschen abseihen, abschmecken,
die auf Zimmertemperatur abgekühlte Kakaobutter dazu gießen, und verrühren lassen, zum Schluss die Kirschen vorsichtig untermischen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen
Glattschütteln,
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen,
Backpapier erst nach dem völligen erkalten entfernen.

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.

Hinweis:

Wer laktosefreie Margarine nimmt,
der braucht den Rotwein nicht auf Zimmertemperatur bringen
die TK Kirschen können gefroren in den Teig gegeben werden, an der Reihenfolge ändert sich nichts.

Tipp:

Da oft Hirse bitter ist, empfiehlt es sich, eine Kochprobe zu machen,
man nehme ca 50 g Hirse und gebe diese in 100 g kochendes Wasser,
Hitze reduzieren, sobald Wasser unterhalb der Oberfläche ist, Hitze ausstellen, Deckel schließen ca 10-15 min quellen lassen, danach ist die Hirse fast weiß, trocken, und schön körnig,
sollte die Hirse jetzt bitter sein, bitte nicht zum backen verwenden, nur noch zum kochen,
das heißt, bevor die Hirse ins kochende Wasser kommt, mit heißem Wasser ausspülen, es reicht die Hirse in ein Haarsieb geben, dann mit heißem Wasser überspülen.

Hinweis II:

Da Hirse im rohen Zustand keine Flüssigkeit aufnimmt, ist der Kuchenteig sehr dünnflüssig, Suppen ähnlich.

Er sieht trocken aus, ist er aber nicht...

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. Dezember 2009 Hans

Schokoladenkuchen XVIII M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

100 g Buchweizen gemahlen
150 g Naturreis gemahlen
60 g Zucker
1 Prise Salz
60 g Deli Reformmargarine
100 g Wasser

Belag

200 g Erdnüsse blanchiert
40 g Ingwer feingehackt

1 kg Magerquark

200 g süße Sahne

250 g Zucker

1 Prise Salz
200 g bittere Schokolade 85 %
150 g Naturreis gemahlen
50 g Kirschwasser 40%

für den Boden alle Zutaten in einer Küchenmaschine verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig glatt streichen, die Form in den Kühlschrank stellen, kann, muss aber nicht,
für die Füllung,
Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, (Mandelmühle) in ein hohes Gefäß geben, und mit einem elektr Pürrierstab pürieren bis es fein cremig ist, und zu dem
Quark und Süße Sahne in eine elektr Küchenmaschine geben, den Rührhaken anstellen, Zucker und Salz, 200 g Schokolade in der Mandelmühle mahlen, 150 g Naturreis gemahlen dazu und gut verrühren lassen, zum Schluss noch das Kirschwasser untermischen lassen,
diese Mischung nun auf den Teigboden gießen, glattschütteln,
in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 80 min backen lassen, abkühlen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 27. März 2010 Hans

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 Back-

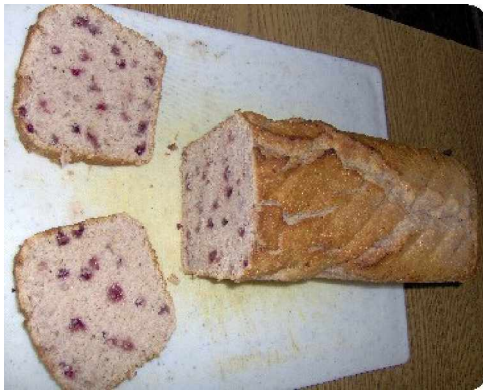
papier nach unten abziehen, den Backformboden nun zwischen Backpapier und Kuchen drücken.

Eigenes Rezept Donnerstag, 4. Februar 2010 Hans

Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



750 ml trockenen Weißwein 12,5 %

700 g Naturreis gemahlen

150 g Erdnüsse blanchiert

1 Nelke mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver

250 g Zucker

400 g Preiselbeeren a d Glas

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,
Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen,
vom Weißwein bis Preiselbeeren alles miteinander verrühren, die verflüs-
sigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margarine, dazu, alles gut 4
min auf Mittelstufe verrühren lassen, abschmecken ob es süß genug ist,
Glas Preiselbeeren Esslöffelweise dazu geben, langsam verrühren lassen
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein we-
nig glatt schütteln, ist sehr dünn, suppenartig
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelpro-
be,
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen
eigenes Rezept Samstag, 5. Dezember 2009 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.

Donnerstag, 8. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de