

Erdnuesse Backwaren 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 Original

Inhaltsverzeichnis

Erdnuesse Backwaren Glutenfrei u Vegan.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Kaffee Kuchen IV F Vegan	2
Maisbrot Anar F Vegan	3
Maisbrot Federovka F Vegan	5
Möhren oder Weißweinkuchen II F Vegan.....	6
Obsttorte Puzejevka F Vegan	8
Pfannkuchen XII Apfel F Vegan	10
Plätzchen salzig II Naturreis F Vegan	11
Plätzchen, salzig F Vegan.....	12
Plätzchen süß F Vegan	13
Nur Reis, Zitronen Kuchen F Vegan.....	14
Reisbrot XV F Vegan.....	15

Rotweinkuchen V Erdnuss F Vegan	16
Schokoladen Kuchen III F Vegan	17
Tofu Erdnusskuchen F Vegan	19
Weißweinkuchen F Vegan	21
Vegan = nichts vom Tier	22
Hinweis F	22
Hinweis	22

Backwaren

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, ver-
rühren, dann erst die verflüssigte Margarine dazu und gut 4-5 min auf Mit-
telstufe 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, Nadelpro-
be
Backpapier erst nach dem völligen erkalten entfernen.

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

Eigenes Rezept Sonntag, 14. Februar 2010 Hans

Maisbrot Anar F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Sauerteigansatz:

80 g Mais gem
1 Prise Trockenhefe
1 Prise Zucker
kohlensäurehaltiges Mineralwasser
1 Schraubglas

Vorteig:

500 ml kohlensäurehaltiges 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 EI 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 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, , 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 El 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 (Kü-
chenmaschine) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren
dazu geben, verrühren, Weißwein (Zimmertemperatur) dazu, miteinander
verrühren, die verflüssigte und etwas abgekühlte Kakaobutter o Margari-
ne, 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, Nadelpro-
be,

nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig ent-
fernen.

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 sä-
mig, 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 her-
um verteilen. In die Mitte 2-3 TK Sauerkirschen, + einige zwischen den
Ananasstücken, die Ananasscheiben sollten ein wenig rein gedrückt wer-
den, falls sie nicht selbst einsinken.

Mit Backpapier luftig, oder Alufolie wo Luftlöcher mit einer Gabel gesto-
chen 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 kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
2 El 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

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 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 TI 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

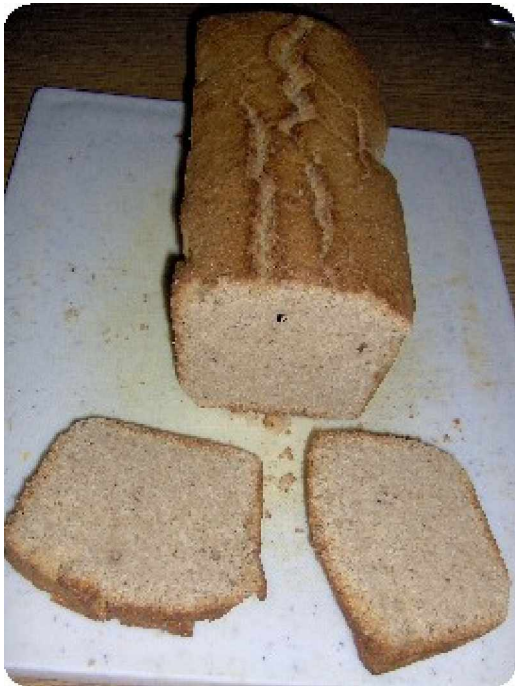
eigenes Rezept Sonntag, 8. November 2009 Hans

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 kohlenensäurehaltiges 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 kohlenensäurehaltiges 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 kohlendioxidhaltiges 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

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

[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 Ei 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 ver-
rühren 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

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

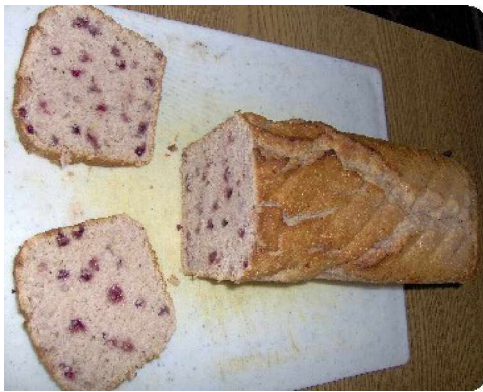
Kochtopf stellen, der Ring löst sich alleine, und ganz abkühlen lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, z.B. entferne das Backpapier vom Rand, ziehe am Backpapier den Kuchen vom den Backformboden, wasche ihn und trockne ihn ab, ziehe jetzt wieder am Backpapier mit Kuchen, ca 1/3 über den Schrankrand, das Backpapier nach unten abziehen, den Backformboden nun zwischen Backpapier und Kuchen drücken.

Eigenes Rezept Donnerstag, 4. Februar 2010 Hans

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 verflüssigte 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 wenig glatt schütteln, ist sehr dünn, suppenartig

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe,
optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen
eigenes Rezept Samstag, 5. Dezember 2009 Hans60

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