

# Kaffee ( Bohnen ) Glutenfrei Vegan

Eifrei Milchefrei

## Hinweis I

Alle Rezepte getestet und meist auch selbst erdacht,  
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 Reform Margarine.

## Index nicht aktiv

Diverses.....	2
Kuchen.....	7

## Inhaltsverzeichnis

Kaffee ( Bohnen ) Glutenfrei Vegan .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Diverses.....	2
Fladenbrot o Pfannenbrot V F Vegan.....	2
Fladenbrot o Pfannenbrot VI ( Sauerkohl ) F Vegan.....	3
Fladenbrot o Pfannenbrot VII ( Kokosnuss ) F Vegan .....	4

Nougatcreme IV F Vegan .....	5
Amaranth Konfekt Vegan.....	6
<b>Kuchen.....</b>	<b>7</b>
Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F Vegan.....	7
Apfel Bananen Kuchen F Vegan.....	9
Bam Schokoladen Kuchen Vegan .....	11
Bam Schokoladen Kuchen Veränderung I F Vegan.....	12
Bam Veränderung II F Vegan.....	13
Bananen Kuchen Artyk II F Vegan .....	14
Kaffeekuchen ( Mais ) Vegan .....	16
Kaffeekuchen, saftiger F Vegan.....	16
Kaffeekuchen IV F Vegan.....	18
Mandelkuchen Darzin F Vegan .....	20
Mango Kuchen o Mango Nougat Torte F Vegan .....	21
Nougat II ( doppelte Menge ) Vegan.....	22
Marmor Mokokuchen F Vegan .....	23
Marmor Nougat Kuchen Jangel`skij F Vegan .....	24
Marmor Nougatkuchen F Vegan .....	25
Marmorkuchen Kizil`skoja F Vegan.....	27
Marmorkuchen Pugacev F Vegan .....	28
Marmorkuchen Rachmanovka F Vegan.....	31
Mohnblechkuchen F Vegan.....	33
Mohnblechkuchen II F Vegan.....	35
Mohnkuchen IX F Vegan.....	37
Mohnkuchen VIII F Vegan.....	39
Mohnkuchen X F Vegan .....	41
Muffeins z Kaffee F Vegan.....	43
Muffins Mohn F Vegan.....	44
Plätzchen III F Vegan .....	46
Reis Kuchen III F Kakaobutter Vegan .....	47
Reis Kuchenbrot F Vegan .....	48
Rührkuchen XIII (Kaffee) F Vegan.....	50
Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat F Vegan .....	51
Schokoladen Kuchen II F Vegan.....	53
Schokoladen Kuchen, saftiger F Vegan.....	54
Schokoladenkuchen Anär F Vegan .....	56
Spritzgebäck IV Nougat F Vegan.....	57
Hinweis Curry .....	59
Hinweis F.....	59
Hinweis.....	59

## Diverses

Fladenbrot o Pfannenbrot V F Vegan  
 Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

Ca 8 Stück



50 g Sesam, ungeschält, gem  
350 g Buchweizen gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
0,25 TI Paprikagranulat mit gem  
2 TI Kaffeebohnen mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
600 ml Wasser  
Öl

Sesam bis einschließlich Zucker gut vermischen, Wasser zufügen, und 6 min auf Mittelstufe verrühren lassen, den Teig 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren, Öl in zwei kleinen Bratpfannen heiß werden lassen, Öl entsorgen, Hitze 1 Stufe reduzieren, den fast zähen Teig, Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, diese ein wenig schräg halten, damit der Teig etwas verläuft, von beiden Seiten, braten, ohne Fett.

Eigenes Rezept Dienstag, 7. Juli 2009 Hans

Fladenbrot o Pfannenbrot VI ( Sauerkohl ) F Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Sonnenblumenkerne gem  
350 g Buchweizen gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
0,5 TI Paprikagranulat mit gem  
2 Wacholderbeeren mit gem  
1 TI Kaffeebohnen mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
150 g Sauerkohl klein schneiden  
550 ml Wasser  
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser und Sauerkohl beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren.

Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren ( 1 Stufe ca ), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1,5-2 cm dick.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. Juli 2009 Hans

[Fladenbrot o Pfannenbrot VII \( Kokosnuss \)](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Sesam ungeschält gem  
350 g Buchweizen gem  
1 TI Schwarzkümmel mit gem  
0,5 TI Kreuzkümmel mit gem  
0,5 TI Paprikagranulat mit gem  
1 TI Kaffeebohnen mit gem  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
80 g Kokosnuss geraspelt  
700 ml Wasser  
Öl

trockne Zutaten vermischen, Wasser beifügen und ca 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, 30 min Ruhen lassen, nochmals durchrühren  
Öl in den Bratpfannen heiß werden lassen, Hitze reduzieren ( 1 Stufe ca ), Öl entsorgen, den Teig Schöpfkellenweise in die heißen Bratpfannen geben, leicht schräg halten, damit der zähe Teig etwas verläuft und ohne Fett den Teig von beiden Seiten braten, werden ca 1-2 cm dick.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. Juli 2009 Hans

[Nougatcreme IV](#) F Vegan  
Glutenfrei u Vegan u Nussfrei



200 g Erdnüsse blanchiert  
2 EL Margarine zerlassen  
100 g Puderzucker  
100-200 ml Wasser  
50 g Kakao  
0,5 TL Vanillepulver  
0,5 TL Zimt  
1 Prise Salz

wer will noch 2 TL Kaffee gem

### Zubereitung:

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, abkühlen, fein mahlen, mit Zucker, Kakao, Zimt und Vanillepulver gut verrühren lassen, Margarine und Wasser langsam dazu geben, sollte eine zähe Masse ergeben

Hinweis: In einem Schraubglas kühl aufbewahren

Hans

### Amaranth Konfekt Vegan

(mit gepuffter Amaranth)

2 El. Ahornsirup  
1 Tasse. Amaranth gepufft  
1 El. Pflanzenmargarine

### Variante 1

Gemahlene Erdnusskerne oder  
Kokosraspel

### Variante 2

2 El. Kakaopulver  
1 Spur Kaffeepulver

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Bei Bedarf noch etwas mehr an Ahornsirup.

Die Masse auf ein kleines, angefettetes Blech oder einer Form verstreichen und im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Abkühlen die Masse mit einem feuchten und scharfen Messer in kleine Quadrate schneiden. Im Kühlschrank aufbewahren.

#### Variante 1:

Je nach Belieben kann man der Konfektmasse auch grob gemahlene Erdnusskerne oder Kokosraspel begeben.

#### Variante 2:

Oder aber wenn es schokoladig sein soll, Kakaopulver und Kaffee dazugeben.

Gepufften Amaranth bekommt man im Bio-Laden oder Reformhaus. Man kann ihn aber auch selbst machen - relativ unkompliziert: Gepuffter Amaranth: Einen leeren möglichst dünnwandigen Topf mit Stiel heiß werden lassen. 1 El. Amaranth bei leicht gehobenem Deckel in den Topf streuen und den Deckel sofort wieder schließen. Den Topf von der Platte nehmen. Wenn dann das Zischen und Prasseln im Topf nachlässt, den Topf leicht schütteln. Wenn das Zischgeräusch abgeklungen ist, den gepufften Amaranth in eine Schüssel geben und den Vorgang nach Bedarf wiederholen. Der gepuffte Amaranth sollte fast weiß sein. Mit etwas Übung hat man bald raus, welche Temperatur der Topfboden beim Einstreuen haben muss, damit alle Körner gleichmäßig platzen.

## Kuchen

Apfel - Mohn Kuchen Qadamgäh F Vegan  
glutenfrei / eifrei / milchfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 1 Portionen

100 g Rosinen

100 g Rum, 54 %

600 g Äpfel, ( 3 ) ca

250 g Mohn, gemahlen

1 Tüte/n Backpulver

1 Prise Salz

1 Liter Traubensaft, roten, natursüß

140 g Speisestärke (Mondamin)

Rosinen in Rum einlegen 2 h ca. (kann auch unterbleiben).

Mohn mahlen. Äpfel um den Griebsch rum grob raspeln. Backpulver mit Salz + Mondamin verrühren. Mohn dazu geben, geraspelte Äpfel + Traubensaft + Rosinen, geht auch nicht eingeweicht, alles ( ohne Rum ) vermischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen. In den kalten Backofen bei ca. 150°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + ca. 40-50 min backen. Schwierigkeitsgrad: simpel

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

07.05.06 Hans60

06.05.2006 21:13 Kommentar von Hans60

Hallo Zusammen

Veränderung,



100 g eingelegte Rumrosinen, ca 2 h (8 Tage)

200 g Rum 54 %

600 g Äpfel ( 4 Stück)

250 g Mohn gem

1 Tüte Backpulver

1 Msp Bourbon Vanille Pulver

1 Prise Salz

100 g Vollrohrrohrzucker

140 g Mais gem

1 TI Kaffee gem , kein Instant

## Backpapier

Eine 26 cm Ø Springform

Alles zusammen mischen.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform gießen, glatt streichen .

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 60 min backen.

war von den 100 ml Traubensaft ausgegangen laut obigen Rezept, + da er alle war nahm ich eben Rum, die Rosinen standen schon eine Woche...

sehr schön saftig, das ganze, + die Rumrosinen ..ein Gedicht

Hans

## Apfel Bananen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Fettarm u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



## Mus

500 ml Wasser

2 Nelken

1 Lorbeerblatt

600 g Äpfel ( unreife )  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
ergibt ca 900 g

### Teig

150 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
0,5 TI Koriander mit gem  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker  
1 TI Trockenhefe  
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Füllung

500 g Bananen geschält gewogen,  
1 Zitrone Saft und Fleisch,  
1 Prise Salz,  
150 g Rosinen,  
110 g Buchweizen gem \*,  
1 TI Koriander mit gem,  
100 g Zucker, eventuell, oder mehr,  
1 El Kaffee gem, ( kein Instant ) wer will,  
4 cl Obstler, wer will.  
( Apfelmus )

### Belag

Beeren aller Art, oder auch TK Kirschen 300 – 500 g ca

### Mus

Wasser mit Nelken und Lorbeerblatt, 100 g Zucker und 1 Prise Salz aufsetzen, dazu  
Äpfel Vierteln, Blüte und Knospe entfernen, kochen lassen bis sich die Schale vom Fruchtfleisch abhebt, und oder Apfel zu Mus gekocht ist, je nach Sorte 3 min und mehr,  
runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, alles ganz fein pürieren.

### Boden

Alle trocknen Zutaten vermischen, Selters dazu, gut verrühren, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Eszlöffelrücken, den Teig verteilen, für ca 30 min in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr.

## Füllung

Bananen in die Rührschüssel und zu Mus rühren lassen, oder pürieren, zusammen mit dem Apfelmus, wiegen, damit man die Mehl/Grieß Menge errechnen kann, für ca 500 g , 40 g Grieß \*

bei mir ergab es zusammen 1300 g Mus, sodass ich ca 110 g Buchweizen gem , brauche, nehme ich zuviel wird der Kuchen zu fest, trocken.

In diesen Mus jetzt Zitronensaft u Fleisch, nach und nach Buchweizen gem und Koriander gem, Rosinen, Salz, Kaffee gem, abschmecken, ob noch Zucker gebraucht wird, und wer will noch 4 cl Obstler oder mehr, kann man auch nehmen, falls der Musteig zu dick wurde....

Den gegangenen ( ist nicht viel, falls überhaupt ) Hefeteig mit einer Gabel ein paar Stiche, Luftlöcher setzen.

Darüber jetzt die Füllung gießen, die Form ein wenig hin und her bewegen, damit die Füllung überall hin kommt, weil der Kuchen bei mir oft die Oberfläche einreißt, nehme ich noch

## Belag

Beeren aller Art ( frisch geerntet ) oder TK Kirschen, sind immer in der Truhe, verteile diese gut auf den Kuchen, drücke diese Früchte ein wenig in den Teig.

Ist besonders gut bei trockne Kuchen geeignet, das etwas säuerliche , der Früchte, ergänzt sich alles zusammen.

In diesem Fall sind es wilde Brombeeren und TK Kirschen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen, Nadelprobe.

Ca 20 min in der Form lassen, dann den Ring herab lassen, Backpapier erst nach dem erkalten , vorsichtig entfernen.

Eigenes Rezept Donnerstag, 14. August 2008 Hans60

[Bam Schokoladen Kuchen](#) [Vegan](#)

Glutenfrei / Milchfrei / Eifrei

200 g ungeschälten Sesam geröstet + mit  
300 g Buchweizenkörner + mit  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) + mit  
100 g Amaranthkörner zusammen mahlen,

1 Prise Salz +  
1 TI Bourbon Vanille Pulver + ODER  
3 Tüten Bourbon Vanille Zucker,  
2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver, +  
5 El Back Kakaopulver +  
2 TI türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl  
250 g Vollrohrzucker alles vermischen

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +  
3 El Rum 54 % unterrühren

in eine mit Backpapier 30 cm ausgelegte Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen, bei 160°C Umluft, 110 min backen, ODER  
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180°- 190°C, ca 80 min .  
Nadelprobe.

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.

Eigenes Rezept Hans60, Montag, 14. März 2005

[Bam Schokoladen Kuchen Veränderung I](#) F Vegan



Statt 2 Tl türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl  
2 El Kaffeebohnen mit gem

Statt 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
500 ml guten Rotwein trocken und  
200 ml roter Dornfelder Traubensaft, süß

zubereitet wie oben beschrieben  
im kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 120-130 min gebacken, Nadel-  
probe.

### Zitronenguss Vegan

250 g Puderzucker gesiebt  
0,5 Zitronenabrieb  
4-6 El Zitronensaft

Samstag, 22. März 2008

Grüße Euch

Hans

Bam Veränderung II F Vegan



Statt 200 g ungeschälten Sesam geröstet,  
200 g ganzen Leinsaat geröstet und fein geschrotet,

Statt 2 TL türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl  
2 EL Kaffeebohnen mit gemahlen,

24 h ruhen lassen, vor dem anschneiden, wenigstens über Nacht,  
klebt sonst am Messer, beim aufschneiden

Sonntag, 23. März 2008 Hans60

Bananen Kuchen Artyk II F Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



250 g Mohn  
500 g Maiskörner  
1 Ei Korianderkörner  
500 g Bananen, Leopardenart  
1 Backpulver oder Weinstein f 500 g Mehl  
1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker  
Ca 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
6 cl Rum 54 % evtl +  
250 g Rosinen evtl

1 Königskuchenbackform 30 cm  
Backpapier dafür

### Zubereitung:

Mohn mahlen.  
Maiskörner mit Korianderkörner mahlen.  
Bananen pürieren.

Alle trockenen Zutaten vermischen. Dann Bananenpüree + nach + nach ,  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser kann mehr oder weniger sein, soll wie  
ein Rührteig sein. Evtl Rum + Rosinen zum Schluss unterheben.

In die mit Backpapier ausgelegte Backform gießen, wird voll, bis zum  
Rand, ist empfehlenswert ganz unten in den Backofen, die Fettpfanne rein  
zu stellen, falls es überläuft, war zwar bei mir nicht, habe einfach das ü-  
berstehende Backpapier aufgerichtet.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 90 min.  
Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 170°C - 180°C ca 60 - 70 min,  
backen. Nadelprobe.

Dienstag, 18. Oktober 2005

### Veränderung

+ 1 Kl Kaffee gem  
500 ml Wasser anstatt 700 ml

Samstag, 12. August 2006

## Kaffee Kuchen ( Mais ) Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



500 g Maiskörner gem, kein Popkorn  
150 g Kaffeebohnen mit mahlen  
1 Prise Salz  
1,5 Tüten Backpulver  
200 g Vollrohrrohrzucker  
50 g Haselnüsse geröstet + gem  
100 g ungehärtete Margarine  
750 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl mehr

erst die trockenen Zutaten zusammen vermischen, dann die anderen Zutaten dazu und ca 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

In eine **26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform** gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 – 80 min backen, Nadelprobe.

Montag, 14. Mai 2007 Hans60

## Kaffee Kuchen, saftiger F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

**26 cm Ringform mit Backpapier**



### Boden:

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

### Füllung:

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

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

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

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

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

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

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

Eigenes Rezept, Mittwoch, 14. Oktober 2009 Hans60

### Nachtrag

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

### Kaffeeguss

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

### Schokoladenguss

200 g Puderzucker  
30 g Kakao  
3 El Wasser; heiß

Gruß

Hans

### Kaffeekuchen 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

## Mandelkuchen Darzin F Vegan

Zutaten für 1 Portionen

200 g Mandel(n), süße +

18 Mandel(n), bittere zusammen geröstet +

300 g Buchweizen, ganz +

100 g Naturreis ( Mittelkorn ) +

100 g Amaranth, ganz, zusammen mahlen

200 g Rohrzucker

1 Prise Salz

1 TL Vanille, gemahlen, (Bourbon) ODER

3 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

2 Tüte/n Backpulver, (Weinsteinbackpulver)

1 TL Kaffee, türkischen, trocken, ( habe keinen anderen) müsste aber jeder schwarz gerösteter Kaffee auch gehen

700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges \*

Alle trockenen Zutaten vermischen, dann das Wasser unterrühren, 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. Nadelprobe.

Bitte ein paar min in der Form lassen, dann vorsichtig rausgleiten lassen + ca. 30 min mit Backpapier ruhen, sich verfestigen lassen. Dann, oder auch erst wenn erkaltet ist, entfernen.

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 Kohlensäure frei, wodurch ein spontaner Gärprozess in Gang gesetzt wird: das Mehl verbindet sich schnell + intensiv mit dem Wasser, die Kohlensäure wird eingeschlossen + hebt beim backen den Teig in die Höhe.

Bemerkungen: Kuchen war wie jetzt schon gewohnt, locker/ weich/ feucht ( nicht klitsch ), der Mandelgeschmack könnte intensiver sein, leider haben die kalifornischen Mandeln ja keinen Geschmack.

Aber noch besser würde der Kuchen natürlich mit gerösteten Haselnüsse gehen, nur ich habe keine im Haus + Madam mag Haselnüsse nicht so gerne.

Zum Anschneiden hat sich das Tomatensägemesser als am besten herausgestellt, ich kann „sägen“/ schneiden, nicht drücken, der Kuchen ist eben mit Vorsicht zu behandeln, damit es nicht zerbröckelt, was ja bei noch sehr warmen 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.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
28.06.05 Hans60

## Veränderung F



Ca 80 g eingelegte Rumrosinen  
Ca 100 ml mehr an Wasser, habe dieses Jahr extrem trockenen Buchweizen.

Mittwoch, 31. Mai 2006

## Mango Kuchen o Mango Nougat Torte F Vegan Glutenfrei + Eifrei + MilCHFrei



### Boden:

400 ml Wasser  
200 g Kokosnuss geraspelt  
200 ml Wasser

40 g Speisestärke  
1 Prise Salz + Vollrohrzucker

### Füllung:

4 Mango geraspelt = 1 Liter ca  
2 Lorbeerblätter  
4 Gewürznelken  
300 ml guten trockenen Weißwein  
100 ml guten trockenen Weißwein  
3 gut gehäufte EL Speisestärke

### Belag:

Nougat II ( doppelte Menge ) Vegan  
glutenfrei + eifrei

Zutaten für Portionen  
200 g Palmfett, kein Soft , Kokosfett  
100 g Puderzucker  
100 g Schokolade, geriebene, bitter 70 %  
4 EL Mandel(n), sehr fein geriebene ohne Schale  
4 EL Haselnüsse, geröstete, sehr fein geriebene  
4 EL Obstler,  
4 EL Kaffee, türkischen, gemahlen

### Boden Zubereitung.

400 ml Wasser zum kochen bringen, 200 g Kokosnuss einstreuen, kochen lassen bis es leicht duftet.  
Das in 200 ml Wasser aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, muss andicken.  
Alles in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen.

### Füllung:

Mangos schälen + grob raspeln, sollten wenigsten ca 1 Liter Masse ergeben, lieber etwas mehr.  
Mit Nelken + Lorbeerblätter sowie Salz + Zucker + 300 ml Weißwein zum kochen bringen,  
Das in 100 ml Wein aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, dickt schnell, + auf den Kokosboden gießen, glattstreichen + in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, abkühlen lassen.

## Zubereitung

Alle Zutaten in das flüssige Palmin geben, gut verrühren.

Den Kuchen aus der Ringform nehmen, aber auf dem Backpapier/ Boden belassen, auf die Außenseite des Kuchens, versuchen das Nougat anzubringen, ist mir zwar nicht gelungen, ein klein wenig vielleicht, so habe ich auf dem Backpapier am Kuchen Nougat verteilt, + den Kuchen samt Boden + Backpapier wieder in die Ringform gestellt, + hoffe, dass es beim Erstarren dann am Kuchen haften bleibt,

Jetzt den Kuchendeckel mit Nougatmasse einstreichen, versuchen ein wenig am Rand noch auf zu füllen.

+ über Nacht erstarren lassen.

ca 90 min vor dem servieren aus dem Kühlschrank holen, + vorsichtig das Backpapier entfernen.

## Nachtrag:

Habe mit Absicht nirgends im Kuchen Zucker beigefügt, die Früchte hatten schon eine gewisse Süße, + der Bezug aus Nougat ist süß genug, Notfalls kann man ja noch das ganze mit Puderzucker bestreuen.

## 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 laktosefrei  
500 g Bananen, Leopardenart möglichst

300 ml kohlensäurehaltiges 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

Marmor Nougat Kuchen Jangel`skij F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



100 g Buchweizen gem

350 g Naturreis gem

50 g Amaranth  
200 g weiße Bohnen gem  
2 Tüten Backpulver  
1 Prise Salz  
200 g Vollrohrzucker  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
500 ml guten trockenen Weißwein  
200 g ungehärtete Margarine Laktosefrei

200 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem  
1 Prise Salz  
100 g Vollrohrzucker  
50 g bittere Schokolade 70 % geraspelt ( Mandelmühle )  
1,5 EI Kaffee gem, kein Instant  
125-200 ml guten trockenen Rotwein

100 g Buchweizen gem, 350 g Naturreis gem, 50 g Amaranth, 200 g weiße Bohnen gem, 2 Tüten Backpulver, 1 Prise Salz, 200 g Vollrohrzucker und 0,25 TI Bourbon Vanillepulver gut vermischen, den Weißwein + die Margarine dazu geben und gut verrühren lassen.

Ca 2/3 des Teiges in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattstreichen.

In dem anderen Drittel 200 g Sonnenblumenkerne geröstet + gem, 1 Prise Salz, 100 g Vollrohrzucker, 50 g bittere Schokolade 70 % geraspelt ( Mandelmühle ) 1,5 EI Kaffee gem, kein Instant, gut verrühren lassen, dann nach + nach 125-200 ml guten trockenen Rotwein dazu geben, sollte ein guter geschmeidiger Teig werden, sieht man.

Diesen Teig ringförmig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel spiralförmig den dunklen Teig in den hellen Teig untermischen.

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

Samstag, 26. Mai 2007 Hans60

Marmor Nougatkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Kokosnuss geraspelt  
750 ml Wasser

200 g ungehärtete Margarine

4 TL flüssigen Süßstoff für 250 g Rohrzucker \* ca  
0,25 TL Vanillepulver (Bourbon)  
1 Prise Salz  
400 g Naturreis gem  
100 g Buchweizen gem  
100 g rote Linsen gem  
1 Tüte/n Backpulver  
50-100 ml Wasser evtl

### Nougat :

200 g Kokosnuss geraspelt leicht geröstet + gem  
1 Prise Salz  
3 EL Ahornsirup  
4 TL Kakaopulver, kein Instant  
0,25 TL Zimt, gemahlen  
0,5 TL Bourbon Vanillepulver  
1 TL Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen, kein Instant  
50- 150 ml Wasser evtl

### Zubereitung

Kokosnuss ganz leicht in einem Topf anrösten, 750 ml Wasser drauf gießen, + ca 5 min kochen lassen, in einem Mixer füllen, + ca 10 min auf leichter bis mittel Stufe cremig rühren, lassen. Handwarm abkühlen.

Süßstoff, Vanillepulver, Salz, Margarine+ untermischen dazu.

Mehle und Backpulver mischen, dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 50-100 ml Wasser dazu geben.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen.

Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen, dadurch das diese Zutaten trocken sind, muss evtl noch 50- 150 ml Wasser zugegeben werden.

Diesen dunklen Teig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

### Herstellung Nougat:

geröstete Kokosnuss fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren.

Im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca. 80 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

\* sollte anstelle von flüssigen Süßstoff, Zucker genommen werden, bitte mehr Flüssigkeit zugeben.

Eigenes Rezept, Samstag, 17. Februar 2007 Hans60

### Marmorkuchen Kizil`skoja F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + eigenes Rezept



250 g Mohn gem

500 ml guten trockenen Rotwein

100 g Zuckerrübensirup  
1 Prise Salz  
2 TI Kaffee gem, kein Instant  
125 ml guten trockenen Rotwein  
40 g Speisestärke ODER  
1 Tüte Puddingpulver

100 g Buchweizen gem  
350 g Hirse gem  
50 g Amaranth gem  
200 g Kichererbsen gem  
1 Prise Salz  
2 Tüten Backpulver  
200 g Vollrohrzucker  
200 g ungehärtete Margarine, laktosefrei  
500 ml guten trockenen Weißwein

250 g Mohn gem + 500 ml guten trockenen Rotwein + 100 g Zuckerrübensirup + 1 Prise Salz + 2 TI Kaffee gem, kein Instant, zusammen rührend ca 180 sek kochen,  
In 125 ml guten trockenen Rotwein 40 g Speisestärke ODER 1 Tüte Puddingpulver kalt auflösen + zu dem kochenden Mohn rührend für gut 120-180 sek kochen lassen, Vorsicht blubbert sehr, Verletzungsgefahr.

100 g Buchweizen gem + 350 g Hirse gem + 50 g Amaranth gem + 200 g Kichererbsen gem + 1 Prise Salz + 2 Tüten Backpulver + 200 g Vollrohrzucker gut vermischen die gewürfelte Butter / Margarine zugeben, langsam den Weißwein dazugeben, + solange rühren lassen bis es ein geschmeidiger Rührteig ist.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform abwechselnd den Teig und die Mohnmasse über einander in der Mitte der Form geben, sollte zum Schluss eine Schicht Teig sein, der Mohn trocknet sonst aus.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90- 100 min backen, Nadelprobe.

Sonntag, 27. Mai 2007 Hans60

Marmorkuchen Pugacev F Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Hell:

200 g Vollrohrzucker  
125 g ungehärtete Margarine, laktosefrei  
500 g Mais gem  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
0,5 TI Bourbonne Vanillepulver  
500 ml trockener weißer Spätburgunder, Baden

### dunkel:

200 g Mais gem  
1,5 TI Backpulver  
1 Prise Salz  
70 g Vollrohrzucker  
50 g geröstete Haselnüsse fein gehackt  
2 El Kaffeebohnen mit fein gehackt  
50 g ungehärtete Margarine  
250 ml trockener roter Spätburgunder, Baden

### Zubereitung hell

200 g Zucker + 125 g Margarine schaumig rühren lassen,  
500 g Mais, 1 Tüte Backpulver, Prise Salz und Vanillepulver vermischen  
und zu der Zuckermischung dazu geben, verrühren, und langsam den  
Weißwein dazu geben, alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrüh-  
ren lassen.

### Zubereitung dunkel :

70 g Zucker + 50 g Margarine schaumig rühren lassen,  
200 g Mais, 1,5 TI Backpulver, Prise Salz und Haselnüsse + Kaffeebohnen  
fein gehackt, vermischen und zu der Zuckermischung dazu geben, verrüh-  
ren, und langsam den Rotwein dazu geben, alles zusammen gut 4-5 min  
auf Mittelstufe verrühren lassen.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen, die Teige abwechselnd in  
die Mitte, schichten, ich nahm 2 Kuchenschaber.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen, Nadelpro-  
be.

Ganz auskühlen lassen vor dem anschneiden.

Der Wein + Kaffee kommt gut raus, süß genug.

Eigenes Rezept, Sonntag, 24. Juni 2007 Hans60

### Veränderung:

Anstatt Mais gem.



### Bei Hell

300 g Buchweizen gem

100 g Naturreis gem

100 g Amaranth gem

bei dunkel

100 g Buchweizen gem  
50 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
evtl 1 TI Kakaopulver, kein Instant

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 80 –100 min backen, Nadelprobe, Mitte!

Der Amaranth sorgt für eine gewisse „Saftigkeit“ im fertigen Kuchen.

Der Teig läuft zwar nach außen, ist dort auch schon fertig, aber die Mitte braucht länger, daher auch die längere Backzeit  
Ganz auskühlen lassen vor dem anschneiden.

Der Weingeschmack hält sich im Hintergrund, sehr dezent, bedingt durch den verschiedenen Mix des Getreides.

Marmorkuchen Rachmanovka F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



## Hell:

200 g Vollrohrzucker  
200 g ungehärtete Margarine, laktosefrei  
300 g Buchweizen gem  
100 g Naturreis gem  
100 g Amaranth gem  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
0,5 TI Bourbonne Vanillepulver  
500 ml trockener weißer Spätburgunder, Baden

## dunkel:

100 g Buchweizen gem  
50 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
1,5 TI Backpulver  
1 Prise Salz  
70 g Vollrohrzucker  
50 g geröstete Haselnüsse fein gehackt  
2 El Kaffeebohnen mit fein gehackt  
1 TI Kakaopulver kein Instant  
70 g ungehärtete Margarine, laktosefrei  
250 ml trockener roter Spätburgunder, Baden

## Zubereitung hell

200 g Zucker + 200 g Margarine schaumig rühren lassen,  
300 g Buchweizen, 100 g Reis, 100 g Amaranth gem, 1 Tüte Backpulver,  
Prise Salz und Vanillepulver vermischen und zu der Zuckermischung dazu  
geben, verrühren, und langsam 500 ml Weißwein dazu geben, alles zu-  
sammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

## Zubereitung dunkel :

70 g Zucker + 70 g Margarine schaumig rühren lassen,  
100 g Buchweizen, 50 g Reis, 50 g Amaranth gem, 1,5 TI Backpulver, Pri-  
se Salz und Haselnüsse + Kaffeebohnen fein gehackt, vermischen und zu  
der Zuckermischung dazu geben, verrühren, und langsam 250 ml Rotwein  
dazu geben, alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen, die Teige abwechselnd in  
die Mitte, schichten, ich nahm 2 Kuchenschaber.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 80 –100 min backen, Nadelprobe, Mitte!

Der Teig läuft zwar nach außen, ist dort auch schon fertig, aber die Mitte braucht länger, daher auch die längere Backzeit

Ganz auskühlen lassen vor dem anschneiden.

Der Weingeschmack hält sich im Hintergrund, sehr dezent, bedingt durch den verschiedenen Mix des Getreides.

Eigenes Rezept,

Sonntag, 24. Juni 2007 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 laktosefrei

0,5 TI Vanillepulver (Bourbon)  
50 g Vollrohrzucker\*  
1 Prise Salz  
0,5 Tüte/n Hefe, Trockenbackhefe für 500 g Mehl  
400 ml Sojadrink

### Füllung

750 g Mohn gem  
150 g Mais gem ( Grieß ähnlich )  
2 EI 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. Ich lasse ihn meist, nach Gefühl.

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.

## Mohnblechkuchen II F Vegan

glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### 1 Backblech mit Backpapier

16 Stücke



### Boden

350 g Kichererbsen gem  
0,5 TI Vanillepulver (Bourbon)  
50 g Vollrohrzucker\*

1 Prise Salz  
1 Tüte/n Hefe, Trockenbackhefe für 500 g Mehl  
350 ml Sojadrink  
4 cl Rum 54 %

### Füllung

750 g Mohn gem  
100 g Kichererbsen gem ( Grieß ähnlich )  
0,5 TL Vanille - Pulver (Bourbon)  
1 Prise Salz  
50 g Zucker\* oder 200 g wenn ohne Streusel  
1 Liter Sojadrink  
4 cl Rum 54 %  
250 g Rosinen, wer mag eingelegte, in Rum o Wein o Traubensaft  
abgeseihtes von Rosinen

### Streusel

200 g Kichererbsen gem  
200 g Zucker  
1 Prise Salz  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g Margarine, laktosefrei  
4 cl Rum 54 %

### 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. Ich lasse ihn meist, nach Gefühl.

Trockene Zutaten für die Füllung vermischen und in einen mit Sojadrink gefüllten ( großen ) Kochtopf geben, Rührend 2 min kochen lassen, 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 .

der Teig ( Streusel ) wird zu dünn, richtige Streusel werden es nicht, habe es mit einem nassen Kaffeelöffelrücken, von der Handfläche auf den Mohn

gelegt, brauchte dann ca 50 g weniger, oder man lässt den „Streusel“ ganz weg,  
dann bitte 200 g Zucker , für die Mohnfüllung

Kichererbsen als Streusel wird zu dünn

In den kalten Backofen + bei ca. 130°C Umluft ca. 80-90 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.

## Mohnkuchen IX F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Füllung:

10 Datteln kleinschneiden  
Rum 54 %

700 ml Rotwein 12 % halbtrocken

500 g Blaumohn gem  
1 Ei Kaffeebohnen mit gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
150 g Naturreis gem  
150 – 200 g Zuckerrübensirup

### Boden:

250 g Naturreis gem  
1 Prise Salz  
150 g Margarine laktosefrei  
50 g Zuckerrübensirup  
50 g Rotwein 12 % halbtrocken

### Belag

200 g Traubenzucker o Puderzucker  
1 Zitrone, 4 Ei Saft davon  
Wasser

### Zubereitung

Datteln kleinschneiden in eine Kaffeetasse und mit Rum 54 % bedecken, ziehen lassen,  
700 ml Rotwein 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 150 g Naturreis untermischen.  
in der Zwischenzeit für den Boden, 250 g Naturreis gem mit einer Prise Salz u 150 g Margarine, 50 g Zuckerrübensirup, und 50 g Rotwein 12 % halbtrocken gut verrühren lassen, und in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Boden ausstreichen, ab in den Kühlschrank, noch ruhen lassen, bis der Mohn und die anderen Zutaten gem sind,  
in die Mohnmasse nun noch die eingeweichten Datteln samt Rum untermischen und alles auf den Mürbeteig gießen, glatt schütteln,

in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 70 min backen,  
raus aus dem Backofen, wird weiter gebraucht,  
200 g Traubenzucker mit 4 El frisch gepressten Zitronensaft und 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 run-  
ter, oder eben den Springformrand lösen, Backpapier erst nach dem ab-  
kühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 4. Oktober 2009 Hans60

Hinweis

Bei Mohnkuchen VIII, nahm ich trocknen Rotwein 14 %, dafür fehlten e-  
ben die eingelegten Früchte, ohne dass dieser trocken war,

hier bei Mohnkuchen IX wurden die eingelegten Früchte in Rum 54 %, da-  
für reichte dann auch Rotwein halbtrocken 12 %.

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 eingerissen sind nach  
dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf,  
da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Trau-  
benzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies geschmack-  
lich viel besser passt als Puderzucker.

Grüße Euch  
Hans

Bei Mohnkuchen VIII, nahm ich trocknen Rotwein 14 %, dafür fehlten e-  
ben die eingelegten Früchte, ohne dass dieser trocken war,

hier bei Mohnkuchen IX wurden die eingelegten Früchte in Rum 54 %, da-  
für reichte dann auch Rotwein halbtrocken 12 %.

weil mir die Oberfläche der ( Mohn ) Kuchen immer eingerissen sind, nach  
dem backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf,  
da ich eigenartigerweise kein Puderzucker im Haus hatte, nahm ich Trau-  
benzucker, habe zu meinen Erstaunen festgestellt, dass dies viel besser  
passt als Puderzucker.

[Mohnkuchen VIII F Vegan](#)  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



### Boden:

200 g Naturreis gem  
1 TI Trockenhefe ( kann weg bleiben )  
1 Prise Salz  
100 g Margarine laktosefrei  
1 TI Zuckerrübensirup  
50 g Wasser

### Füllung:

500 g Rotwein 14 % trocken  
250 g Zuckerrübensirup  
500 g Blaumohn gem  
1 Piment mit gem  
2 Kardamom mit gem  
1 El Kaffeebohnen mit gem  
120 g Naturreis gem

### Belag

200 g Puderzucker  
1 Zitrone Saft, ca 3 El

26 cm Ringform mit Backpapier ausfüllen,  
200 g Naturreis gem, Hefe, Salz, 1 TI Zuckerrübensirup und Deli Margarine vermischen, evtl noch 50 g Wasser zugeben, es soll eine gebundene Masse sein, den Teig auf das Backpapier der Backform mit einem nassen Esslöffelrücken streichen, und in den Kühlschrank stellen.

Rotwein mit Zuckerrübensirup vermischen und darein den Mohn mit Kardamom und Piment und Kaffeebohnen mahlen lassen, verrühren, nun noch den gem 120 g Naturreis unterheben,

Diese Füllung auf den gekühlten Mürbeteig gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 60 min backen, ca 10 min in der Backform lassen, dann den Ring runter lassen, bzw abnehmen,

Puderzucker mit ca 2- 3 El Zitronensaft vermischen, sollte ziemlich dickflüssig sein, auf den noch heißen Kuchen ( wäre ideal ), verstreichen, abkühlen vorm anschneiden

eigenes Rezept, Samstag, 26. September 2009 Hans60

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 laktosefrei  
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 rauf, kann auch wegbleiben.

Muffeins z Kaffee F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Mais gem  
100 g Naturreis gem  
50 g Amaranth gem  
10 Kaffeebohnen mit gem

1 Prise Vollrohrzucker  
1 TI Salz  
1 gehäufte TI Backpulver  
60 g ungehärtete Margarine laktosefrei  
300 – 350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Fett für die Mulden ( Blech )  
Bio Sesam

Vom Mais bis 300 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser alles zusammen vermischen lassen, man sieht es ob noch 50 ml Wasser beigegeben werden muss,

In die eingefetteten Mulden des Muffeinsblech den Teig verteilen und ein wenig Sesam drüber geben.

In den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 35 min backen, ca 5 min in der Form lassen, ein Stullenbrett auf die Muffeins, festhalten , umdrehen, + runter rutschen lassen, wenn ohne Brett, können die Dinger auseinander platzen, da sie erst fest sind, wenn sie ganz erkaltet sind, nur, wir essen diese fast gleich auf...

### 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

## Plätzchen III F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Nussfrei



150 g Kichererbsen gem  
200 g Sesamsaat ( ungeschält ) gem  
150 g Mais gem ( kein Popkorn )  
150 g Buchweizen gem  
150 g Hirse gem  
( 1 TI Kaffee gem )  
1 TI Salz  
1 Zitronenabrieb + Saft + Fleisch  
300 g Traubenzucker  
700 –800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2-3 Backbleche  
Backpapier dafür

Sesamsaat evtl  
25 g Bittere Schokolade 70%, evtl, geraspelt

Sonnenblumenkerne leicht rösten bis sie leicht duften und mahlen, 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. Je nach dem wie dick die Plätzchen werden sollen zwei oder drei Backbleche mit Backpapier auslegen, den Teig rauf gießen, mit einem Teigschaber verteilen.

Bio Sesam oder Schokolade geraspelt drüber streuen.

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.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 22. November 2007, Hans60

Reis Kuchen III F Kakaobutter Vegan  
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring oder Springform mit Backpapier



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

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

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

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

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

Eigenes Rezept Donnerstag, 12. November 2009 Hans

[Reis Kuchenbrot](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

[30 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)



### Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
3 El Kaffeebohnen gem  
180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ca

### Vorteig

1 El Zuckerrübensirup  
150 g Datteln  
300 g Naturreis gem  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig

250 g Mais gem  
50 g Amaranth mit gem  
3 TI Salz  
2 El Bio Sonnenblumenöl  
Olivenöl

### Sauerteigansatz

150 g Naturreis gem u 3 El Kaffeebohnen gem mit 1 Prise Zucker u 1 Prise Trockenhefe in einem 720 ml Schraubglas vermischen, und ca 180 –200 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser untermischen, soll eine dicke Pampe ähnlich sein, Deckel schließen.

### Vorteig

Sauerteigansatz mit 1 El Zuckerrübensirup vermischen, 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, 150 g kleingeschnittene Datteln und 300 g Naturreis gem, verrühren, Deckel schließen, ruhen bzw gären lassen.

### Hauptteig

Vorteig mit 250 g Mais gem, 50 g Amaranth mit gem, 250 g Mais gem, 3 TL Salz, 2 El Bio Sonnenblumenöl verrühren, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ein paar Stunden bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, reißt die Oberfläche ein, in den kalten Backofen, bei ca 145°C ca 150 min backen, raus aus dem Ofen, Backpapier entfernen, rund herum mit Olivenöl einpinseln und weitere 15 min backen.

Abkühlen lassen vorm anschneiden, am idealsten, das Brot umdrehen und mit einem Sägemesser schneiden.

Eigenes Rezept Montag, 7. September 2009 Hans60

### Rührkuchen XIII (Kaffee) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringbackform mit Backpapier

8 Stück



400 g Mais gem  
100 g Kichererbsen gem  
200 g Kokosnuss geraspelt, leicht geröstet  
1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
200 g Zucker  
0,5 Zitrone Saft  
250 g Bananen küchenfertig gewogen, püriert  
500 – 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
4 cl Rum 54 %

Alle trocknen Zutaten gut vermischen,  
Bananen in Stücke, sowie Wasser u Zitronensaft gleichzeitig dazu geben,  
sollte ein wenig zähfließend vom Quirl tropfen.  
In eine mit **Backpapier ausgefüllte 26 cm Backform** gießen, ein wenig  
hin und her bewegen, damit der Teig sich gut verteilt.  
In einen kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90-110 min backen.  
Nadelprobe  
Bitte wenigstens 10 min den Ring noch dran lassen, ganz abkühlen lassen  
, am besten erst am nächsten Tag kurz vorm anschneiden, Backpapier  
entfernen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 2. Juli 2008 Hans60

[Saftiger Kartoffelkuchen Kizyl-Arvat](#) F Vegan





## Blechkuchen

1 kg Pellkartoffeln  
0,25 TI Kümmelkörner  
500 g Maiskörner  
1 El Korianderkörner  
0,25 Muskatnuss reiben, wer will  
1 Prise Salz  
400 g Bananen Leopardenart  
350 g Mohn  
0,5 Tüte ( 10 g ) Trockenhefe f 500 g Mehl  
1 El türkischen Kaffee gem. oder anderen  
ca 1 l kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
6 cl Rum 54 %  
4,5 TI flüssigen Süßstoff ( 300 g Zucker )  
250 g Rosinen

1 Backblech ca 44 cm  
Backpapier dafür

Kartoffeln mit Kümmel kochen, mit kalt Wasser abschrecken, pellen, gleich durch die Presse drücken. Abkühlen lassen.

Mohn mahlen,

danach Mais mit Koriander + Muskatnuss zusammen mahlen, + mit Kaffee +, Salz + Trockenhefe verrühren,

danach die kalten Kartoffeln mit vermischen. +

Bananen pürieren , und dazu mischen.

Jetzt das kohlenensäurehaltiges Mineralwasser langsam untermischen, je nach Kartoffelart, kann es mehr oder weniger sein, es muss wie ein Rührteig werden, kurz vor Ende erst den flüssigen Süßstoff + Rum zu geben, gut verrühren, abschmecken, bitte bedenkt das der Rum etwas süßes egalisiert.

Dann noch die Rosinen unter mischen.

Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen, glatt streichen. Ich stelle das Blech in den mit Ober- + Unterhitze auf ca 50°C warmen Ofen, das heißt Licht an , + ein wenig mehr.

Lasse ihn ca 1 h ruhen, gehen, ist so gut wie nicht möglich, ist zu feucht der Teig.

Dann auf 160°C Umluft ca 60 min backen. -

Bei Ober- + Unterhitze , sollte man den Ofen vorheizen, das heißt natürlich , den Kuchen raus aus dem Herd , mit einem feuchten Lappen / Handtuch abdecken.

Auf ca 180- 190°C vorheizen + ca 40-50 min backen.

Nadelprobe .Ca 10 min im Ofen lassen, dann vom Backblech am Backpapier anfassen + auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. der Kuchen reißt an der Oberfläche ein, ist meist ein Zeichen das der Teig nicht feucht genug war, aber tut dem Geschmack keinen Abbruch.

Eigenes Rezept , Samstag, 08. Oktober 2005

## Veränderung

Da in der Küchenmaschine bereitet wurde, nur

800 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser,  
150 g Zucker und  
2 TL flüssigen Süßstoff gebraucht.

+ habe es in 1 a **26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform**  
im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 70 min gebacken

Samstag, 31. März 2007 Hans

## Schokoladen Kuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### 26 cm Ringform mit Backpapier





### Rotwein, trocken 14 % trennen

400 g Tofu naturell  
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  
1 Tüte Backpulver  
200 g Puderzucker  
6-8 El Obstler

Tofu in ein hohes Gefäß mit Rotwein fein pürieren,  
mit Rest Rotwein in die Rührschüssel gießen, Rührhaken anstellen,  
Zuckerrübensirup dazu,  
die trocknen Zutaten vermischen, und langsam einrieseln lassen, gut ver-  
rühren und in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- oder Spring-  
form 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  
300 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 begeben, alles zusammen gut 4 min auf Mittelstufe verrühren lassen, und diese Masse in die mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- oder Springform gießen, glattschütteln oder glatt streichen, in den kalten Backofen in Schiene zwei bei ca 160°C Heißluft ca 70 –75 min backen, Backofentür etwas öffnen, für ca 10 min noch im Ofen lassen, die Ringform auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich irgendwann von allein, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden, 12 h Ruhen lassen wäre ideal, mit Puderzucker bestreuen

der beste Schokoladenkuchen bis jetzt, also die Schokolade, ein Gedicht,

ist zwar "saftig" aber auch fest, die fehlenden Nüsse machen sich hier bemerkbar, aber ein Versuch war es wert,

Eigenes Rezept, Sonntag, 1. November 2009 Hans60

## Schokoladenkuchen Anär F Vegan

Glutenfrei, u Eifrei , u Milchfrei



15 Portionen

17-20 bittere Mandeln +  
200 g süße Mandeln gut rösten, bis sie duften + gemahlen

50 g blauen Mohn anrösten gemahlen.

150 g Mais ( kein Popkorn) +  
150 g Buchweizenkörner +  
100 g Amaranthkörner +  
100 g Natur Reis ( Mittelkorn ) gemahlen.

0,5 TI Bourbon Vanille Pulver ODER  
2 Tüten Bourbon Vanille Zucker

5 El Kakaopulver o. Zucker  
2 TI türkischen Kaffee, gemahlen ODER  
2 TI italienischer Espresso gemahlen.  
1,5 Tüte Weinsteinbackpulver  
2 Prisen Salz

flüssigen Süßstoff für 220 g Zucker \*\

\*\  
wenn Vollrohrzucker, dann 220 g Kohlensäurehaltiges Mineralwasser,  
mehr, sehr wichtig...

10 EI Rum 54 %

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

30 cm Königskuchenbackform

dafür Backpapier

alle trockenen Zutaten miteinander verrühren.

Dann die flüssigen Zutaten untermischen,

Es muss wie Rührteig, sein , lieber etwas mehr, geht besser auf.

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenbackform gießen.

In den kalten Backofen , ca 110 min , bei 160\_ Umluft

Bei Ober- + Unterhitze , vorheizen auf ca 180 - 190\_ , ca 90 min backen .

Eigenes Rezept, Montag, 18. April 2005 Hans60

25.07.05 Hans60

Veränderung

Anstelle 10 EI Rum, 9 cl Rum 54 %

Donnerstag, 25. Januar 2007

Spritzgebäck IV Nougat F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



200 g Nougatmasse ODER

200 g Haselnüsse \*\* ODER Walnüsse

3 EI Ahornsirup

4 TI Kakaopulver kein Instant

0,25 TI Zimt gem

0,5 TI Bourbon Vanillepulver  
1 Prise Salz  
1 TI türkischen Kaffee gem ODER anderen

100 g ungehärtete Margarine, laktosefrei

0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
1 Prise Salz  
200 g Buchweizenkörner gem  
50 g Amaranthkörner gem  
evtl Ahornsirup , zum süßen  
150-250 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

### Herstellung Nougat:

Haselnüsse rösten, bis die Haut platzt,  
( nur so kommt das Nussfett beim zerkleinern zum Vorschein, + sie haben eine andere Wirkung, die rohen Nüsse machen den Teig zu locker. )  
+ in einem Tuch einschlagen + die Haut abreiben.  
in einer Mulinette so lange zerreiben bis das Nussfett sichtbar bzw fettig wird.

\*\* Bei Walnüsse erspart man sich das rösten, aber sie müssen auch bis zum Fettaustritt oder sichtbar gehackt werden

die fein gehackten Nüsse + die Zutaten bis einschließlich Margarine schaumig schlagen lassen, dann die übrigen Zutaten zugeben, bis auf das Wasser, dieses erst begeben, Tropfenweise bis die Teigmasse schön homogen ist , diese in einen Spritzbeutel mit einer großen Tülle geben, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech, Haufen, Größe nach Bedarf spritzen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen.  
Sollte der Ofen schon heiß sein reichen 12-15 min .

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Dezember 2006

### Hinweis

In einigen Rezepten für Spritzgebäck muss man etwas Backpulver dazugeben. Dann verläuft es auf jeden Fall. Nur bei Rezepten ohne Backpulver kann man damit rechnen, dass es nicht verläuft.

## Hinweis Curry

Der Curry von Brecht im Reformhaus, ist ohne Salz, sowie ohne Fremdzutaten, nur Gewürze, aber dann auch sehr scharf, bitte dies zu berücksichtigen.

## Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Freitag, 9. April 2010

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)