

Naturreis Kuchen Teil I Glutenfrei

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine, das Original.

Inhaltsverzeichnis

Naturreis Kuchen Teil I Glutenfrei.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Kuchen	2
Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan	3
Apfel-Hefekuchen mit Schmandguss 3 Ei M F	4
Bam Schokoladen Kuchen Vegan	5
Veränderung I F Vegan	6
Zitronenguss Vegan	6
Veränderung II F Vegan.....	7
Bananen Kirsch Kuchen 3 Ei M F.....	7
Buchweizen Reis Kuchenbrot III 4 Ei F	9
Der Käsekuchen aus meiner Kindheit 6 Ei M F.....	10
Eierlikör Kuchen VI 4 Ei F.....	11
Eierlikörkuchen IX Ei M F	12

Erdnusskuchen F Vegan	13
Halvah Fudge Kuchen M F	16
Haselnussnougat Marmorkuchen 5 Ei F	17
Ingwer Vanille Kuchen F Vegan	18
Kaffeekekuchen 6 Ei F	20
Schokoladenguss	21
Kaffeeguss	21
Kaffeekekuchen IV F Vegan	22
Kaffeekekuchen V 3 Ei M F	23
Kaffeekekuchen VI 3 Ei M F	24
Kaffeekekuchen, saftiger F Vegan	26
Kaffeeguss	28
Schokoladenguss	28
Käse Ananaskuchen M F	28
Käse Bananen Kaffee Kuchen M F	30
Käse Bananenkuchen M F	31
Käse Obst Kuchen Arzgir M F	32
Käse- Obstkuchen M F	33
Käse Pflaumenmus Kuchen M F	34
Käsekuchen VI 5 Ei M F	36
Kokoscreme Kuchen III F Vegan	37
Kokoscreme Kuchen V (Erdbeeren) F Vegan	39
Kokoscreme Kuchen VI Aprikosen F Vegan	41
Kokoscreme Kuchen VIII F Vegan	42
Kuchenbrot II 3 Ei M F	43
Mandarin Tofu Torte F Vegan	44
Mandelkuchen F Vegan	46
Mohn Eierlikörkuchen Ei F	47
Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan	48
Mohn-Apfel-Torte mit Sahnehaube 3 Ei M F	49
Mohnkuchen 2 Ei M F	51
Mohnkuchen VIII F Vegan	53
Mohnkuchen X F Vegan	54
Bitte bedenkt	55
Hinweis Sojasoße	55
Hinweis Curry	55
Hinweis F	56
Hinweis	56
Hinweis M	56
Hinweis Ei	56
Hinweis Vegan	56

Kuchen

Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 12,5 %

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

2 Nelke mit gem

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Puderzucker

200 g Mandeln geröstet u gemahlen

600 g ca Äpfel um den Griebsch geraspelt

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

10 Ei Obstler

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

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

in vorgeheizten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe,

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

optimal ist es den Kuchen 1 Nacht Ruhen zu lassen, damit die Gewürze gut durchziehen.

eigenes Rezept Dienstag, Samstag, 12. Dezember 2009 Hans

Apfel-Hefekuchen mit Schmandguss 3 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Teig

150 g Mais gem
70 g Naturreis mit gem
80 g Buchweizen mit gem
1 Prise Salz
1 Ei Zucker
1,5 TI Trockenhefe

250 g Milch

1 Ei

Backpapier für die Ringform

Füllung

500 g Äpfel
1 Zitrone, Saft davon

Guss

2 Eiweiß

1 Prise Salz
1 Ei Zucker

2 Eigelb

1 Prise Salz
0,5 TI Vanillepulver
2 EI Wasser
2 EI Zucker
2 EI Mais gem

200 g Schmant

200 g süße Sahne

alle Zutaten für den Teig ca 3 min verrühren lassen, und in die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattstreichen, und zugedeckt ca 30 min ruhen lassen.

In der Zwischenzeit

Zitrone auspressen,

Äpfel die Griebsche rausstechen, und die Äpfel in sehr dünne Scheiben schneiden lassen, mit Zitronensaft übergießen, etwas ziehen lassen, Saft abgießen, aufheben, (trinken) und auf den geruhten Teig geben,

Eiweiße mit Prise Salz schaumig, dann mit 1 EI Zucker steifschlagen lassen, beiseite stellen,

zwei Eigelb mit Prise Salz, 2 EI Wasser, 0,5 TI Vanillepulver, 2 EI Zucker cremig, fast weiß rühren lassen, 200 g Schmant, 2 EI Mais gem, die süße Sahne alles gut verrühren lassen, nun die steife Eiweiße mit einem Löffel (kein Metall) unter die Masse heben,

über den Teig / Apfel gießen, glatt schütteln,

in den kalten Backofen bei ca 170°C Heißluft ca 45-55 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 8. April 2009

[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 EI Back Kakaopulver +

2 TI türkisches Kaffeemehl / italienischer Espresso Mehl

250 g Vollrohrzucker alles vermischen

700 ml kohlenstoffhaltiges Mineralwasser +
3 Ei 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

Veränderung I F Vegan



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

Statt 700 ml kohlenstoffhaltiges 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

Hans

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 Kirsch Kuchen 3 Ei M F

mit Mandel Topping
glutenfrei

26 cm Ring-Springform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

200 g Quark 0,5 %

100 g Vollrohrzucker trennen

3 Ei trennen

5 EL Buchweizen gem

6 EL Naturreis gem

1 EL Hirse gem

3 Banane(n)

100 g Haselnüsse, gemahlen

0,5 TI Vanillepulver,

1 Pck. Backpulver

150 g TK Kirschen

0,5 TL Zimt

2 Prise Salz trennen

etwas Zitronensaft

Für den Belag

3 EL Puderzucker

3 EL süße Sahne

100 g Mandel(n), Blättchen

etwas Zimt

Backpapier für eine 26 cm Ring-Springform

Zubereitung

Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig und mit 50 g Zucker steifschlagen, beiseitestellen,

Eigelbe mit einer Prise Salz mit Zucker zu einer hellen Creme rühren. Butter hinzugeben, weiter rühren. Alle Mehlsorten trocken mit Backpulver, Vanillepulver, gemahlene Nüsse und Zimt mischen. Nach und nach in die Eicreme rühren.

Bananen mit Zitronensaft pürieren, zur Teigmasse geben und rühren. Kirschen ebenfalls unter den Teig heben. Zum Schluss den Eischnee unter-

heben und den (cremigen) Teig in mit Backpapier ausgefüllte Ring-Springform gießen . Bei 175 Grad ca. 45 Minuten Umluft backen (Stäbchentest).

Für das Topping Butter, süße Sahne mit Puderzucker erhitzen. Mandeln rösten und in die Buttermasse geben. Alles auf den noch heißen Kuchen verteilen und mit Puderzucker und Zimt per Haarsieb bestreuen.

Donnerstag, 17. Januar 2008 Hans60

Buchweizen Reis Kuchenbrot III 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

1 Prise Salz

1 gehäufte TL Kakao

300 g Zucker

400 g Buchweizen gem

350 g Naturreis mit gem

70 g Amaranth mit gem

1,5 Tüte Backpulver

100 g Kokosnuss geraspelt

800 g Sojadrink naturell

150 g Rum 54 %

200 g TK Kirschen

Eier, Salz, Kakao und Zucker schaumig bis cremig fest schlagen lassen, Sojadrink mit Rum gemischt, langsam während des Rührens zugeben,

die übrigen trocknen Zutaten, gemischt, vorsichtig dazu geben, und gut 2 min auf Mittelstufe rühren lassen,
in die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, oben-
drauf nun noch die TK Kirschen (gefroren) verteilen,
in den kalten Backofen bei (niedriger Temperatur) ca 120°C Umluft ca
120 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 15. September 2008 Hans60

Der Käsekuchen aus meiner Kindheit 6 Ei M F

ein luftiger Traum

Glutenfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

Für den Mürbeteig:

250 g Naturreis gem
80 g Zucker

125 g Butter

50 g Wasser

1 Prise Salz

Für den Belag:

6 Ei(er) trennen

2 EL kaltes Wasser

150 g Zucker trennen

500 g Magerquark

120 ml Sahne

2 Ei Naturreis gem
abgeriebene Schale einer halben Zitrone
1 Prise Salz

250 g Naturreis gem, 80 g Zucker (zuviel) 125 g Butter, 1 Prise Salz und 50 g Wasser alles verrühren lassen,
in eine mit Backpapier 26 cm ausgefüllte Ringform (Springform nicht vorhanden) den Teig auf den Boden und ein wenig den Rand hoch mit einem nassen Esslöffelrücken, die Backform in den Kühlschrank.

6 Eiweiße mit einer Prise Salz schaumig, dann ca 70 g Zucker einrieseln lassen und sehr steif schlagen lassen, beiseitestellen.
6 Eigelb mit einer Prise Salz, 2 Ei kaltem Wasser und den Rest Zucker ca 80 g schaumig bis fast weiß cremig schlagen lassen,
die Sahne dazu, schlagen ca 1 min, den Quark und die abgeriebene Zitronenschale und 2 Ei Naturreis gem dazu, weitere 1–2 min, (fast immer auf höchster Stufe)
ein viertel des Eischnees zugeben und langsam verrühren lassen,
den Rest Eischnee mit einem Holzquirl unterheben, keinesfalls Metall,
diese Masse nun auf den kalten Mürbeteig gießen, glattschütteln,
in den auf 150°C vorgeheizten Backofen auf Schiene zwei 30 min backen,
aus dem Backofen nehmen für gut 10 min, Ringform lösen entfiel, weil der Teig/Füllung sonst wegläuft,
nun kam der Kuchen auf die unterste Schiene für 60 min,
ja, leider „vergaß ich den Kuchen“, fand ihn heute Morgen wieder...im Backofen.

Fazit:

war nicht viel eingefallen, schön „luftig“, der Boden war für meinen Geschmack zu süß, 40 g Zucker hätten auch gereicht.

Eierlikör Kuchen VI 4 Ei F

Glutenfrei u Kuhmilchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier
8 Stück



4 Ei

500 ml Sojamilch naturell
200 ml Eierlikör
300 g Mais gem
50 g Amaranth gem
150 g Naturreis gem
30 Kaffeebohnen gem
0,5 TI Bourbon Vanillepulver
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
200 g Zucker
200 g Kokosnuss geraspelt
2 handvoll TK Sauerkirschen
Backpapier

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

Eigenes Rezept, Samstag, 5. Juli 2008 Hans60

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

Erdnusskuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier

Küchenmaschine wäre ideal



Boden

300 g Naturreis gem
150 g Deli Reform Margarine oder andere Laktosefreie
1 Prise Salz
50 g Zucker
3 El Ahornsirup
7 El Wasser

Füllung

500 g Erdnüsse blanchiert
1 Zitrone Abrieb
150 g Naturreis gem
150 g Ahornsirup
1 Prise Salz
150 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g TK Kirschen o Stein

500 g Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten, bis sie leicht riechen, beiseitestellen,

für den Boden alle Zutaten gut verrühren, in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- oder Springform geben, den Boden und ein wenig den Rand hoch mit einem nassen Esslöffelrücken, streichen, alles in einen eingeschalteten Kühlschrank stellen, Ruhen lassen.

in der Zwischenzeit die gerösteten Erdnüsse mahlen, (Mandelmühle), immer ca 1-2 Schöpfkellen voll mit gem Erdnüsse in ein Gefäß mit einem elektr Pürierstab pürieren, bis Fett austritt und es eine homogene Masse ergibt und es in eine Rührschüssel (Küchenmaschine wäre ideal) gibt, den Rührhaken langsam drehen lassen, Zitronenabrieb, 150 g Naturreis

gem, 150 g Ahornsirup, Prise Salz und 150 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, gut verrühren lassen, evtl abschmecken, der Süße wegen, 300 TK Kirschen diese auch mit verrühren, aber ganz langsam, höchstens 2- 3 Umdrehungen, die Kirschen sollten noch fast ganz bleiben, diese Füllung auf den gekühlten Teigboden verteilen, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen, ca 20 min noch im geöffneten Backofen stehen lassen, die Kuchenform auf einen kleinen Topf stellen, der Ring löst sich, von allein, Backpapier bis zum völligen Erkalten dran lassen, eine Nacht Ruhen lassen wäre Optimal.

Eigenes Rezept Sonntag, 22. November 2009 Hans

Gemischter Reiskuchen 4 Ei

2 mittelgroße Karotten +
1 Tasse Naturreis in
2 Tasse/n Wasser gekocht, + abkühlen (muss nicht)

ca 350 g (1 Stange) Lauch /Porree in Ringe geschnitten
1 Ei ungehärtete Margarine, angedünstet + ca
100 -150 g TK Gemüse (z B Mais + Erbsen + Bohnen) dazu ,
ein wenig mit dünsten, abkühlen.

2 Ei (30 g) Sesam, ungeschält +
1 TI Senfkörner +
1 TI Korianderkörner +
1 TI Kurkuma
1 TI Gewürzsalz anrösten , bis es duftet, wenn Sesam springt, Deckel drauf , ausschalten, ab + zu die Pfanne schütteln, runter von der Hitze.
+ mit

1 Tasse (ca 140 g) bunte/ rote Bohnen +
1 Tasse/n Maiskörner (ca 130 g) (kein Popkorn) +
8 Ei Buchweizen (ca 100 g) zusammen mahlen .
1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver
1-2 TI Gewürzsalz
ca 1 TI Meersalz

alle Zutaten zusammen vermischen, +

4 große Eier +

1 Dose geschälte Tomaten pürieren, + dazu , alles gut verrühren

in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ø Springform gießen,
glatt streichen. .

wer will

bedecke das ganze noch mit grob geraspelten Schafs- oder Ziegenkäse.

Wer darf , + möchte kann auch

1 Handvoll geraspelten Gauda 48 % +
Paprikagranulat drauf streuen , Vorsicht sehr scharf

Das ganze ca 60 min bei 160°C Umluft ohne vorheizen backen
Oder ohne Umluft , mit vorheizen ca 45 min , bei 180 - 190 °C
Eigenes Rezept 23.10.2004, www.hans-joachim60.de

Halvah Fudge Kuchen M F

glutenfrei u eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Belag

Halvah

2 Tasse/n Rohrzucker ca 320 g
2 Tassen Milch voll ca 320 g
3 Tassen ungeschälter Sesam ca 480 g,
1 Vanillestange
1 Prise Salz
150 g Naturreis gemahlen

Boden

150 g Naturreis gemahlen

100 g Buchweizen mit gemahlen
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
60 g Margarine
100 g Wasser

Zubereitung

Milch mit Zucker u Salz bei mittlerer Hitze bis kurz vor das Kochen aufheizen,

Von Hitze nehmen,

2 min warten

Sesam und Vanille zugeben, mit einem Löffel während einigen Sekunden gut durchschlagen, abkühlen lassen,

150 g gemahlene Naturreis untermischen,

Boden

Zutaten für den Boden zusammen vermischen und gut verrühren in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig auf den Boden und ein wenig einen Rand bilden, die abgekühlte Sesam-Reis Mischung auf den Teigboden geben, glattstreichen, in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 80-90 min backen, Nadelprobe, abkühlen, vorm anschneiden

eigenes Rezept Mittwoch, 17. März 2010 Hans

Haselnussnougat Marmorkuchen 5 Ei F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

150 g Rohrzucker
0,25 TI Vanillepulver (Bourbon)
1 Prise Salz

5 Ei(er)

200 g ungehärtete Margarine

150 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
300 g Buchweizen gem
1 Tüte/n Backpulver
500 ml Soja Milch ca., oder andere
100 g Mandel(n), gemahlen

Nougat :

200 g Haselnüsse geröstet
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

Zubereitung

Zucker, Vanillezucker, Salz + Eier cremig rühren. Butter + gem Mandel untermischen, lassen. Mehle und Backpulver mischen, dazu geben, Milch langsam rein gießen bis es einen fast dünnen Rührteig ergibt, der Kuchen geht besser auf.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen. Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen.

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

Herstellung Nougat:

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

Im kalten Backofen bei 160°C Umluft ca. 80 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Eigenes Rezept Hans60 17.02.07

[Ingwer Vanille Kuchen](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei u Milchfrei u Vegan

[26 cm Ringform mit Backpapier](#)



Boden

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

Füllung

100 g Mandeln geröstet und gemahlen
1 Prise Salz
250 g Zucker
40 g Ingwer feingehackt
400 g Tofu naturell
500 g Sojadrink naturell
200 g Naturreis gemahlen
2 Vanillestangen
100 g Margarine verflüssigt
20 g ca, bittere Schokolade 85 %

Boden

Von Naturreis bis Margarine in der Küchenmaschine verrühren, dann erst das Wasser zugeben, auf Höchststufe so lange rühren lassen bis es ein homogenen Teig ergibt, diesen in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform verteilen, mit einen nassen Esslöffelrücken und einen Rand bilden, die Backform in den Kühlschrank, kann, muss aber nicht.

Füllung

100 g Margarine verflüssigen,
Tofu zerbröckeln und mit Sojadrink und den Inhalt der Vanillestangen, eine Prise Salz, in einem hohem Gefäß mit einem elektr Pürierstab fein pürieren, in eine Rührschüssel (Küchenmaschine wäre ideal) gießen,

Maschine leicht laufen lassen, Mandeln in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen sowie den gemahlene 200 g Naturreis und 250 g Zucker und feingehackten Ingwer dazugeben, zum Schluss noch die verflüssigte Margarine, gut verrühren lassen.

Diese Füllung auf den Teig in der Backform gießen, glattschütteln, Schokolade mahlen (Mandelmühle), leicht auf den Kuchenteig streuen.

in den kalten Backofen bei niedriger Temperatur, z.B. 135°C Heißluft ca 120 min backen, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden,.

PS

der Ingwer bringt eine pikante Note,

die, doch Verhältnis lange niedrige Backzeit, sorgte bisher bei etlichen Kuchen, dass diese nicht mehr aufreißen

Eigenes Rezept Donnerstag, 11. März 2010 Hans

Kaffeekekuchen 6 Ei F

Glutenfrei u Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

250 g Margarine
200 g Zucker trennen

6 Ei trennen

2 Prisen Salz trennen
4 El Wasser
1 EL Zimt gem
2 EL Kakao
100 g Schokolade 85 % gemahlen (Mandelmühle)
200 g Mandel(n), gemahlen

1 Pck. Backpulver
250 g Naturreis gem
4 El Kaffeebohnen gem +
1 Tasse Wasser

Zubereitung

Aus den oben genannten Zutaten einen Rührteig herstellen.

Eiweiße mit einer Prise Salz schaumig und mit 100 g Zucker steif schlagen lassen, beiseitestellen,
Eigelbe mit 4 El Wasser (warm o kalt) und 100 g Zucker cremig fast weiß schlagen lassen, dann Zimt und Kakao langsam dazu einrieseln lassen, Margarine Esslöffelweise zugeben,
trockne Zutaten wie gem Schokolade, Mandeln, Backpulver, Naturreis gem, 4 El Kaffeebohnen gem, vermischen und zu der Eigelbmasse, sowie eine Kaffeetasse (ca 160 g) Wasser dazu, und alles gut 4 min auf fast Höchststufe verrühren lassen,
Steife Eiweiß mit einem Holzlöffel (keinesfalls Metall) untermischen.
In einer mit Backpapier ausgefüllten 26er Springform bei 175°C auf der untersten Schiene, eine Stunde backen.
Ca 20 min im ausgeschalteten Backofen lassen,
Backpapier erst nach dem völligen auskühlen entfernen

Wer will kann noch einen Schokoladen oder Kaffeeglasur drauf tun,
auf den noch warmen Kuchen

z.B.

Schokoladenguss

200 g Puderzucker
30 g Kakao
3 El Wasser; heiß

Kaffeeguss

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

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

Nach einem Rezept von 29.07.2009 Glasherz CK

Dienstag, 13. Oktober 2009

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 Ei 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 Ei 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.

Eigenes Rezept Mittwoch, 24. Februar 2010 Hans

Kaffee Kuchen VI 3 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



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 Ei (Gr L)
1 Prise Salz
250 g Zucker

1 kg Magerquark

30 g Ingwer feingehackt
100 g Kokosnuss geraspelt
100 g Naturreis gemahlen
1 TI Vanillepulver
4 gehäufte El gemahlene Kaffeebohnen
80 g Margarine verflüssigt

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

Eier mit einer Prise Salz schaumig, Zucker einrieseln, und cremig, fast weiß, schlagen lassen,
Magerquark und feingehackten Ingwer dazu geben,

Kokosnuss in einer trocknen Bratpfanne leicht rösten, und mit gemahlene Kaffeebohnen, 100 g gem Nurreis und Vanillepulver vermischen und langsam in die Ei-Zuckermischung einrieseln lassen, nun noch die flüssige Margarine dazugießen, gut verrühren, lassen,

Diese Füllung auf den Teig in der Backform gießen, glattschütteln,

in den kalten Backofen bei niedriger Temperatur, z.B. 135°C Heißluft ca 120 min backen, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden,.

PS

sehr sättigend und der Ingwer bringt eine sehr pikante Note,

die, doch Verhältnis lange niedrige Backzeit, sorgte bisher bei etlichen Kuchen, dass diese nicht mehr aufreißen

Eigenes Rezept Sonntag, 7. März 2010 Hans

Kaffeeuchen, saftiger F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden:

250 g Nurreis 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 Mandelmühle 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

Käse Ananaskuchen M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden:

200 g Mais gem
50 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
1 TI Backpulver
1 Prise Salz
1 TI Vollrohrzucker
100 g Margarine
100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 TI Balsamico Bianca

26 cm Ringform o Springform

2 x Backpapier dafür

Füllung

200 - 250 g Zucker
1 Prise Salz

500 g Quark 0,5 %

800 g Frischkäse 4 %

100 g Jogurt 1,5 %

8 Ei Mais gem (ca 180 g)
35 ca halbe Kaffeebohnen mit gem
100 g Mandeln feingeschrotet
0,5 frische Ananas ca
sowie den rausgetretenen Saft u Stücke

Zubereitung Boden

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

26er Ringform mit Backpapier ausfüllen, den Kuchenteig hinein geben, mit den Boden rausnehmen, auf den Teig eine Lage Backpapier geben und den Teig mit dem Handballen oder Nudelrolle bis ca 3 cm über den Rand ausrollen.

Den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in den Ring legen, und den Boden + Rand egalisieren, ca 30 min in den Kühlschrank stellen, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Zubereitung Füllung

220 g Zucker, 1 Prise Salz, Quark u Frischkäse, Joghurt
8 Ei Mais gem, 35 halbe Kaffeebohnen mit gem, 100 g Mandeln feingeschrotet gut verrühren lassen, abschmecken, evtl nach süßen.

Ananas Kopf + Boden abschneiden, harte Seele mit einem Ananasschäler entfernen.

Auf den Boden des Mürbeteiges ca die Hälfte o eindrittel des Quarkcremes einfüllen, die Form ein wenig hin u her bewegen, halbe Ananasscheiben, ringförmig, dicht aneinander auf die Creme legen, die restliche Quarkcreme draufgießen, Form ein wenig hin u her bewegen .

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 80 –100 min backen, je nach dem wie braun Mann/Frau den Boden/Rand haben möchte.

Backpapier erst nach dem erkalten, Vorsichtig entfernen

Hinweis

Anstelle Jogurt, kann man auch nur den rausgetretenen Saft u Stücke, nehmen, man sieht es, ob es reicht, soviel Saft ist es ja nicht.

Hat einen guten milden Geschmack nach Ananas. u leicht bitteren nach Kaffee..

Eigenes Rezept Samstag, 10. Mai 2008 Hans60

Käse Bananen Kaffee Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei

26 cm Ringform o Springform mit Backpapier



200 g s Mandeln gem
10 bittere Mandeln mit gem

1 Kg Quark 0,5 %

400 g Frischkäse 4 %

50 g Kaffeebohnen gem

1 Prise Salz

90 g Naturreis gem

150 g Vollrohrzucker + 50 g

550 g Bananen ca

26 cm Ringform o Springform

Backpapier dafür

26 cm Backform mit Backpapier auslegen, Boden + Rand.

Mandeln süße und bittere zusammen mahlen.

Kaffeebohnen mahlen,

Naturreis mahlen,

Bananen pürieren,

und alle Zutaten zusammen verrühren lassen, abschmecken, je nach Reifegrad der Bananen, noch Zucker zutun.

Alles in die mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen, in den

Kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 100 min backen.

Ca 30-40 min in der Form lassen, den Ring runter lassen, und ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden.

Eigenes Rezept, Sonntag, 30. Dezember 2007 Hans60

Käse Bananenkuchen M F

Glutenfrei u Eifrei u süß u pikant

26 cm Ø Ring bzw Springform

8 Stück



2 Limetten , Abrieb, Saft u Fleisch
450 g Bananen o. S. gewogen

1 kg Quark 40 %

150 g Zucker mehr o weniger

1 Prise Salz

3 TI Kurkuma gem

200 g Naturreis gem

6 Kiwi

2 Limetten , Abrieb, Saft u Fleisch in die Rührschüssel,
dann die Bananen, ganz, o S. u den Quark gut verrühren lassen,
die trocknen Zutaten vermischen und langsam dazu geben, ca 3-5 min auf
Mittelstufe rühren lassen.

In eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, ein wenig
schütteln, damit der Teig glatt wird.

Mit den geschälten u in Scheiben geschnittenen Kiwi belegen, etwas in
den Teig drücken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen,
Backpapier erst nach völligen Auskühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Freitag, 23. Mai 2008 Hans60

Käse Obst Kuchen Arzgir M F

Glutenfrei + Eifrei + Fettarm

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden Mürbeteig

150 g Mais gem
100 g Naturreis gem
1 Prise Salz

150 g Quark 0,5 %
150 g Honig
12 El Balsamico Bianca

Backpapier 2 Lagen

Füllung

1 kg Quark 0,5 %
150 g Honig oder mehr
1 Zitronenabrieb
1 Prise Salz
7 El Mais gem (ca 100 g)
3 Bananen ca

Belag

700 g TK Sauerkirschen o. Stein
1 Tasse Saft abnehmen
1 Tasse Wasser (150 g)
1 Ei Speisestärke
evtl Kirschwasser

die Zutaten für den Mürbeteig zusammen gut verrühren lassen, den Boden einer 26 cm Ring- Springform mit einer Lage Backpapier belegen, Mürbeteig drauf, da wiederum eine Lage Backpapier drauf, mit dem Handballen den Teig, dem Ringformboden anpassen, nun wieder in die Form den Teig geben, ca 30 min in den Kühlschrank, dann lässt sich die obere Lage Backpapier gut entfernen.

Den Quark, Honig, Zitronenabrieb, Salz und 7 Ei Mais gem gut verrühren lassen.

Von dieser Quarkmasse ein wenig abnehmen und den Mürbeteig ca 1 cm hoch bestreichen, Bananen in dünne Scheiben schneiden und den Quark bedecken, den Rest Quark auf die Bananenscheiben streichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 60 min backen.

Die TK Kirschen in einen Topf aufkochen, davon 1 Tasse (150 g) Saft abnehmen, wenn kalt dann trinken,

in eine Tasse Wasser (150 g) ca 1-2 Ei Speisestärke geben, auflösen, und ein mal mit den Kirschen aufkochen lassen. Evtl Kirschwasser nachher noch zugeben.

Auf den fertiggebackenen noch heißen Kuchen, die Kirschmasse verteilen, alles abkühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 25. Dezember 2007 Hans60

Käse- Obstkuchen M F

Glutenfrei + Eifrei + Fettarm

26 cm Ringform mit Backpapier



800 g Hüttenkäse 0,4 % (Frischkäse)

500 g Quark 0,5 %

1 Zitronenabrieb

250 g Vollrohrzucker evtl mehr

1 Prise Salz

5 Ei Naturreis gem

5 Ei Buchweizen gem

1 Ei Kokosnussmehl

evtl Milch begeben

ca 800 g Mandarinen

alle Zutaten (außer Mandarinen) zusammen vermischen, der Teig sollte zähfließend vom Löffel tropfen.

In eine 26 cm ganz mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, die filetierten Mandarinen mit der schmalen Seite in den Käse drücken, so das nur noch der Rücken raus sieht.

in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen. Nach ca 15 min den Ring runter lassen und auskühlen lassen.

Eigenes Rezept Mittwoch 14.11.07 Hans60

Käse Pflaumenmus Kuchen M F

Glutenfrei + Eifrei+ Fettarm

26 cm Ringform mit Backpapier





Boden

50 g gepoppten Reis- oder Maiswaffeln

Belag I

1 kg Magerquark 0,5 %

125 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

100 g Mais gem

150 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

100 g Trockenpflaumen

Belag II

0,5 kg Magerquark 0,5 %

50 g Mais gem

70 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

300 g Pflaumenmus

50 g gepoppten Reis- oder Maiswaffeln in eine Frischhaltebeutel geben, mit einer Nudelrolle drüber fahren, zerkleinern.

In eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform geben.

Für Belag I alle Zutaten bis Salz zusammen verrühren lassen, zum Schluss die klein geschnittenen Trockenpflaumen begeben, beiseitestellen.

Für Belag II alle Zutaten gut verrühren lassen.

Belag I und Belag II abwechseln auf den gepoppten Reis geben, zum Schluss evtl glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140° C Umluft ca 80- 100 min backen.

Eigenes Rezept Samstag, 22. September 2007 Hans60

Käsekuchen VI 5 Ei M F

Glutenfrei, klassischer Art

26 cm Ø Ring- bzw Springform

8 Teile



Mürbeteig

200 g Mais gem
50 g Amarant gem
50 g Naturreis gem
1 Prise Salz
1 TI Zucker

100 g Butter

4 EI Wasser

1 Ei

1 TI Essig

Füllung:

4 Eiweiß

1 Prise Salz

1 EI Zucker

4 Eigelb

1 Prise Salz

3 EI Zucker

3 EI warmes Wasser

150 g Butter

1 Zitrone, Abrieb, Saft u Fleisch

1 kg Quark 0,5 %

Mürbeteig

Alle dazu gehörigen Zutaten miteinander verrühren lassen, in eine mit Backpapier ausgefüllte (den Boden der Ringform rausnehmen zwischen 2 Lagen Backpapier den Teig geben, mit einem Nudelholz, auch über den Rand rollen, beide Lagen mit dem Boden und den Teig, wieder in die Form geben, den Teig noch ein wenig ausrichten, sollte auch für den Rand sein).

Jetzt alles zusammen für ca 30 min in den Kühlschrank, dann lässt sich die obere Lage Backpapier gut entfernen.

Eiweiß mit Salz schaumig, dann 1 El Zucker zugeben und steif schlagen lassen, beiseitestellen,

Eigelb mit Salz 3 El warmes Wasser u Zucker, cremig fast weiß schlagen lassen, 1 Zitrone, Abrieb, Saft u Fleisch u die Butter in Stücke dazu, rühren lassen, Butter wird zwar nicht schaumig, nur ganz zerkleinert, löst sich nachher schon beim backen auf, Quark zugeben, gut 2-4 min verrühren lassen, das steife Eiweiß nun mit einem Holzlöffel unter den Teig heben, auf den Rührteig gießen, die Form hin u her bewegen, damit der Teig sich gut setzt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90 min backen, ganz abkühlen lassen, am besten über Nacht im Kühlschrank, vorm aufschneiden.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 15. Mai 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teig:

80 g Kichererbsen gem
80 g Naturreis gem
50 g Puderzucker, oder heller Rohrzucker , weniger ist besser
60 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 Tl hellen Essig
4 El Wasser

Belag:

400 g Tofu, naturell
750 ml trocknen Rotwein (13,5 % ca)
2 Prisen Meersalz
100 g Rohrzucker
150 g Kokosraspel
1 Msp Nelken gem
80 g Speisestärke

Zubereitung:

Habe erst die Art Mürbeteig , mit den angegebenen Zutaten hergestellt, in eine mit Backpapier (auch den Rand) ausgelegte 26 cm & Ringform gedrückt, diese mit dem Boden raus genommen, den Teig drauf , die nächste Lage Backpapier rauf, mit dem Nudelholz ganz dünn ausgerollt, beide Lagen mit dem Kuchenboden, in die Form, ein bisschen gerichtet u während ich den Belag bereite, in den Kühlschrank gestellt, war mir damit aus den Füßen, ca 30 min

Den Rotwein ein wenig aufteilen, Augenmaß,
Ein wenig Rotwein aufheben, um damit den Mixer aus zu spülen.

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit etwas Rotwein geben, man sieht wie viel gebraucht wird, es soll eine cremige Masse geben.

In ca 0,5 Tasse Rotwein die Speisestärke mit einer Prise einrühren, auflösen,
den übrigen Rotwein aufkochen, die Speisestärke einrühren, sollte doch gut 30 sek kochen, runter von der Hitze, u rührend laue abkühlen.

Kokosraspel, Salz, Zucker, Nelken vermischen u den cremigen Tofu reingießen, den Mixer mit Rotwein ausspülen u dazu geben, verrühren lassen, den lauen Rotweinpudding mit vermischen, rühren.

Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank, die oberste Lage Backpapier entfernen,

Den Belag , auf den Teig gießen, die Form ein wenig hin u her schieben, verteilt sich der Teig + bei ca 160°C Umluft OHNE vorheizen , ca 40 min, abbacken.

Abkühlen lassen, vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 5. Juni 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen V (Erdbeeren) F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teig:

80 g Mais gem
80 g Naturreis gem
2 El Puderzucker, oder heller Rohrzucker , weniger ist besser
80 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 TI hellen Essig
4 El Wasser evtl 5 El

Füllung:

600 g Tofu, naturell
500 ml Wasser
250 ml rote Betesaft
2 Prisen Meersalz
200 g Rohrzucker
1 Prise Salz
400 g Kokosraspel

180 g Naturreis gem
Erdbeeren, Rest
1 Zitrone , Abrieb, Saft u Fleisch
Von 500 g Erdbeeren

Zubereitung:

Habe erst die Art Mürbeteig, (Rührschüssel) mit den angegebenen Zutaten hergestellt, in eine mit Backpapier (auch den Rand) ausgelegte 26 cm Ringform gedrückt, diese mit dem Boden raus genommen, den Teig drauf , die nächste Lage Backpapier rauf, mit dem Nudelholz ganz dünn ausgerollt, beide Lagen mit dem Kuchenboden, in die Form, ein bisschen gerichtet u während ich den Belag bereite, in den Kühlschrank gestellt, war mir damit aus den Füßen, ca 30 min

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit Rote Betesaft + evtl Wasser (vom Rezept) geben, man sieht wie viel gebraucht wird, es soll eine cremige Masse ergeben,
diese Masse in eine Rührschüssel geben,
Erdbeeren halbieren und auf einen flachen Teller legen, der so groß wie die Kuchenform ist,
die restlichen Erdbeeren in die Teigmasse ,
restliche Wasser begeben, sowie
400 g Kokosnus raspeln,
1 Zitrone , Abrieb, Saft u Fleisch,
Zucker u Salz u den Reis,
gut miteinander verrühren lassen, evtl nachzuckern.

Die obere Lage Backpapier entfernen, evtl noch ausrichten, Backpapier muss auch den Rand, bedecken, hin und her di Backform bewegen, so das überall der Teig hinkommt,
nun noch die halbieren Erdbeeren, mit der Schnittseite in/auf den Teig legen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90-100 min backen, Nadelprobe.
Bitte ganz abkühlen lassen, bevor Backpapier entfernt wird
Abkühlen lassen, vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.
Ca 60 min vor dem servieren , wieder raus,
ideal wäre über Nacht ruhen lassen.

PS

Wer keinen Rote Betesaft hat, nehme Roten Traubensaft

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen VI Aprikosen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



Mürbeteig

100 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
100 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz u Zucker
4 – 5 El Traubensaft
1 TI hellen Essig

Füllung

500 g Aprikosen
800 g Tofu
400 g Kokosnuss geraspelt
200 g Naturreis gem
1 Prise Salz
250 g Puderzucker gesiebt
750 ml trocknen Weißwein (12,5 % ca) teilen
200 g Bananen ausgezogen gewogen
Puderzucker evtl

den Mürbeteig aus den angegebenen Zutaten gut verrühren lassen, 26 cm Ring- Springform mit Backpapier ganz ausfüllen, den Boden sowie mit Backpapier raus nehmen, den Teig auf rauf legen, noch eine Lage Backpapier drauf, mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen, auch über den Rand hinaus, alle 4 Teile wieder in die Form legen, gut anpassen, und alles in den Kühlschrank, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Aprikosen ca 2-4 min ins kochende Wasser geben, bis bei einigen die Haut platzt, abgießen und abschrecken und pellen, halbieren auf einen großen Essteller , der sollte so groß wie die Backform sein, legen.

2 x 400 g Tofu zerkleinert, mit jedes Mal, ca die Hälfte des Weißwein geben, gut sämig , oder eben flüssig, in eine große Rührschüssel gießen, mit einem Teil Weißwein den Mixer ausspülen, die Kokosnuss , Salz u Zucker u 200 g Naturreis gem, zugeben und gut verrühren lassen.

Bananen ausziehen, in kleine Stücke schneiden, und mit einem Holzlöffel vorsichtig unterheben, sollten dann ganz bleiben.

Oberes Backpapier entfernen, die Teigmasse rein gießen, die Form hin u her schieben, damit der Teig überall hin kommt u glatt wird.

Darauf die Aprikosenhälften, mit der Schnittfläche nach unten, evtl ein wenig in den Teig drücken,

das ganze füllt die Backform bis zum Rand aus,

wer es nicht so hoch / voll haben will, nehme nur

400 g Tofu

200 g Kokosnuss geraspelt

125 g Puderzucker gesiebt

100 g Naturreis gem

400 ml trocknen Weißwein (12,5 %)

anpassen, abschmecken.

Die Backzeit verkürzt sich dann.

In den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 –120 min backen, Nadelprobe

Ganz abkühlen lassen, erst dann ist er fest, und dann erst auspacken, wer will noch Puderzucker , vorm servieren aufstreuen.

Eigenes Rezept, Samstag, 14. Juni 2008 Han60

[Kokoscreme Kuchen VIII](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



800 g Tofu naturell
750 ml trockenen Rotwein (14 %), teilen
400 g Kokosnuss geraspelt
180 g Naturreis gem
1 Nelke mit gem
1 Prise Salz
250 g Zucker
5 geh Ei Carob

den Tofu zerkleinern und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, die anderen Zutaten in die Rührschüssel geben und mit rühren, die dann fertige Tofu in den Rührteig gießen, und 3-5 rühren lassen,

in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, die Form hin und her schütteln, damit sich der Teig gut verteilt, in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 – 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen wird erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept, Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

Kuchenbrot II 3 Ei M F

glutenfrei, eigenes Rezept

30 cm Kastenbackform mit Backpapier ausgefüllt.



Zutaten für 1 Portionen

300 g Buchweizen, gem
200 g Naturreis gem
0,5 Zitrone(n), unbehandelt, geriebene Schale
1 Tüte Backpulver
100 g Traubenzucker, bis 160 g ODER anderen
0,5 Tl. Salz
50 g Rosinen

3 Ei(er)

60 g Butter o Margarine, zerlassen

Milch, auffüllen bis 500 ml

Trockene Zutaten vermischen.

Eier in ein Litermaß geben + mit Milch auffüllen bis 500 ml, zu den trockenen Zutaten geben, etwas vermischen, dann erst die Margarine, alles gut verrühren, in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform gießen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 70-90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 22. Mai 2008 Hans60

Mandarin Tofu Torte F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

26 cm Ring-/Springform mit Backpapier



Mürbeteig

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

2 Lagen Backpapier
eine 26 cm Ring-/Springform

Füllung:

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

800 g Mandarin ca

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

Kokosnussraspel mit 500 ml Wasser in den Mixer, solange rühren lassen bis sich ein Trichter bildet, Vanillepulver zugeben, immer ca 200 g Tofu teilen und begeben, sollte immer bis sich der Trichter wieder bildet, mit allen anderen Zutaten auch so verfahren, wahrscheinlich wird es dann

knapp an Platz im Mixer werden, dann eben alles in die Rührschüssel geben, und noch gut verrühren lassen.

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

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

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

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

Eigenes Rezept Sonntag, 20. Januar 2008 Hans60

Mandelkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



100 g Kakaobutter oder Margarine laktosefrei

200 g Mandel oder Nüsse

6 bittere Mandeln mit gemahlen ODER

6 El Obstler

250 g Naturreis gemahlen

2 Kardamomkapseln mit gemahlen

1 Pimentkorn mit gemahlen

1 Prise Salz

200 g Mais grob gemahlen (Grissähnlich)

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

500 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

200 g Zuckerrübensirup

Kakaobutter zerlassen, beiseitestellen,

Mandeln o Nüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, mit den anderen trocknen Zutaten vermischen, in eine Rührschüssel geben, den Rührhaken langsam laufen lassen, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und Zuckerrübensirup dazu und gut verrühren, abschmecken ob süß genug, 6 Ei Obstler mit unterrühren lassen, fast abgekühlte Kakaobutter dazu und alles zusammen gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, (Suppen ähnlich) Glattschütteln oder glatt streichen, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Tür öffnen, nach ca 30 min, die Form raus nehmen aus dem Backofen, schräg stellen am Backpapier anfassen und rausziehen auf ein Kuchenrost abkühlen lassen, erst dann das Backpapier entfernen, den Kuchen möglichst eine Nacht Ruhen lassen, dann ist er auch trocken außerhalb, und die Gewürze können sich entfalten,

Eigenes Rezept Samstag, 19. Dezember 2009 Hans

Mohn Eierlikörkuchen Ei F

Glutenfrei u Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



700 g roter Traubensaft
100 g Rotwein trocken 13 %
500 g Blaumohn
200 g Naturreis mahlen
2 Ei Kaffeebohnen mit mahlen
2 Nelken mit mahlen
1 Prise Salz

500 g Eierlikör
200 g Naturreis gemahlen
1 Prise Salz

Traubensaft mit Rotwein vermischen, dort rein Blaumohn, Nelken, Kaffeebohnen und 200 g Naturreis mahlen, während des Mahlvorgang des öfteren umrühren, Salz dazugeben, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln und in dem vorgeheizten Backofen bei 150°C Heißluft 25 min vorbacken, in der Zwischenzeit Eierlikör mit 200 g gemahlene Naturreis und 1 Prise Salz vermischen, und auf den vorgebackenen Mohn Teig geben, und weitere 45 min bei 150°C Heißluft backen. Backofentür öffnen, Nach ca 15 min den Kuchen auf einen umgedrehten Kochtopf stellen, der Ring löst sich von alleine, ganz abkühlen lassen vorm aufschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 30. Januar 2010 Hans

Mohn Kuchen Rigan , Brot II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



250 g Buchweizenkörner +
100 g Natur- Reis (Mittelkorn) +
100 g Amaranth +
250 g Blaumohn gemahlen

1,5 Tüten Trockenhefe

1 TI Salz
100 g Zucker
200 g Datteln klein geschnitten

700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

alle trockenen Zutaten gut vermischen.

Dann die Flüssigkeit unterrühren und 4-5 min auf Höchststufe rühren lassen,

In eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform, gießen, Glattschütteln.

In den Backofen bei 50°C ca 90 min ruhen, gehen lassen.

Auf 150°C aufheizen und ca 70 min backen,

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

Hinweis:

Nehme gerne Amaranth, nicht nur der vielen Nährstoffe wegen, sondern es macht bei reinen Buchweizenteig, das ganze nicht so trocken.

Donnerstag, 11. Juni 2009 Hans

Mohn-Apfel-Torte mit Sahnehaube 3 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



Boden

200 g Buchweizen gem
100 g Naturreis mit gem
1 TI Trockenhefe
2 TI Zucker
0,5 TI Salz

200 g Milch

1 Ei

Backpapier

Mohn:

300 ml roter Traubensaft
100 ml Rum 54 %
250 g Blaumohn gem
90 g Buchweizen mit gem
50 g Zucker
1 Prise Salz

1. Belag:

1 Zitrone Saft davon
2 Äpfel ca 300 g

2. Belag:

2 Eiweiß

1 Prise Salz
1 El Zucker

2 Eigelb

1 Prise Salz
3 El Wasser
3 El Zucker
3 El Buchweizen gem

200 g süße Sahne

200 g Schmand

für den Boden alle Zutaten verrühren lassen, und in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, mit einem nassen Esslöffelrücken, glattstreichen, mit einem feuchten Tuch bedecken, und ca 30 min bei Zimmertemperatur ruhen lassen,

für den Mohn

Traubensaft und Rum in einen Topf oder Schüssel vermischen, Zucker u Salz u den Mohn u Buchweizen reinmahlen lassen, so quillt der Mohn gleich auf, und ich erspare mir das aufkochen,

Äpfel

Zitrone ausdrücken,
Äpfel um den Griebsch rum raspeln, Zitronensaft drübergeben, zur gegebenen Zeit, abseihen, aufheben, (trinken),

Haube

2 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig, dann mit 1 Ei Zucker steifschlagen lassen, beiseite stellen,

2 Eigelb, Prise Salz, 3 Ei Zucker, 3 Ei Wasser cremig, fast weiß rühren lassen, 3 Ei Buchweizen gem, süße Sahne und Schmand dazu und weitere 3-5 min auf Mittelstufe rühren lassen (schön dick cremig) steife Eiweiß vorsichtig unterheben, kein Metalllöffel,

auf den geruhten Boden die Mohnmasse gießen, Glattrütteln, die abgeseihten geraspelten Äpfel darauf leicht verteilen, sowie die Ei-Sahne Mischung draufgießen, glattstreichen,
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 40-45 min backen, sollte ganz leicht gebräunt sein, Hitze ausstellen, den Kuchen noch bei geschlossener Ofenklappe ca 20 min stehen lassen,
auf einen umgedrehten Kochtopf die Kuchenform stellen, auskühlen lassen, bei passender Gelegenheit geht der Ring von alleine runter.

Eigenes Rezept Freitag, 10. April 2009 Hans

Mohnkuchen 2 Ei M F

Rezept ca 1935 textlich angepasst

Glutenfrei

1 Backblech mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

350 g Mais gem
200 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem,

350 g Wasser / **Milch**
1 Tüte/n Hefe, Trockenhefe für 500 g Mehl
50 g Honig
1 TL Salz
60 g Margarine, geschmolzene ungehärtete
evtl. Mehl (Streumehl)

Für die Füllung:

500 g Mohn, gemahlen

750 ml Milch

6 EL Rohrzucker, - 8 EI ODER
120 g Honig
40 g Speisestärke und 1 TI Vanillepulver.

2 Ei(er), evtl. 3

100 g Rosinen, – 150 g
1 Prise Salz
1 TL Kaffee, gemahlen(türkischen oder italienischer)
4 cl Rum, 54 %

Zubereitung

Teig: Von Mais gem bis geschmolzene Margarine, alle Zutaten wie sie sind, ob kalt oder warm, in die Küchenmaschine, Knethaken anstellen, kleine Stufe, nach 10 -15 min fertig.

Backblech mit Backpapier auslegen, Teig drauf legen, noch eine Lage Backpapier drauf mit der Rolle ausrollen. Mit der Gabel den Teig mehrmals einstechen. In den Backofen bei 30°C Ober- + Unterhitze, Licht an + ein wenig mehr, ca. 50 min gehen lassen.

Mohnfüllung: Mohn in die heiße Milch rühren + quellen lassen, Speisestärke u Vanillepulver anrühren in der Milch, die man vorher abnahm, alles zusammen aufkochen lassen.

Mohn kalt rühren. Eier + Rosinen rein. Nochmals abschmecken mit Zucker. Es muss eine dicke Masse sein. Auf den Teig geben.

Backzeit ca. 40 min, Mittelhitze, Hitze 3- 4 (Gas)ungefähr 40 min, Umluft 160°C ca. 40 min ohne vorheizen. Wer will, kann noch Streusel oder Teiggitter rauf legen, mir schmeckt er so aber am besten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

08.05.06 Hans60

18. Dezember 2007

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
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
50 g Zuckerrübensirup

Füllung:

600 g Sojadrink
150 – 200 g Zuckerrübensirup

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 Sojasoße

Bitte achtet auf Inhaltsangaben der Flaschen,

es gibt Sojasoßen die nur aus

Soja fermentiert.
Wasser +
Meersalz bestehen

Meist „Tamari“, erhältlich in Bioläden

Nicht im Reformhaus, denn dort ist Weizen beigemischt

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.

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

Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

Sonntag, 11. April 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de