

## Alkohol Glutenfrei Teil I

Ohne Wein

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst  
In Teil II

### Hinweis Margarine

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

### 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.

### Index nicht aktiv

Eierlikör .....	3
Himbeer Brand.....	17
Kirsch Brand .....	23
Obstler.....	42

### Inhaltsverzeichnis

Alkohol Glutenfrei Teil I .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Eierlikör .....</b>	<b>3</b>
Bananenkuchen 4 Ei ( Hirse ) F.....	3
Eierlikör Mandel Torte 2 Ei F .....	4
Eierlikörkuchen IX Ei M F .....	6
Mandarinen Eierlikör Zupfkuchen, Veränderung 2 Ei M F .....	7
Marmor Nougat Eierlikörkuchen 5 Ei M F.....	9
Mohn Eierlikörkuchen Ei F.....	11
Reis Eierlikör Kuchen ( Ei ) F.....	12
Rührkuchen 4 Ei M F.....	12
Schokoladentraum 3 Ei ( M ) F .....	13
Zitronenkuchen 4 Ei ( M ) F.....	16
<b>Himbeer Brand .....</b>	<b>17</b>
Erdnusskugeln F Vegan.....	17
Käsekuchen Sarakhs 6 Ei M F .....	18
Obsttorte III M F.....	19
Reis Kuchen III F Vegan .....	21
<b>Kirsch Brand.....</b>	<b>23</b>
Eierlikör Mandel Torte 2 Ei F .....	23
Erdnuss (Cashew )- Ingwer Kugeln 2 Ei.....	24
Veränderung I F.....	25
Veränderung II F .....	26
Herrencreme mit Schokoraspeln und Kirschen M F .....	26
Käse Obst Kuchen Arzgir M F .....	27
Kirschen Torte Zatobol`sk M F.....	29
Biskuitboden VIII, Schokolade, ohne Backpulver 6 Ei.....	31
Obstkuchen 4 Ei M F.....	32
Veränderung: F.....	34
Quarkklößchen mit Erdbeersoße 1 Eiweiß M F.....	34
Quarkklößchen mit Kirschsoße 1 Eiweiß M F .....	35
Rührkuchen XIV ( Kirschen ) F.....	36
Schokoladenkuchen XVIII M F .....	37
Tofu Erdnusskuchen F Vegan .....	39
Versunkener Kirschkuchen 5 Ei F .....	41
<b>Obstler .....</b>	<b>42</b>
Apfel Bananen Kuchen F Vegan.....	42
Apfel oder Weißweinkuchen F Vegan .....	45
Apfelmus Kuchen Satpajev 3 Ei F .....	46
Käse Bananen Kuchen M Mais F.....	47
Käse Obst Kuchen II M F.....	49
Mandelkuchen F Vegan .....	50
Möhren oder Weißweinkuchen I F Vegan .....	51

Möhren oder Weißweinkuchen II F Vegan.....	53
Orangen Kuchen F Vegan.....	54
Schokoladen Kuchen II F Vegan.....	55
Hinweis I .....	56
Bitte bedenkt .....	57
Hinweis M .....	57
Hinweis Ei .....	57
Hinweis Vegan .....	57
Hinweis Curry.....	57
Hinweis F .....	58
Hinweis.....	58

## Eierlikör

Bananenkuchen 4 Ei ( Hirse ) F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



### Boden:

- 200 g Kokosnuss geraspelt
- 400 ml Wasser
- 200 ml Wasser
- 40 g Speisestärke
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker

## Füllung:

4 Ei ( Größe M ) trennen

2 Priesen Salz trennen

80 g Vollrohrzucker \*

600 g Bananen trennen

300 g Hirse gemahlen

50 g Ingwer fein gewiegt

700 ml Eierlikör

ein paar TK Kirschen

## Zubereitung

Kokos, Salz + Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöstes Speisestärke beigeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

Auf eine 26 cm Ring- bzw Springformboden geben, glattstreichen.

Eiweiß mit einer Prise Salz fest schlagen, Zucker\* (\* könnte auch entfallen, aber damit wird der Eischnee richtig fest ) langsam einrieseln, + Steifschlagen lassen, Beiseitestellen.

Eigelb mit der anderen Prise Salz sowie ca 1 Pfund pürierte Bananen, 700 ml Eierlikör, + den feingewiegtten Ingwer, gem Hirse, cremig rühren.

Das steife Eiweiß mit einem Holzquirl gut untermischen.

Auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen, die restlich Banane in runde Stücke schneiden, + auf den Teig legen, sinkt ein wenig ein, gut so, trocknet beim backen nicht so aus, nun noch ein paar Kirschen dazwischen verteilen.

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

Eierlikör Mandel Torte 2 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei





### Boden:

150 g Mais gem  
1 Prise Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
2 TI Backpulver

### 2 Ei

100 g ungehärtete Margarine o Butter  
evtl Wasser

### Füllung:

400 g s Mandeln gem +  
13 bittere Mandeln gem  
80 g Speisestärke / Mondamin  
150 g Vollrohrzucker, bei Bedarf  
0,25 TI Salz  
700 ml Eierlikör

### Belag:

300 g TK Kirschen entsteint  
6 cl Wasser  
6 cl Wasser  
1 gut gehäufter Ei Speisestärke / Mondamin, ca 30 g  
3 cl Kirschwasser

Backofen auf 180°C vorheizen

Zutaten für den Boden alle bis auf das Wasser zusammen verrühren lassen. In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform geben, + mit einem immer wieder in Wasser tauchenden Esslöffel verteilen, möglichst auch den Rand bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen 15 min bei 180°C, backen.

Die trockenen Zutaten für die Füllung zusammen vermischen lassen ( mit dem Zucker würde ich erst abwarten, evtl ist es schon süß genug.)

, dann den Eierlikör dazu, + gut verrühren., Diese Füllung gleich auf den vorgebackenen Boden geben, glatt streichen,  
+ wieder rein in den Backofen + bei 180°C ca 35 min weiterbacken oder bei 150°C Umluft auch 35 min.

Die Kirschen mit 6 cl Wasser aufkochen, die Speisestärke in den restlichen 6 cl kaltem Wasser auflösen, + rein in die kochenden Kirschen +noch ca 60 sek kochen lassen.

Runter von der Hitze, Kirschwasser hin zu, umrühren.

Sobald der Kuchen fertig gebacken die gekochten Kirschen rauf, glatt streichen, + abkühlen lassen, ca 10 –20 noch in der Form lassen, dann den Ring lösen, + vorsichtig das Backpapier vom Rand lösen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Oktober 2006, Hans60

Hans

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

Mandarinen Eierlikör Zupfkuchen, Veränderung 2 Ei M F

Glutenfrei eigenes Rezept

26 cm Ringform mit Backpapier



Zutaten für 1 Portionen

Für den Teig:

7 Tafeln Schokolade, a 25 g, bitter 70 % \*

200 g Mais gemahlen  
2 TL Backpulver (Weinsteinbackpulver)  
50 g Mandel(n), süße, gemahlen  
4 Mandel(n), bittere, gemahlen  
1 Prise Salz  
0,5 TL Vanille - Pulver (Bourbon)

120 g Butter

2 Ei

4 cl Rum, 54 %

Für die Füllung:

500 g Quark (Magerquark)  
400 ml Eierlikör  
40 g Speisestärke (Mondamin)  
0,5 TL Vanille - Pulver (Bourbon)  
frische Mandarinen, ca 600 g

### Zubereitung

Teigzubereitung:

Bitter Schokolade im Wasserbad auflösen + abkühlen lassen.

Dann alle Teigzutaten zusammen kneten lassen. Backpapier in die Springform drücken, Teig teilen 2/3 + 1/3, kalt stellen.

Nehme das Backpapier wieder raus, lege den Springformboden drunter, den Teig drauf, da wieder Backpapier rauf + rolle jetzt den Teig auf den Springformboden + darüber weg.

Den Boden wieder in die Springform, Rand schließen, Backpapier mit dem Teig in die Form geben, in Form drücken, Backpapier abziehen. Teig, der oben raus sehen sollte, abschneiden.

Springform mit Teig auch noch 30 min kalt stellen.

( meist lässt sich das Backpapier nach dem kühlen besser entfernen )

### Zubereitung Füllung

500 g Magerquark, 400 ml Eierlikör, 2 Ei Mondamin, 40 g , 1 Prise Salz, 0,5 TI Bourbon Vanille Pulver, zusammen vermischen.

Auf den Teig jetzt: Die Quarkfüllung geben, glatt streichen.

Die filetierten Mandarinen drauf legen. Rest des Teiges zerrupfen + über das Ganze verteilen .

In den auf ca. 160°C Umluft vorgeheizten Backofen und ca. 60 min backen.

Ganz abkühlen lassen, vor dem anschneiden

### Noch ein Hinweis:

Bei der \*Schokolade darf man nicht sparen, der Kuchen schmeckt nachher so gut, wie die Schokolade war. Auf keinen Fall Blockschokolade verwenden, auch normale Kuvertüre reicht nicht aus. Gut ist eine 70 % Schokolade, die man in guten Supermärkten finden kann.

Zubereitungszeit ca. 60 min,

Ruhezeit ca. 30 min

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

18.07.06 Hans60

Bin der Meinung, Eierlikörkuchen, sollte auch nach Eierlikör schmecken.

Um es besser fotografieren zu können, habe ich ein wenig Puderzucker, zum aufhellen genommen.

### Marmor Nougat Eierlikörkuchen 5 Ei M F

Glutenfrei +



Zutaten für 1 Portionen

150 g Rohrzucker + mehr  
0,25 TI Vanillepulver (Bourbon)

1 Prise Salz

### 5 Ei(er)

150 g ungehärtete Margarine

150 g Naturreis gemahlen

50 g Amaranth gem

150 g Buchweizen gem

150 g Hirse gem

1 Tüte/n Backpulver

300 ml Milch

200 ml Eierlikör

100 g Haselnüsse, gemahlen

### Nougat : \*

200 g Haselnüsse geröstet + gem

1 Prise Salz

70 g Vollrohrzucker

2 El Kakaopulver, kein Instant

0,25 TL Zimt, gemahlen

0,5 TL Bourbon Vanillepulver )

1 El Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen, kein Instant

9 cl Rum 54 % + oder

15 cl Milch

### Zubereitung

Zucker, Vanillezucker, Salz + Eier cremig rühren. Butter + gem Mandel untermischen. Mehle und Backpulver mischen, dazu geben, Milch mit Eierlikör langsam rein gießen bis es einen fast dünnen Rührteig ergibt, der Kuchen geht besser auf, den Teig auf kleiner Stufe mindestens 5-7 min rühren lassen.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen. Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen, 2-4 min mindestens.

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.

\* da die Nougat Zutaten trocken sind, empfiehlt es sich noch Flüssigkeit zuzugeben, in meinem Fall erst Rum + weil es nicht reichte noch Milch dazu.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

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

Eigenes Rezept, Montag, 19. Februar 2007 Hans60

## 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 gemahlenen 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

## Reis Eierlikör Kuchen ( Ei ) F

Glutenfrei u Milchfrei

24 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g Naturreis gem  
1 Kardamom mit gem  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
500 g Eierlikör

alle Zutaten gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, und in eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden.

Eigenes Rezept Mittwoch, 16. September 2009 Hans60

## Rührkuchen 4 Ei M F

Glutenfrei



#### 4 Ei Größe L

Prise Salz

250 g Vollrohrrohrzucker

150 g Naturreis gemahlen

150 g Hirse gem

200 g Buchweizen gem

1 Tüte Backpulver

3 Bananen ca 300 g

2 Apfelsinen filetiert

9 cl Eierlikör

200 g Quark 5 %

Eier mit Salz + Zucker schaumig schlagen, 1 Banane dazu, sowie das gem Getreide, Eierlikör + Quark, alles gut verrühren.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform , 2 Bananen in dicke Scheiben geschnitten auf den Boden legen, den Teig drauf gießen, die filetierten Orangen in den Teig legen.

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

Eigenes Rezept Mittwoch, 4. April 2007 hans60

Schokoladentraum 3 Ei ( M ) F

Für den Kuchen: 3 Ei

Glutenfrei





100 g feine dunkle Schokolade 70 % (edelbitter), in Stücke gebrochen

>12 EL Buchweizen

+ 2 EL Natur-Reis+

je 1 EL Amaranth + Soja alles gemahlen >< oder nur Buchweizen\*

1 TL Backpulver

1/4 TL Salz

150 g weiche Butter >< ungehärtete Margarine

11 EL Zucker >< Vollrohrzucker gem

3 Große Eier, Zimmertemperatur \* + 1 Ei

200 ml Buttermilch mit 50 ml Eierlikör/Rum 54%

200 ml Likör, 50ml fürs Backen+150ml zum Tränken Eierli-  
kör/Rum 54 %

#### Buttercreme:

200 g weiche Butter >< Deli- Reformmargarine

16 EL Staubzucker +

8 EL Kakaopulver, gesiebt

60 ml Likör/ Eierlikör/Rum 54%

50 g feine dunkle Schokolade 70 % (edelbitter), gerieben, zum Garnieren

#### Backen:

Ofen auf 180° vorheizen. 3 Springformen (26 cm) mit Butter bestreichen und mit Mehl bestäuben.

Die Schokolade schmelzen (Wasserbad oder Mikrowelle). Das Mehl mit dem Backpulver und Salz zusammenmischen. Die Butter cremig schlagen, Zucker zugeben und weiterschlagen, bis die Masse luftig und schaumig ist. Eier zugeben, nach jedem Ei die Masse wieder gut verarbeiten. Die geschmolzene Schokolade zugießen und gut durchmischen. Abwechselnd die Mehlmischung und die Buttermilch einführen und 50 ml Likör / Eierlikör/Rum 54%, zugießen, die Masse noch mal gut durchmischen, sie muss schön geschmeidig sein. Die Masse in vorbereitete Formen verteilen.

Jeden boden ca. 25 Minuten backen (Strichprobe). ( habe alle drei auf ein mal mit Umluft gebacken, mit ca 170°C, Die Böden in der Form abkühlen

lassen, dann aus der Form lösen und ganz auskühlen lassen (für 30 Minuten in den Gefrierfach stellen).

(Da ich die Böden abends gebacken habe, habe ich diese erst in die Tiefkühltruhe, getan, als ich anfang, die Buttercreme , herzustellen)

### Buttercreme:

Die Butter schlagen, bis sie weich ist, mit Zucker und Kakaopulver bestreuen, Liqueuer/ Eierlikör/Rum 54% zugießen, weiter schlagen, bis die Masse schön geschmeidig ist.

Jeden gut gekühlten Boden mit 50 ml Liqueuer/ Eierlikör/Rum 54% bepinseln. Den ersten Boden mit 150 ml Buttercreme bestreichen, den zweiten Boden obendrauflegend, den Vorgang wiederholen, den dritten Boden mit der Rest der Creme bestreichen.

Da, Eierlikör/Rum 54%, nicht so gut einzieht, habe ich alle drei Böden, eingepinselt, + dann die Böden , umgedreht, für die Buttercreme.

Es wäre besser wenn man, die Buttercreme, in der Schüssel, in etwa 4 gleich große, Teile, aufteilt, den 4. Teil, dazu benutzt, um den Rand, mit ein zu streichen, sieht schöner aus, da ich, kein Fachmann bin, der dieses jeden Tag macht.

Entweder sofort mit Schokoladenspänen garniert servieren oder in den Kühlschrank stellen und eine Stunde vor der Schoko-Orgie aus dem Kühlschrank nehmen.

### Biskuitkuchen VI

+ 60 g Kakao kein Instant



den Biskuitkuchen VI + 60 g Kakao, sowie Rum 54 % , an Stelle von Zwetschkenwasser, von Hans60, genommen, + diesen einen Tag vorher gebacken, + 2 x durchgeschnitten weil keine drei Ringformen vorhanden sind.

Hans

Zitronenkuchen 4 Ei ( M ) F

Glutenfrei



#### 4 Ei trennen

2 Prisen Salz trennen

200 g Vollrohrzucker trennen

2 Zitronen Abrieb, Saft und Fleisch

200 g Butter, oder ungehärtete Margarine

30 g Ingwer feingewiegt

100 g Haselnüsse gemahlen

150 g Naturreis gem

50 g Amaranth gem

100 g Hirse gem

200 g Buchweizen gem

1,5 Tüten Backpulver  
0,25 TI Bourbonne Vanillepulver  
450 ml Eierlikör oder Milch

4 Eiweiß mit 1 Prise Salz weiß schlagen, 100 g Zucker einrieseln lassen und steif schlagen lassen, beiseite stellen.

4 Eigelb mit 1 Prise Salz, 100 g Zucker schaumig bis cremig schlagen lassen, Butter in Würfeln dazu geben, sowie Ingwer, Haselnüsse und die Zitrone, das gem Getreide mit Backpulver und Vanillepulver vermischt, soviel Eierlikör oder Milch dazu geben, bis der Teig schön cremig ist, eben ein Rührteig, diesen dann noch gut 3-5 min auf Mittelstufe schlagen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform gießen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 105 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 16. April 2007 Hans60

## Himbeer Brand

### Erdnusskugeln F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Nussfrei u Vegan

1 Portion  
ca 320 g



230 g Erdnüsse blanchierte  
2 Kardamomkapseln gemörsert  
1 Pimentkorn mit gemörsert  
1 Prise Salz  
Kakaopulver  
100 g Zuckerrübensirup ca  
2 TI Obstbrand

Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten bis sie leicht riechen, mahlen, in einer Mandelmühle, Kardamom und Pimentkorn gemörsert, sowie 1 Prise Salz untermischen, Zuckerrübensirup in eine Schüssel geben, und die trocknen Zutaten dazu, verkneten, alles bis eine ( formbare ) Kugel entsteht, nun noch den Obstbrand dazu und gut verkneten, ergibt ca 320 g, Kugeln formen und im Kakaopulver wälzen, in einem kühlen Raum, nicht Kühlschrank, gut 24 Ruhen lassen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 23. Dezember 2009 Hans

Käsekuchen Sarakhs 6 Ei M F  
glutenfrei / eigenes Rezept



Zutaten für 8 Portionen

100 g Rosinen  
Rum, 54 %

6 große Eiweiß

1 Prise Salz

6 große Eigelb

250 g Rohrzucker  
¼ TL Vanille - Pulver ODER  
2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)  
400 g Walnüsse  
½ TL Salz

750 g Quark (Magerquark)  
100 g Kartoffelmehl / Speisestärke

### Zubereitung

Rosinen mit Rum bedecken , für ca. 2 h.  
Eiweiß mit Prise Salz in der Küchenmaschine ( nur hier bekomme ich in kürzester Zeit Eischnee) steif schlagen + in eine Schüssel geben. Von Eigelb bis zur abgeriebenen Zitronenschale in die Küchenmaschine + gut vermischen, zum Schluss die abgegossenen Rosinen + wer will den Rum auch, gut verrühren, dann die Teigmasse auf das steifgeschlagene Eiweiß geben, mit einem Holzlöffel alles miteinander vermischen. Alles in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ø Springform gießen.  
In den kalten Backofen bei 135° C Umluft ca. 100 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 150° - 160° C + ca. 70- 85 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
31.10.05 Hans60

### Veränderung

Anstelle von Rum , Himbeerweinbrand genommen + Walnüsse  
Mittwoch, 9. Mai 2007 Hans60

### Obsttorte III M F

Glutenfrei + Eifrei





### Boden:

200 g Naturreis gem  
1 TI Backpulver  
1 gehäufter El Speisestärke

120 g Butter

evtl Wasser

### Füllung:

200 g Kokosnuss geraspelt  
250 ml Wasser  
300 g Bananen, püriert

500 ml Milch

500 g Magerquark 0,5 %

200 g Feigen , soft  
80 g Speisestärke

150 ml kalte Milch

5 El Himbeerbrand

### Belag:

Ca 1 Pfund Mandarinen  
5 El Himbeerbrand

Zutaten für den Boden bis Butter zusammen verkneten, evtl noch Wasser begeben.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier auslegen, den Teig hinein, + samt dem Boden + Backpapier raus nehmen, eine Lage Backpapier drüber legen + mit einem Nudelholz ausrollen + drüber weg,

nun den Boden mit den beiden Lagen Backpapier wieder in die Form geben, den Boden + die Ränder gut andrücken, + für ca 30 min in den Kühlschrank.

Backofen vorheizen auf ca 180°C

Das obere Backpapier entfernen + die Form/ Boden für ca 15 min in den vorgeheizten Backofen.

Geraspelte Kokosnüsse leicht rösten, + in 250 ml kochendem Wasser einweichen, die pürierten Bananen dazurühren.

500 ml Milch, kleingeschnitten Feigen dazu, + möglichst mit einem elektrischen Pürierstab das Ganze, sämig pürieren.

Quark unterrühren, aufkochen, die in kalter Milch aufgelöste Speisestärke, 120 sek kochen lassen. Vorsicht blubbert sehr stark.

Wenn runter von der Hitze den Obstler hinzugeben, ich vergaß es, die Füllung auf den vorgebackenen Boden gießen, glattstreichen, gab jetzt ein paar El Himbeerbrand auf die Füllung,

wieder in den Ofen + weitere ca 45 min backen bei 180°C .

oder mit Umluft bei ca 150°C weitere ca 45 min backen.

Die ausgezogenen + filetierten auf einen Essteller sortierten Mandarinen, mit einem Küchenmesser einen kleinen Schnitt in die Oberfläche der Torte ritzen, dort rein die Mandarinenscheiben in den Teig drücken, kann ruhig bis zur Hälfte rein, es gehen zwar mehr rauf als wenn man sie neben einander legt..., diese Früchte mit Obstler/ Himbeerbrand beträufeln + nochmals für ca 15 min in den Backofen backen.

### Reis Kuchen III F 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 Ei Kaffeebohnen gem  
500 g Naturreis gem  
2 Piment mit gem  
3 Kardamom mit gem  
1 Prise Salz  
300 g hellen Rohrohrzucker  
2 große Ei 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 längeres 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

## Kirsch Brand

Eierlikör Mandel Torte 2 Ei F

Glutenfrei + MilCHFrei



### Boden:

150 g Mais gem  
1 Prise Vollrohrzucker  
1 Prise Salz  
2 TI Backpulver

### 2 Ei

100 g ungehärtete Margarine, laktosefrei  
evt Wasser

### Füllung:

400 g s Mandeln gemahlen +  
13 bittere Mandeln gem  
80 g Speisestärke o Mondamin  
150 g Vollrohrzucker, bei Bedarf

0,25 Tl Salz  
700 ml Eierlikör

### Belag:

300 g TK Kirschen entsteint  
6 cl Wasser  
6 cl Wasser  
1 gut gehäufter El Speisestärke o Mondamin, ca 30 g  
3 cl Kirschwasser

Backofen auf 180°C vorheizen

Zutaten für den Boden alle bis auf das Wasser zusammen verrühren lassen. In eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform geben, + mit einem immer wieder in Wasser tauchenden Esslöffel verteilen, möglichst auch den Rand bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen 15 min bei 180°C, backen.

Die trockenen Zutaten für die Füllung zusammen vermischen lassen ( mit dem Zucker würde ich erst abwarten, evtl ist es schon süß genug.) , dann den Eierlikör dazu, + gut verrühren., Diese Füllung gleich auf den vorgebackenen Boden geben, glatt streichen,

+ wieder rein in den Backofen + bei 180°C ca 35 min weiterbacken oder bei 150°C Umluft auch 35 min.

Die Kirschen mit 6 cl Wasser aufkochen, die Speisestärke in den restlichen 6 cl kaltem Wasser auflösen, + rein in die kochenden Kirschen +noch ca 60 sek kochen lassen.

Runter von der Hitze, Kirschwasser hin zu, umrühren.

Sobald der Kuchen fertig gebacken die gekochten Kirschen rauf, glatt streichen, + abkühlen lassen, ca 10 –20 noch in der Form lassen, dann den Ring lösen, + vorsichtig das Backpapier vom Rand lösen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Oktober 2006, Hans60

Hans

Erdnuss (Cashew )- Ingwer Kugeln 2 Ei

Glutenfrei + Milchfrei



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

2 Ei trennen

zum bestreuen

Bourbon Vanillezucker

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

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

Mit Bourbon Vanillezucker bestreuen.

Dienstag, 14. November 2006 Hans60

Veränderung I F



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

50 g Bittere Schokolade 70 %, gem, ( Mandelmühle )  
1 El Rosinen in 1 El Rum 54 % +  
1 Tl Rosinen in 1 Tl Kirschwasser ca 2 Std eingeweicht.

## Veränderung II F



anstelle von Vanillezucker , + 1 Tl Zimt gem,  
0,25 Tl Bourbon Vanillepulver in den Teig +  
1 Msp Zimt gem,

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

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

## Herrencreme mit Schokoraspeln und Kirschen M F

Einer meiner absoluten Lieblingsdesserts!!!



2 P. Puddingpulver

1 Liter Milch

4 EL Zucker

1 EL Zucker

2 Gläser Kirschen, Sauerkirschen á 720 ml  
15 g Speisestärke  
½ TL Zimt

100 g Schokolade, Zartbitter

400 g Schlagsahne

2 Tüten. Vanillezucker

4 EL Rum 54 %

1 EL Pistazien, gehackt

evtl. Minze und Cocktailkirschen

Puddingpulver, ca. 8 EL Milch und 4 EL Zucker glatt rühren. Restliche Milch aufkochen. Angerührtes Puddingpulver einrühren und aufkochen lassen. Auskühlen lassen, ab und zu umrühren. Kirschen abtropfen lassen. Saft auffangen. 5 EL Saft und Stärke verrühren. 300 ml Kirschsaft und 1 EL Zucker aufkochen. Kirschen unterheben. Mit Zimt abschmecken. In einer großen Schüssel auskühlen lassen. Schokolade hacken. Sahne steif schlagen und Vanillezucker einrieseln lassen. Pudding mit Rum glatt rühren. Schokolade, bis auf 2 EL, und Sahne unterheben. Puddingcreme auf die Kirschen verteilen. Mit Pistazien und Rest Schokolade bestreuen. Nach Belieben mit Cocktailkirschen und Minze verzieren.

Amarilli - 05.09.2006 - 22:41

## Veränderung

Die Hälfte des Rezeptes

Anstatt Puddingpulver, 40 g Speisestärke, Prise Salz, 1 Msp Vanillepulver.

Anstatt Kirschen im Glas, 350 TK Sauerkirschen

Anstatt 100 g Zartbitter, Bitterschokolade 70 %, 75 g gerieben

Anstatt Rum, Kirschwasser

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

Kirschen Torte Zatobol`sk M F

Glutenfrei



1 Biskuitboden, VIII z.B.

500 g TK- Sauer Kirschen entsteint

300 ml Rotwein

100 g Vollrohrzucker

150 ml Wasser

30 g Speisestärke

100 g Kokosnuss geraspelt

3 cl Kirschwasser

400 g s. Sahne

2 Tüten Sahnefestiger

Biskuitboden quer durchschneiden,

Den Deckel mit der Schnittkante nach oben, in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform geben.

300 ml Rotwein zum kochen bringen, Kirschen rein , aufkochen lassen, Zucker dazu.

Die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke rührend für ca 120 –180 sek zu der Kirschmasse geben.

Runter von der Hitze, Kirschwasser dazu rührend, etwas abkühlen lassen, auf den Biskuitboden gießen, glattstreichen, den Deckel drauflegen, ein wenig rein drücken, ein paar Stunden kaltstellen zum verfestigen.

400 g s. Sahne mit Sahnefestiger gut steifschlagen, den Deckel + den Rand mit der Sahne bestreichen, ein wenig Schokokrümel drüberstreuen.



Mit freundlichen Grüßen

Hans

Biskuitboden VIII, Schokolade, ohne Backpulver 6 Ei  
Glutenfrei



### 6 Ei trennen

180 g Vollrohrzucker  
2 Prisen Salz  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
120 g Naturreis Mittelkorn gem  
80 g Speisestärke  
80 g Kakaopulver kein Instant  
Kirschwasser ca 3- 6 cl

Backofen auf 180°C vorheizen.

6 Eiweiß mit einer Prise Salz fast steif schlagen, lassen, 90 g Zucker mit Vanillepulver einrieseln lassen, + ganz steif schlagen lassen.  
Beiseite stellen.

6 Eigelb mit einer Prise Salz + Rest 90 g Zucker dickschaumig, bis es fast hellgelb ist schlagen lassen.

Die restliche trockenen Zutaten vermischen + zugeben, verrühren lassen, soviel Kirschwasser zugeben bis die Masse wieder schmierfähig ist.

Steifgeschlagenes Eiweiß über das Eigelb geben + mit einem Holz Rührlöffel vorsichtig unter- + vermischen.

In die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen. + im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der mittleren Schiebeleiste 25-30 min backen, Nadelprobe.

Bitte nicht in den ersten 20 min die Ofentür öffnen, könnte zusammen fallen.

Sollte 2-6 h ruhen , vor dem Durchschneiden, besser ist über Nacht ruhen lassen.

### Fazit:

Ist kein Höhenunterschied zu Biskuitboden VII fest zu stellen, aber fester.

Obstkuchen 4 Ei M F



Backpapier fürs Blech

Boden:

250 g Margarine  
50 g Vollrohrzucker  
250 g Mais gemahlen

### 2 Ei(er)

0,5 Tüte . Backpulver  
1 Prise Salz

### Für die Füllung

80 g Speisestärke  
1 Prise Salz +  
2 Msp Bourbon Vanillepulver

### 1 l Milch

100 g Vollrohrzucker

600 g Schmand +

200 g Magerquark

1 kg TK Schattenmorellen ungezuckert + entsteint  
700 ml Wasser  
ca 80 g Vollrohrzucker  
100 ml Wasser +  
70 g Speisestärke  
1 Prise Salz

+ 6 cl Kirschwasser (kann auch wegbleiben )

Backofen auf 180°C vorheizen

alle Zutaten für den Boden zusammen vermischen, + auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben + glattstreichen.  
ca. 10-15 Minuten backen.

### Füllung:

900 ml Milch mit Prise Salz + Vanillepulver + 100 g Vollrohrzucker aufkochen, runter von der Hitze, in die 100 ml kalte Milch die Speisestärke auflösen, + in die gekochte Milch einrühren, wieder auf die Hitze + ca 60 sek rührend kochen lassen,  
runter von der Hitze, den Schmand + Quark ein- + glattrühren.  
Auf den vorgebackenen Boden gießen, glattstreichen.  
rein in den heißen Ofen + knapp 15 min bei 160°C Umluft, backen.  
Die TK Kirschen mit 700 ml Wasser + Zucker aufgekocht, dann das in 100 ml Wasser aufgelöste Mondamin dazu, wenigstens Rührend 1- 2 min ko-

chen, Vorsicht, blubbert sehr, runter von der Hitze dann erst Kirschwasser zugeben, verrühren,

Den vor gebackenen Kuchen mit der Füllung ca 10 - 15 min ruhen lassen, dann die ( heiße ) Kirschmasse auf den Käse verteilen, + verfestigen lassen, ich lasse ihn über Nacht im Kühlschrank, + ca 60 min vor dem servieren da raus nehmen.

Freitag, 21. Juli 2006

### Veränderung: F

Anstelle von Schmand, geht auch Quark, nur.

Anstelle von TK Kirschen+ Kirschwasser, 1 kg Himbeeren, + Himbeerbrand,

auch TK Tropiche Früchte mit Obstwasser.



mit Mais

TK Tropiche Früchte mit Obstwasser

### Quarkklößchen mit Erdbeersoße 1 Eiweiß M F

Für 1 Person:



100 g Magerquark,

1 Eiweiß,

30 g Mais gem ( Grieß, )  
1 TL Vollrohrrohr Zucker,  
1/4 TL Zimt und  
1 Prise Salz verrühren.

Mit Teelöffeln Klößchen abstechen. Die Klöße in leicht kochendem Salzwasser 8 Minuten ziehen lassen, dann mit Erdbeersoße servieren.

#### Für die Soße

100 g TK Kirschen oder frische Erdbeeren,  
50 g saure Sahne und  
1 TL Zucker pürieren.

Habe noch einen guten Schuss Kirschwasser dazu gegeben.

Donnerstag, 17. Mai 2007 Hans60

#### Quarkklößchen mit Kirschsoße 1 Eiweiß M F

Für 1 Person:



100 g Magerquark,

1 Eiweiß,

30 g Mais gem ( Grieß, )  
1 TL Vollrohrrohr Zucker,  
1/4 TL Zimt und  
1 Prise Salz verrühren.

Mit Teelöffeln Klößchen abstechen. Die Klöße in leicht kochendem Salzwasser 8 Minuten ziehen lassen, dann mit Erdbeersoße servieren.

#### Für die Soße

100 g TK Kirschen oder frische Erdbeeren usw,

50 g saure Sahne und  
1 TL Zucker pürieren.

Habe noch einen guten **Schuss Kirschwasser** dazu gegeben.

Donnerstag, 17. Mai 2007 Hans60

Quark, Eiweiß, Mais, Zucker, Zimt und Salz vermischen.

Mit Teelöffeln Klößchen abstechen. Die Klöße in leicht kochendem Salzwasser 8 Minuten ziehen lassen, dann mit Soße servieren.

Kirschen, ( habe die Kirschen nur etwas antauen lassen) oder anderes Beerenobst mit Sahne und Zucker pürieren, wer will noch einen guten Schuss Obstbrandwein dazu.

### Rührkuchen XIV ( Kirschen ) F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier

8 Stück



600 g Kirschen  
100 g Wasser  
0,5 Zitrone Saft davon  
40 g Naturreis gem  
1 Prise Salz  
2 cl Kirschbrand

### Teig

150 g Kichererbsen gem  
350 g Naturreis gem  
1 TL Koriander gem

1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver  
250 g Zucker  
1 TI Bourbon Vanillepulver  
6 cl Kirschbrand  
500 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

entkernte Kirschen und 100 g Wasser mit Zitronensaft, Salz u Reis gem ca 3-5 min rührend kochen lassen, bis es sichtbar, eindickt.

Runter von der Hitze, ca 10 min später 2 cl Kirschbrand untermischen, abkühlen, währenddessen den Teig bereiten, alle trocknen Zutaten gut vermengen, ca 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser u 6 cl Kirschbrand, untermischen, danach die trocknen Zutaten, sollte wie ein Rührteig werden, evtl noch Wasser zugeben, 2-4 min verrühren lassen.

Den Teig in die mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform gießen, so das der Boden bedeckt ist, in den restlichen Teig jetzt die fast abgekühlten Kirschen geben, vermengen, und auf den Teig in der Backform gießen, ein wenig hin u her bewegen, verteilt sich der Teig, gut.

In den kalten Backofen bei ca 140°C ca 90 – 110 min backen, ganz auskühlen lassen, am besten über Nacht stehen lassen, dann auch erst Backpapier entfernen.

Arbeitszeit ca 35 min und die Zeit zum ernten und entsteinen.

saures Obst, wie Beeren eignen sich am besten, Kirschen, haben beim entsteinen sehr viel Flüssigkeit, deshalb ist es besser diese ein wenig zu binden, sonst kann man sich dies ersparen.

Kichererbsen ergibt für/mit den Reis eine gute Bindekraft, der Kirschbrand übertönt den typischen Kichererbsengeschmack, total

Eigenes Rezept, Mittwoch, 9. Juli 2008 Hans60

Schokoladenkuchen XVIII M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ringform mit Backpapier



## Boden

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

## Belag

200 g Erdnüsse blanchiert  
40 g Ingwer feingehackt

1 kg Magerquark

200 g süße Sahne

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

für den Boden alle Zutaten in einer Küchenmaschine verrühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen

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

Eigenes Rezept Samstag, 27. März 2010 Hans

### Tofu Erdnusskuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Erdnuss blanchiert  
1 l Sojadrink  
800 g Tofu naturell  
400 g Naturreis gemahlen  
1 Prise Salz  
300 g Puderzucker gesiebt  
60 g Kirschwasser 40 % ODER  
1 Zitrone, Abrieb + Saft + Fleisch  
600 g Mandarinen filetiert ca  
150 g TK Kirschen o Stein, ca  
25 g bittere Schokolade 85 %

Erdnüsse in eine trockne Pfanne rösten, mahlen, ( Mandelmühle )  
Jeweils 400 g Tofu in 500 ml Sojadrink mit einem elektrischen Pürierstab ganz fein pürieren und in eine Rührschüssel gießen, Rührstab einschalten, gemahlen Naturreis u gesiebten Puderzucker u Salz und die gemahlene Erdnüsse langsam einrieseln lassen, verrühren lassen,  
Mandarinen in beide Hände ein wenig drücken, lässt sich die Schale einfacher entfernen, filetierte Mandarinen auf einen großen Essteller legen, dieser ist meist so groß wie der Kuchenboden, so hat man einen Überblick, was gebraucht wird,  
den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, die filetierten Mandarinen mit der Schmalseite in den Teig drücken, so dass nur der Rücken raus sieht, in den Zwischenräumen die gefrorenen Kirschen in den Teig drücken, die Schokolade in der Mandelmühle mahlen und auf die Früchte verteilen, Rest essen.  
Der Teig füllt die Form bis zum oberen Rand vollständig aus.

#### Hinweis

Wer es nicht so „dick“ haben will, den Kuchen  
Der nehme nur

200 g Erdnüsse geröstet u Gemahlen  
400 g Tofu naturell in  
500 ml Sojadrink püriert  
200 g Naturreis gemahlen  
1 Prise Salz  
200 g Puderzucker ca  
60 g Kirschwasser 40 % ODER  
1 Zitrone, Abrieb + Saft + Fleisch  
600 g Mandarinen filetiert ca  
150 g TK Kirschen o Stein, ca  
25 g bittere Schokolade 85 %

in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft ca 90 min backen, ca 20 min im geöffneten Backofen lassen, die Form auf einem umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich alleine, und ganz abkühlen lassen, Backpapier vorsichtig entfernen,  
z.B. entferne das Backpapier vom Rand, ziehe am Backpapier den Kuchen vom den Backformboden, wasche ihn und trockne ihn ab, ziehe jetzt wieder am Backpapier mit Kuchen, ca 1/3 über den Schrankrand, das Backpapier nach unten abziehen, den Backformboden nun zwischen Backpapier und Kuchen drücken.

Eigenes Rezept Donnerstag, 4. Februar 2010 Hans

## Versunkener Kirschkuchen 5 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



Zutaten für 1 Portionen

300 g TK Sauerkirschen entsteint

### 5 Ei trennen

180 g Vollrohrzucker

80 g ungehärtete Margarine, laktosefrei

200 Hirse gem

2 x 1 Prise Salz

0,5 Pck. Backpulver

2 cl Kirschwasser

### Backpapier

26 cm Ringform

26 cm Ringform mit Backpapier auslegen und den Backofen auf 180°C vorheizen.

Die Eigelbe mit der Hälfte des Zuckers und der Margarine schaumig rühren  
2 cl Kirschwasser dazu, nach und nach das mit dem Salz + Backpulver  
vermischte Mehl unter die Eigelbmasse geben.

Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, die eine Hälfte Zucker kurz  
vorm fertig sein, einrieseln lassen, + unter dem Teig heben.

Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen und die TK Kirschen darauf verteilen,  
Den Kuchen auf der zweiten Schiene von unten ca 50 min backen.  
Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Mittwoch, 27. September 2006

Hans

## Obstler

Apfel Bananen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Fettarm u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier  
8 Stücke



## 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,  
100 g Buchweizen gem \*,  
1 TI Koriander mit gem,  
100 g Zucker, eventuell, oder mehr,  
1 gehäufter 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 Esslöffelrücken, 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 100 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

## 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 Griebisch 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 Griebisch 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

### Apfelmus Kuchen Satpajev 3 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei + Diabetiker



200 g Mais gem, ODER anderes  
1 Prise Vollrohrzucker, ( Fruchtzucker )  
1 Prise Salz  
2 TI Backpulver

### 3 Ei

120 g ungehärtete Margarine laktosefrei  
Sprudelwasser

### Apfelmus:

1,5 kg Äpfel  
Lorbeerblatt /er  
3- 5 Gewürznelken  
250 g ( frische ) Datteln  
ca 500 ml Wasser  
2-4 cl Obstler evtl  
50 g Speisestärke  
1 Prise Salz

1 Prise Vollrohrzucker ( Fruchtzucker )

Mais mahlen mit Zucker, Salz + Backpulver vermischen, lassen, Eier + Fett dazu geben, gut verrühren evtl Sprudelwasser dazu geben, sollte schwerreißend vom Löffel gehen, das sieht Mann/Frau.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, + mit einem nassen Löffel einigermaßen glatt streichen, möglichst ein wenig den Rand hoch.

Im, auf ca 160°C vorgeheizten Backofen, ca 15 min vorbacken.\*

Äpfel vom Stiel + möglichst Blüte befreien, + grob raspeln lassen, in einen ca 2,5 l Kochtopf,

Datteln entkernen, klein schneiden + dazu geben, sowie Lorbeerblatt Gewürznelken.

Mit Wasser auffüllen, wer mag noch 2-4 cl Obstler + den Saft zusammen sollten die Apfelraspel fast bedeckt sein, ein paar min kochen.

Abschmecken , ob es für Einem süß genug ist, sonst nachsüßen, nach Eure Wahl.

Speisestärke in kaltem Wasser auflösen, + wenigstens 2 min rührend mit kochen lassen.

Auf den vorgebackenen\* Teig geben, glattstreichen. + Weiterbacken ca 40-50 min.

\*: das vorbacken, hat sich bei mir in der Zwischenzeit als sehr vorteilhaft heraus gestellt, egal ob bei Hefeteig, oder auch bei Rührteig oder bei Mürbeteig, wenn noch was rauf soll, er geht ein wenig hoch + bleibt dann auch so, egal was für eine Füllung noch rauf kommt.

Habe Boskop vor geerntet, das heißt, die kleinen neben größeren entfernt, damit diese dann ausreifen können, das heißt aber auch sie sind sehr sauer, um mir den Zucker zu sparen, nehme ich die Datteln, die jetzt schon wieder im Supermarkt, als Frischware angeboten werden.

Sonntag, 24. September 2006 eigenes Rezept

### Hinweis:

Bitte Vorsicht, wer mit Jod Probleme hat, da auch die Kerne hier verwendet werden.

Käse Bananen Kuchen M Mais F

Glutenfrei u Eifrei



500 g geschälte Bananen ca 4 Stück  
1 Zitrone die Schale, Saft u Fleisch davon  
230 g Vollrohrzucker  
1 Prise Meersalz

1000 g Magerquark 0,5 %

200 g Frischkäse 4 %

200 ml Obstbrand

10 Ei Mais gem u  
1 TI Koriander gem u  
2 Kapseln o Samen Kardamom mit gem  
200 g Mandeln gem u  
8 bittere Mandeln mit gem

eventuell Schokoladenstreusel

Backpapier  
26 cm Ø Springform

Bananen in die Rührschüssel geben, und rühren lassen,  
1 Zitrone die Schale, Saft u Fleisch davon, dazu,  
Käse dazu geben, und gut verrühren lassen, sowie ca die Hälfte des Obst-  
ler, die trocknen Zutaten vermischen und langsam dazu geben, sowie den  
restlichen Obstler, gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren, lassen.

Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ø Springform gießen,  
ein wenig schütteln, bis sich der Teig gesetzt hat.

Evtl mit Schokostreusel bestreuen.

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

In die 2. Schiene von unten , auf dem Rost geben .

60 min im ausgeschalteten Ofen lassen.

Auf ein Kuchengitter oder Rost , das Backpapier entfernen, auskühlen las-  
sen .

Guten Appetit

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. April 2008 Hans60

## Käse Obst Kuchen II M F

Glutenfrei + Eifrei + Fettarm

26 cm Ringform



roh



9 Trockenfeigen ( ca 100 g )

Obstbrand o Milch o Wasser o Rum 54 % o Weißwein

800 g Frischkäse 4 %

500 g Quark 0,5 %

0,5 Zitronenabrieb, Saft und Fleisch

10 El Mais gem ca 170 g

0,5 Tüte Backpulver

1 Prise Salz

250 g Vollrohrzucker

Kiwis ( Menge nach Bedarf )

TK Kirschen einige  
25 g Edelbitter Schokolade 85 o 70 % evtl, geraspelt

Backpapier

Feigen klein schneiden, mit der gewünschten Flüssigkeit bedecken, ca 30-60 min quellen lassen, mit

Frischkäse, Quark, Zitrone, gem Mais, Backpulver, Salz, Zucker gut verrühren lassen, in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ø Ringbackform gießen, kurz hin und her schieben, damit der Teig glatt wird.

Kiwis schälen in Scheiben (Menge je nachdem wie dick die Scheiben werden ) drauf legen, in den Zwischenräumen einzelne TK Kirschen stecken, damit das Obst beim backen nicht so austrocknet noch Edelbitter drauf raspeln.

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

Bei Ober- u Unterhitze ca 30-40 ° C mehr, vorheizen, und ca 60-80 min Ganz auskühlen lassen vorm anschneiden.

Der Obstler bringt einen ganz besonderen Geschmack, prima..

Eigenes Rezept, Samstag, 19. April 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 Ei Obstler

250 g Naturreis gemahlen  
2 Kardamomkapseln mit gemahlen  
1 Pimentkorn mit gemahlen  
1 Prise Salz  
200 g Mais grob gemahlen ( Grießähnlich )  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
500 g kohlenstoffhaltiges 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, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser und Zuckerrübensirup dazu und gut verrühren, abschmecken ob süß genug, 6 Ei Obstler mit untermischen 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

## Möhren oder Weißweinkuchen I F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier

2,2 kg



750 ml trockenen Weißwein 13 %

350 g Naturreis gemahlen

300 g Mais gemahlen

1 Nelke mit gemahlen

2 Kardamomkapseln mit gem

1 Piment mit gem

1 Prise Salz

1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl

250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker

200 g Mandeln

500 g Möhren fein geraspelt

7 El Obstler

150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen, Mandeln in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, alle trocknen Zutaten zusammen vermischen, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine ) geben, Rührhaken anstellen, die fein geraspelten Möhren dazu geben, verrühren, 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, nun noch den Obstler unterrühren, lassen.

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, war für meine Begriffe ein wenig zu viel, so dass ich das ganze in eine 35 cm Kastenbackform hob, hätte aber auch 30 cm gereicht, ist nicht allzu viel auf gegangen glatt schütteln, suppenartig.

in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe, nach dem völligen erkalten des Kuchens, das Backpapier vorsichtig entfernen.

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

eigenes Rezept Dienstag, 8. Dezember 2009 Hans60

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

35 cm Kastenbackform mit Backpapier  
2,4 kg



750 ml trocknen Weißwein 12,5 % , Zimmertemperatur  
350 g Naturreis gemahlen  
300 g Mais gemahlen  
2 Kardamomkapseln mit gem  
1 Piment mit gem  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl und  
2 TI gestrichene, Backpulver  
250 g Zucker, Vollrohrrohrzucker  
250 g Erdnüsse, blanchiert  
600 g Möhren fein geraspelt  
5 El Obstler  
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

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

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

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

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

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

eigenes Rezept Dienstag, 22. Dezember 2009 Hans

## Orangen Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

### 26 cm Ringform mit Backpapier



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

### Belag

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

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

Eigenes Rezept Samstag, 7. November 2009 Hans

Schokoladen Kuchen II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier





1 Fl. 0,75 l Rotwein, trocken 14 % trennen

400 g Tofu naturell

60 g Ingwer fein gehackt

200 g Kokosnuss geraspelt

300 g Zuckerrübensirup

250 g bittere Schokolade 85 %, in Mandelmühle gem

2 El Kaffeebohnen gemahlen

500 g Naturreis gemahlen

2 Kardamom mit gemahlen

1 Prise Salz

200 g Puderzucker

6-8 El Obstler

Tofu in ein hohes Gefäß mit Rotwein fein pürieren,  
mit Rest Rotwein in die Rührschüssel gießen, Rührhaken anstellen,  
Zuckerrübensirup 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

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

### 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

### 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

Mit freundlichen Grüßen

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst in Teil II

Donnerstag, 20. Mai 2010

Mit freundlichen Grüßen

Hans

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)