

# Soja Glutenfrei u Vegan

## Eifrei u Kuh Milchfrei

### 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.

### Index nicht aktiv

Backwaren .....	2
Diverses .....	30

### Inhaltsverzeichnis

Soja Glutenfrei u Vegan .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Backwaren .....	2
Apfel Mohn Kuchen F Vegan.....	2
Apfel Mohn Kuchen ( Mais ) F Vegan.....	4

Ingwer Vanille Kuchen F Vegan .....	7
Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan.....	9
Mandarin Tofu Torte F Vegan .....	10
Mohnblechkuchen F Vegan.....	11
Mohnkuchen X F Vegan .....	13
Muffins Mohn F Vegan.....	15
Pflaumen Kokosnuss Kuchen F Vegan.....	17
Reisbrot XIV F Vegan .....	19
Reisbrot XV F Vegan.....	20
Rotweinkuchen V Erdnuss F Vegan .....	21
Rührkuchen XVII F Vegan.....	22
Schokoladen Kuchen I Vegan.....	23
Schokoladen Sand Kuchen XI F Vegan .....	24
Sojabrötchen Vegan.....	25
Tofu saftiger Kuchen F Vegan .....	26
Tofu Erdnusskuchen F Vegan .....	27
Tofukäsekuchen F Vegan .....	29
Diverses.....	30
Gemüseauflauf II F Vegan .....	30
Milchsuppe Hirse F Vegan .....	31
Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan.....	32
Vegan = nichts vom Tier .....	33
Hinweis F .....	33
Hinweis.....	33

## Backwaren

Apfel Mohn Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



Teig

100 g Kichererbsen gem

100 g Buchweizen gem  
1 Prise Salz und Zucker  
1 TI Trockenhefe  
150 ml Sojadrink naturell  
1 cl Rum 54 %

### Apfelmus

600 ml Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
500 g Äpfel ( unreife )  
100 g Zucker  
( sollten 750 ml Apfelmus werden )

60 g Kichererbsen gem  
1 cl Rum 54 %

### Mohn

250 g Mohn gem  
100 g Kichererbsen gem  
100 g Zucker  
500 ml Sojadrink naturell

125 ml Rum 54 % u Rotwein gemischt

sollte alles gleichzeitig gemacht werden..

### Zubereitung

#### Teig

Kichererbsen u Buchweizen zusammen mahlen, Prise Salz und Zucker, Trockenhefe dazu und vermischen, Sojadrink und Rum dazu, gut verrühren lassen,  
in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ring- bzw Springform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken, der immer wieder ins Wasser getaucht wird, den Teig gut verteilen,  
an einem Ort mit warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Tuch abgedeckt ruhen lassen,  
ich tat die Form in den Backofen bei ca 40°C, Licht an und ein wenig mehr, Hitze, so ist es mir aus den Füßen. ( Dauer bis die anderen Zutaten soweit sind )

## Apfelmus

Äpfel Vierteln, Blüte u Stiel entfernen, ins Wasser , wo schon die Nelken u Lorbeerblatt sind, mit 100 g Zucker u 1 Prise Salz kochen lassen, bis Äpfel auseinander fallen, bzw sich die Schale vom Fleisch löst.

Runter von der Hitze, Lorbeerblatt und Nelken möglichst entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren.

Rührend abkühlen oder lau lassen,

diese Masse dann in ein Litermaß geben, und 750 ml abmessen, darein nun noch 60 g Kichererbsen gem und 1 cl Rum geben , gut verrühren.

## Mohn

250 g Mohn und 100 g Kichererbsen zusammen mahlen, 100 g Zucker sowie eine Prise Salz vermischen, dies in 500 ml Sojadrink einrühren, 2-3 min stehen lassen, und rührend 3 min kochen lassen, runter von der Hitze, das Rum Rotweingemisch einrühren, und auch lau oder kalt rühren.

Bei Backwaren, die mit Kichererbsen gem gefertigt werden, muss überall Alkohol rein, um den typischen Kichererbsengeschmack zu neutralisieren.

Mohn und Apfelmus nun zusammen führen und verrühren und auf den Kuchenboden gießen, Form hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 80 min backen.

Über Nacht sich verfestigen lassen, möglichst.

Eigenes Rezept , Freitag, 8. August 2008 Hans60

[Apfel Mohn Kuchen \( Mais \) F Vegan](#)

Glutenfrei Eifrei Milchfrei Vegan

[1 Backblech mit Backpapier](#)

16 Stück



200 g Rosinen mit  
trocknen Rotwein ( 14 % ) bedecken und ziehen lassen

### Boden

400 g Mais gem  
1 Prise Salz  
1 Tüte Trockenhefe, für 500 g Mehl  
50 g Zucker  
400 ml kohensäurehaltiges Mineralwasser

### Mohn

500 g Blaumohn gem  
50 g Zucker  
1 Prise Salz  
50 g Mais gem  
500 ml Sojadrink naturell

### Mus

500 ml kochendes Wasser  
2 Nelken  
1 Lorbeerblatt  
1 Prise Salz  
50 g Zucker

600 g Äpfel ( unreif )  
ergibt ca 750 ml Mus, dafür  
80 g Mais gem

### Belag ( Streusel)

100 g Zucker  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g Margarine u evtl 100 g  
300 g Mais gem  
1 Prise Salz

### Boden Zubereitung

Alle trocknen Zutaten vermischen, kohlenensäurehaltiges Wasser dazu, verrühren, auf ein mit Backpapier ausgefülltes Backblech gießen, mit dem Kuchenschaber verteilen, in den Backofen, Licht an, reicht, gehen lassen.

In der Zwischenzeit

### Apfelmus bereiten

Ins kochende Wasser die Nelken und Lorbeerblatt, Salz u Zucker, die Äpfel vierteln, Blüte und Stiel entfernen, rein damit, kochen lassen, bis sich die Schale löst oder bis das Fleisch sichtbar verfällt, bei meinen Äpfel dauert es knapp 4 min, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, Äpfel ganz fein pürieren, nach dem (fast) abkühlen, in ein Litermaß geben, um die Menge zu erfahren, es wurde 750 ml , das heißt, ich brauche ca 80 g Mais gem, einrühren, in eine große Schüssel füllen.

### Zubereitung Mohn

Blaumohn und Mais mahlen, Salz und Zucker dazu, gut vermischen und in einen Kochtopf mit 500 ml Sojadrink naturell einrühren, auflösen, unter ständigen Rühren gut 2 min kochen lassen, ( sollte man das Gefühl haben, es wäre zu dick, noch Sojadrink begeben )  
Runter von der Hitze, rührend abkühlen ( fast ) lassen.

### Zubereitung Füllung

Den fertigen, fast abgekühlten Mohn in den Apfelmus geben, gut vermischen, nun die eingelegten Rosinen mit Saft dazu, gut verrühren.  
Diese Masse auf den in der Zwischenzeit schön gegangenen Boden

Mit dem Teigschaber draufgeben, glattstreichen.

## Belag

100 g Zucker, 200 g Margarine, Vanillepulver, und Mais gem verrühren, verkneten lassen, für Streusel war es schon, na nicht so ganz, also habe ich noch 100 g Margarine zugegeben, verrührt und in einen TK Beutel, gegeben, oben zusammen gedreht, eine Spitze abgeschnitten, und raufgegeben, und weil ich zuviel abschnitt, wurde es zu dick, der Teig, also nahm ich den Teigschaber und verstrich alles...

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 70 min backen, Nadelprobe, weil er mir noch nicht goldbraun genug war noch 20 min länger backen.

Eigenes Rezept, Samstag, 16. August 2008 Hans60

## 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

## Mais Apfel Pfannenkuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

24 cm Bratpfanne mit Backpapier u Deckel



### Boden:

500 ml Sojadrink naturell  
200 g Maisgrieß  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker

### Füllung:

2 Äpfel ca 200 g  
0,5 Zitrone, Saft davon

### Decke

500 g Sojadrink naturell  
150 g Maisgrieß  
2 TI Zucker  
1 Prise Salz

für den Boden, in die kalte Sojadrink 200 g Mais, Salz u Zucker einstreuen, und rührend kochen, bis es anfängt zu dicken, gleich in die mit Backpapier ausgelegte Bratpfanne geben, Glatt streichen, kann ruhig auch den Rand hoch gehen,

die Äpfel halbieren, und in Stücke schneiden, mit der schmalen Seite in den Boden stecken, die Schale nach oben, mit den Zitronensaft die Apfelscheiben beträufeln,  
für die Decke, in die kalte Sojadrink, 150 g Maisgrieß, 2 Tl Zucker u Prise Salz einrühren und rührend kochen, bis es leicht andickt, diese Masse in die Zwischenräume der Apfelscheiben und die Äpfel zudecken, Deckel schließen, auf eine kalte Kochplatte ca 90 min auf Stufe drei von sechs möglichen Stufen, von der Hitze nehmen, ein paar min in der Pfanne lassen, dann vorsichtig am Backpapier fassen und den Kuchen auf einen Teller ziehen, abkühlen lassen, evt mit Puderzucker bestreuen.

Eigenes Rezept Samstag, 13. Juni 2009

### Mandarin Tofu Torte F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

26 cm Ring- o 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 Tl 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

### Mohnblechkuchen F Vegan

glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Backblech mit Backpapier

16 Stücke



## Boden

200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) gem  
100 g Buchweizen gem  
50 g Amaranth gem  
100 g Margarine, ungehärtete  
0,5 TI Vanillepulver (Bourbon)  
50 g Vollrohrzucker\*  
1 Prise Salz  
½ Tüte/n Hefe, Trockenbackhefe für 500 g Mehl  
400 ml Sojadrink, naturell

## Füllung

750 g Mohn gem  
150 g Mais gem ( Grieß ähnlich )  
2 El Kaffeebohnen mit gem  
0,5 TL Vanille - Pulver (Bourbon)  
1 Prise Salz  
100 g Zucker\*  
1 Liter Sojadrink  
250 g Rosinen, wer mag eingelegte, in Rum o Wein o Traubensaft  
1 Prise Salz

abgeseihtes von Rosinen

## Streusel

200 g Mais gem  
200 g Zucker  
1 Prise Salz  
0,5 TI Vanillepulver  
200 g Margarine

### Zubereitung

Alle Zutaten für den Boden zusammen verkneten 3- 5 min verrühren lassen, den fertigen Teig mit dem Teigschaber auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech streichen. In den Backofen geben, 40°C, Licht an + ein wenig mehr + ruhen bzw. gehen lassen. Der Teig geht nicht besonders, weil er zu feucht ist, ruht solange bis der Mohn fertig ist.

Trockene Zutaten für die Füllung vermischen und in einen mit Sojadrink gefüllten ( großen ) Kochtopf geben, Rührend aufkochen lassen, wenn der Kaffee anfängt zu duften ist der Mohn auch meist fertig, runter von der Hitze, eingelegte Rosinen mit der Flüssigkeit dazu geben und Rührend lauwarm abkühlen lassen.

Diese Mohnmasse auf den Hefeboden geben, glattstreichen.

Für die Streusel alle Zutaten in, mit einer Küchenmaschine verkneten lassen, diese dann zerkrümeln auf den Kuchen geben, sollte es zu klein krümelig sein, wird dieser hart, deshalb noch Margarine, zugeben

In den kalten Backofen + bei ca. 130°C Umluft ca. 70-90 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180- 190°C + ca. 60 –70 min backen. Nadelprobe.

Die Streusel bleiben ziemlich hell, nicht länger backen, sonst werden sie hart.

10- 15 min ruhen lassen, dann mit dem Backpapier vom Backblech auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen.

\* da der Streusel sehr süß ist, kann man die übrige Zucker Menge gut halbieren.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 24. Juli 2008

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  
500 g Blaumohn gem  
1 El Kaffeebohnen mit gem  
1 Piment mit gem  
100 g Sultaninen  
2 Kardamom mit gem  
120 g Naturreis gem  
1 Prise Salz

### Belag

200 g Traubenzucker o Puderzucker  
Wasser

## Zubereitung

600 ml Sojadrink mit 150 g Zuckerrübensirup vermischen, sowie Blau-  
mohn, Kaffeebohnen, Piment und Kardamom reinmahlen, lassen, dauert  
bei meiner Mühle gut 35 min, zum Schluss noch den gem 120 g Naturreis  
untermischen.

in der Zwischenzeit für den Boden, 250 g Naturreis gem mit einer Prise  
Salz u 150 g Margarine, 50 g Zuckerrübensirup gut verrühren lassen, und  
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform, den Boden und etwas  
den Rand mit einem nassen Esslöffelrücken verteilen, ab in den Kühl-  
schrank, noch ruhen lassen, bis der Mohn und die anderen Zutaten gem  
sind,

in die Mohnmasse noch die Sultaninen mischen auf den Mürbeteig gießen,  
glatt schütteln,

in den kalten Backofen bei 160°C Heißluft 80 min backen,

200 g Traubenzucker soviel Wasser begeben dass es eine dickflüssige  
Masse ergibt, diese nun über den noch heißen Kuchen gießen, verteilen,  
die Backform nun auf einen umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der  
Ring löst sich und gleitet runter, oder eben den Springformrand lösen,  
Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 11. Oktober 2009 Hans60

### Hinweis

durch das rein mahlen des Mohns in die Flüssigkeit, kann der Mohn schon  
quellen und ich erspare mir das aufkochen, und das reinigen des Topfes.

weil mir die Oberfläche der ( Mohn ) Kuchen immer einreißen, nach oder  
beim backen, der Optik wegen, kommt noch ein Zuckerguss rauf, kann  
auch wegbleiben.

## Muffins Mohn F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

1 Muffinsblech = 12 Stück



### Füllung

250 g Mohn gem  
1 El Kaffeebohnen mit gem  
50 g Buchweizen gem  
1 Prise Salz  
2 El Zucker evtl mehr  
200 ml Sojadrink  
2 gehäufte El eingelegte Rosinen  
2 cl Rum 54 %

### Boden:

100 g Buchweizen gem  
100 g Kichererbsen gem  
1 TI Trockenhefe  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker  
200 ml Sojadrink naturell  
2 cl Rum 54 %

Fett für ein Muffinsblech, auch für beschichtete Mulden

### Füllung Zubereitung

Mohn , Kaffeebohnen sowie Buchweizen zusammen mahlen, mit Hefe und Hefe und Zucker vermischen, und in kalte Sojadrink einrühren, kurz quellen lassen und Rührend wenigsten 2-3 min kochen lassen, ist fertig wenn der „Kaffee“ anfängt zu riechen, runter von der Hitze , eingelegte Rosinen und Rum zugeben, und kalt rühren.

### Boden Zubereitung

Alle Zutaten für den Boden zusammen verrühren, je 1 El Teig in jede gut eingefettete Muffinsmulden, geben, und da wiederum den lauen Mohn verteilen, alles zusammen für ca 30 min in den Backofen bei 30-40°C, Licht an und ein wenig mehr, ruhen/gehen lassen.

Im kalten Backofen bei ca 130-140°C Umluft, ca 40-50 min backen, Nadelprobe, aber man sieht es auch , kurz in der Form lassen, und vorsichtig die Dinger raus nehmen,

eigenes Rezept, Dienstag, 29. Juli 2008 Hans60

### Pflaumen Kokosnuss Kuchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ø Backform mit Backpapier



### Boden :

100 g Buchweizen gem  
100 g Mais gem  
1 TI Hefe  
50 g Margarine

1 Prise Salz u Zucker  
200 ml Sojadrink naturell

400 g Pflaumen, ( entkernte )

### Füllung:

400 g Tofu naturell  
14 cl Pflaumenbrand  
500 ml Sojadrink naturell  
200 g Kokosnuss geraspelt  
1 Prise Salz  
200 g Zucker  
1 TI Backpulver, wer mag  
200 g Mais gem

### Belag:

450 g Pflaumen ( entkernte )

### Boden

100 g Buchweizen gem u 100 g Mais gem u 1 TI Hefe 50 g Margarine u 1 Prise Salz u Zucker u 200 ml Sojadrink naturell zusammen verrühren, lassen. In eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Ei den Teig verteilen, mit einem feuchten Tuch abdecken, u ca 30 min bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, die entkernten Pflaumen, mit der Schale in den Teig stecken, so dass die Schnittfläche nach oben zeigt.

### Füllung

Tofu etwas zerbröckeln, mit dem Pflaumenbrand in einen Mixer geben, verrühren lassen, falls es nicht reicht, bitte Sojadrink dazu geben, fein rühren, in eine Rührschüssel gießen, Sojadrink, sowie Kokosflocken dazu geben, und verrühren lassen, Mais, Salz, Zucker und Backpulver vermischen, und langsam zu der Flüssigkeit geben, gut 3 min auf Mittelstufe rühren lassen, die fertige Masse auf den Teigboden mit den Pflaumen gießen, die Form hin und her bewegen damit der Teig überall hinkommt.

### Belag

Die entkernten Pflaumen, mit der Schnittfläche auf den Teig legen, evtl ein wenig reindrücken.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept Freitag, 25. Juli 2008 Hans60

### Reisbrot XIV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,4 kg ca



500 g Naturreis gemahlen  
100 g Buchweizen gemahlen  
100 g Sojaschrot gemahlen  
1 Piment mit gemahlen  
2 Kardamom mit gemahlen  
1,5 Tüte Trockenhefe  
3 TI Salz  
100 g Leinsamen ganz  
1 gehäufter El Zuckerrübensirup  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu und gut 4-5 min rühren lassen,

in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.  
( ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an )

in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 90 min backen, Nadelprobe, evt das Brot aus der Backform nehmen und weiteren 15-12 min backen, Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen, sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Montag, 25. Januar 2010 Hans

### Reisbrot XV F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

### 30 cm Kastenbackform mit Backpapier

1,3 kg ca



500 g Naturreis gemahlen  
100 g Mais gemahlen  
50 g Sojaschrot gemahlen  
50 g Erdnüsse geröstet u gemahlen  
1 Piment mit gemahlen  
2 Kardamom mit gemahlen  
2 TI Kakaopulver

1,5 Tüte Trockenhefe  
2-3 TL Salz  
100 g Leinsamen ganz  
1 gehäufter EL Zuckerrübensirup  
700 + 100 ml ca kohlenstoffhaltiges Mineralwasser

erst die trocknen Zutaten vermischen, Wasser und Zuckerrübensirup dazu, da Mais und Soja mehr Wasser benötigen, empfiehlt es sich noch Wasser zuzugeben, muss wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, und gut 4-5 min rühren lassen,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen.  
( ich stelle ihn in den Backofen, abends, und stelle den Backofen morgens an )  
in den kalten Backofen bei 150°C Heißluft 120 min backen, Nadelprobe, Backpapier erst nach dem völligen abkühlen entfernen,  
sollte man das Brot vor dem abkühlen an bzw aufschneiden, wird noch Teig am Messer haften, bleiben, dies ändert sich aber, nach dem abkühlen.

Eigenes Rezept Samstag, 30. Januar 2010 Hans

Rotweinkuchen V Erdnuss F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

26 cm Ringform mit Backpapier



150 g Margarine laktosefrei, verflüssigen  
200 g Erdnüsse blanchiert  
200 g Tofu naturell  
750 ml Rotwein trocken, 13 %  
300 g Naturreis gemahlen  
150 g Buchweizen mit gemahlen

50 g Sojaschrot mit gemahlen  
1 Nelke mit gemahlen  
1 Prise Salz  
1 Tüte Backpulver, f 500 g Mehl  
250 g Zucker

Margarine verflüssigen,  
Tofu zerbröckeln in ein hohes Gefäß geben, dazu  
Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten und mahlen ( Mandelmühle)  
, Rotwein drüber gießen und mit einem elektr Pürierstab zusammen sehr  
fein pürieren, in eine Rührschüssel ( Küchenmaschine ) mit dem Rest  
Rotwein gießen, Rührhaken klein anstellen, die restlichen trocknen Zuta-  
ten vermischen und langsam zu dem Rotweimbrei einrieseln lassen, auf  
Mittelstufe ca 3 min rühren lassen, wieder auf langsame Stufe laufen las-  
sen, nun noch die flüssige Margarine zugeben, sehr gut vermischen las-  
sen,  
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln,  
die Form in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen,  
noch ca 15 min im geöffneten Backofen stehen lassen, dann auf einen  
umgedrehten kleinen Kochtopf stellen, der Ring löst sich zur gegebenen  
Zeit alleine, ganz abkühlen lassen vorm anschneiden, saftig ohne klitsch  
zu sein, sehr sättigend.

Eigenes Rezept Samstag, 6. Februar 2010 Hans

## Rührkuchen XVII F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

30 cm Kastenbackform mit Backpapier





400 g Kichererbsen gem  
1 El Koriander mit gem  
1 Prise Salz  
200 g Zucker  
1 Tüte Backpulver  
400 ml Sojadrink naturell  
4 cl Rum 54 %, oder anderen Alkohol \*  
200 g rote Johannisbeeren

Kichererbsen und Koriander zusammen mahlen,  
Salz u Zucker und Backpulver dazu geben und mit Sojadrink ca 2 min auf  
Mittelstufe verrühren lassen, den Rum dazu verrühren,  
Johannisbeeren mit einem Holzlöffel unterheben,  
in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenform gießen, ein wenig  
hin und her bewegen, damit der Teig überall hin kommt

in den kalten Backofen bei ca 130°C- 80 min backen, Nadelprobe.

\* Alkohol ist notwendig, um den typischen Kichererbsen Geruch u Ge-  
schmack zu egalisieren. \*

Eigenes Rezept, 2. August 2008 Hans60

## Schokoladen Kuchen I Vegan

glutenfrei

Ich nahm

70 ml Bio Rapsöl  
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
220 ml Sojamilch naturell

1 Ei Apfelessig  
1 TL Bourbon Vanille Pulver  
170 g Vollrohrzucker

60 g Hirse +  
60 g Mais +  
40 g Kichererbsen alles gem. +  
140 g Kartoffelmehl

150 g Kakaopulver  
1 x Weinsteinbackpulver / anderes  
1 gute Prise Meersalz.

Sojamilch mit Essig vermischen, sowie alle flüssigen Zutaten dazu.

Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten zugeben ,  
gut verrühren.

Bitte noch Flüssigkeit zu geben , es sollte wie ein Rührteig werden, lieber  
ein wenig mehr , er geht dabei besser auf , wird lockerer.

( wer will, ich wollte, noch einen Schuss , Rum 54 % unter mischen )  
+ in 1 mit Backpapier ausgelegte 24 / 30 cm Königskuchenbackform gie-  
ßen.

Bei ca 160 ° C Umluft, OHNE VORHEIZEN, ca 40 min backen.

29.02.2004

je nach Mehlmischung bzw Zusammenstellung, + Zuckermenge.

Erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf, + das Volumen ,  
ich kam mit **24 cm Königskuchenbackform** aus, aber es ist doch ange-  
brachter die 30 cm , zu nehmen. Bitte die Backform mit Backpapier ausle-  
gen .

Schokoladen Sand Kuchen XI F Vegan

Veränderung v Schokoladen Kuchen I

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

**26 cm Ring- o Springform mit Backpapier ausfüllen**



70 ml Bio Sonnenblumenöl  
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
570 ml Sojadrink  
1 El Balsamico Bianca  
1 guten Schuss Rum 54 %

1 TI Bourbon Vanille Pulver  
250 g Zucker  
60 g Hirse gemahlen  
60 g Mais gemahlen  
40 g Kichererbsen gemahlen  
140 g Kartoffelmehl  
150 g Kakaopulver  
1 Tüte Backpulver  
1 gute Prise Meersalz.

Sojadrink, Öl, Selters, Rum und mit Essig vermischen,  
Alle trockenen Zutaten gut vermischen + zu den Flüssigkeiten einrieseln  
lassen , auf Mittelstufe gut 5 min verrühren.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen,  
in kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 80 min backen, Nadelprobe

Samstag, 23. Januar 2010 Hans

## Sojabrotchen Vegan

1.

160 g Buchweizen  
40 g Sojaschrot

ab hier wiederholt es sich bei den anderen

1 TI. Salz

Hefe  
Selters  
1 Ei Olivenöl

2.

160 g Reismehl  
40 g Sojaschrot

3.

160 g Hirsemehl  
40 g Sojaschrot

werden in der mit Fett/ Öl eingepinselten Bratpfanne , bei 1,5 , von drei möglichen Stufen, mit Deckel gebacken, ca 15-25 min, wenn sie beim anfassen nicht mehr kleben sind sie fertig. Man kann sie umdrehen, + auch noch 5 min backen oder gleich raus nehmen.

Reis + Hirse , wird erst beim erkalten fest

## Tofu saftiger Kuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Bio Tofu, Naturell

200 –300 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

150 g Vollrohrzucker

2 Banane(n), reife

0,5 TI Vanillepulver

1 Zitrone Abrieb + Schale + Fleisch

250 g Mais gem

2 TI Backpulver

½ TI Salz

100 g Walnüsse, gehackt

100 g Rosinen  
24 cm Kastenbackform  
Backpapier dafür

### Zubereitung

Im Mixer Tofu die Hälfte Wasser und Bananen pürieren, in eine Rührschüssel geben nach und nach die übrigen Zutaten dazu, verrühren lassen, mit dem Wasser variieren, der Teig soll schwer tropfend vom Quirl gehen, lieber etwas mehr Flüssigkeit, der Kuchen geht besser auf.

In eine 24 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 50 min backen, Nadelprobe

Walnusskuchen 23.12.07 Cappuccino,  
geändert auf Glutenfrei Mittwoch, 9. Januar 2008 Hans60

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

## Tofukäsekuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



200 g Mais gem  
1 Prise Salz,  
1 TI Weinsteinbackpulver,  
1 Prise Vanille,  
1 El Ahornsirup,  
125 g ungehärtete Margarine  
4 El Sojamilch\* 1

### Belag:

600 g Tofu,  
6 El Bio Sonnenblumenöl, \*2  
6 El Ahornsirup, \*2  
1 Zitrone Abrieb + Saft + Fleisch  
2 El Rosinen,  
1 TI Vanille,  
1 Prise Salz.

Die Zutaten für den Mürbeteig zu einem Teig kneten, 40 Minuten kühl stellen.

Teig zwischen 2 Lagen Backpapier legen, mit dem Handballen den Boden einer 26 cm Ringform bedecken, 40 min kalt stellen, dann kann man die obere Lage Backpapier gut entfernen.

Tofu mit Öl, Zitronensaft –Fleisch –Abrieb und Sirup im Mixer pürieren, nach und nach die restlichen Zutaten zugeben und alles zu einer Creme mixen. Auf den Teig streichen und  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen.

\*1 weil Mais gem sehr trocken ist, deswegen die Sojamilch,  
\*2 gekaufter Tofu ist fester + trockner als selbst gemachter, daher mehr Flüssigkeit.

Nächste mal ca 400 g Tofu mehr nehmen

Hans

## Diverses

### Gemüseauflauf II F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Portionen

#### 2 Auflaufformen mit Deckel



70 g Sonnenblumenkerne

500 ml Sojadrink naturell o Wasser

150 g Mais gem

1 TI Salz

200 g TK Erbsen

100 g TK Paprikastreifen

20 g Ingwer fein gehackt

2 El Tamari

Fett für die Auflaufformen

Paprikagranulat

Sonnenblumenkerne in einer heißen trocknen Bratpfanne leicht rösten, 150 g Mais gem und Salz in kalte Sojadrink bzw Wasser rührend ca 2 min kochen, ca 2 min quellen lassen, Erbsen, Paprika, Ingwer, Sonnenblumenkerne, einrühren, mit Tamari pikant abschmecken, in zwei eingefettete ein Liter Auflaufformen füllen, glattstreichen, mit Paprikagranulat ein wenig bestreuen, Deckel schließen. In den kalten Backofen bei ca 180°C Umluft ca 40 min backen, sollte leicht sprudeln.

Eigenes Rezept, Montag, 10. November 2008 Hans60

[Milchsuppe Hirse](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Vegan

4 Portionen



2 Tasse/n Wasser

1 Tasse Hirse ca 150 g

warmes Wasser

1 l Sojadrink naturell

100 g Mais gem

1 Prise Salz  
90 g Zucker  
0,5 TI Vanillepulver

450 g Apfelmus, frisch

Hirse mit warmen Wasser ausspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, dann ins kochende Wasser geben, 1 x aufkochen, ( Holzlöffel reinstellen, kocht dann nicht +über, Hitze sehr klein stellen, Deckel schließen, nach ca 6 min ausstellen, dann ist der Wasserspiegel unterhalb der Oberfläche, und ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, Mais gem sowie die anderen trocknen Zutaten dazu, und Rührend ca 2-3 min kochen lassen.

Runter von der Hitze, die aufgelockerte Hirse begeben, verrühren, danach noch das Apfelmus, unterrühren.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 20. August 2008 Hans60

## Reis Mais Gemüse Topf o Auflauf F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

2-3 Portionen

2 Auflaufformen mit Deckel



2 Tasse/n Wasser  
1 Tasse Naturreis , ca 160 g

750 ml Sojadrink naturell  
1 TI Salz  
1 Prise Zucker  
120 g Mais gemahlen  
2 Msp Paprikagranulat  
1 TI Schabziegerkleesamen  
0,5 TI Kurkuma  
300 g Möhren feingeraspelt  
3 Blatt Salbei gehackt  
10 cm Frühlingszwiebelgrün in Ringe geschnitten  
2 x 1 TI Margarine laktosefrei  
Fett zum ein- ausfetten der 2 ca 1 Liter feuerfeste Schüsseln.

Naturreis ins kochende Wasser geben, Hitze reduzieren, Deckel schließen und ca 35 min kochen und ca 10 min ausquellen lassen.

In den kalten Sojadrink, den Mais, Salz, Zucker, Paprikagranulat, Schabziegerkleesamen einrühren und gut 2 min Rührend kochen lassen.

[Vegan](#) = nichts vom Tier

[Hinweis F](#)

Bedeutet ein Foto, im Rezept

[Hinweis](#)

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Samstag, 3. April 2010