

# Hirse Kuchen **Glutenfrei** Vegan

Eifrei 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.

## Inhaltsverzeichnis

Hirse Kuchen <b>Glutenfrei</b> Vegan .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Kuchen</b> .....	2
Apfelsinen Mohn Kuchen F Vegan .....	2
Bananen Muffeins Vegan.....	3
Bananenkuchen Vegan.....	4
Kaffee Kuchen aus w Bohnen F Vegan.....	5
Kerman Waffeln F Vegan.....	6
Veränderung .....	7
Mohn Rotwein Hirsekuchen F Vegan .....	7
Obst Buttercreme Kuchen o Torte Vegan .....	8

Plätzchen III F Vegan .....	10
Schokoladen Kuchen I S Vegan.....	11
Schokoladen Kuchen II S Vegan .....	12
Schokoladen Kuchen III F Vegan.....	13
Schokoladen Sand Kuchen S F Vegan.....	15
Hinweis S.....	16
Hinweis F.....	16
Hinweis.....	16

## Kuchen

### Apfelsinen Mohn Kuchen F Vegan

glutenfrei + eifrei + milchfrei + Vegan

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



- 100 g Sultaninen
- 100 g Rum, 54 %
- 250 g Blaumohn mahlen
- 1,2 l = 1 kg Apfelsinenbrei
- 140 g Hirse mahlen
- Filetierte Apfelsinenscheiben

Rosinen in eine Tasse mit Rum gut bedecken 2 h ca. (kann auch unterbleiben, da der Brei sehr saftig ist).

Apfelsinen in einem hohen Gefäß pürieren, umfüllen in Litermaß, nach dem abwiegen in eine Rührschüssel gießen und dort hinein den Blaumohn mahlen, die Sultaninen mit Rum dazu geben, Hirse mahlen, dazu, verrühren,

eventuell mit Rohrohrzucker und eine Prise Salz nachsüßen, war bei mir nicht nötig,

in der Zwischenzeit Apfelsinenscheiben auf den Boden der mit Backpapier ausgelegten 26 cm Ringform legen, ausfüllen, und darauf Mohnbrei gießen, glattschütteln.

In den kalten Backofen bei ca. 150°C Umluft ca. 60 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 180°C + ca. 40-50 min backen. Nadelprobe.

### Hinweis:

Hirse wird erst Stunden nach dem völligen Erkalten fest. Ideal über Nacht Ruhen lassen.

Daher ist es auch gut, mit dem entfernen des Ringes zu warten.

Vorsichtig Backpapier von den Rändern lösen, Dann oben auf den Kuchen einen Kuchenboden legen, festhalten und umdrehen, so das die Früchte jetzt oben sind, bitte mit einem sehr scharfen Messer (Küchenmesser) aufschneiden, damit man durch die ganzen Früchte kommt, und diese nicht in den Kuchen, quetscht.

Der leicht bittere Geschmack der Apfelsinen kommt gut zum Tragen.

Habe ca 2,5 kg große Apfelsinen gebraucht, mit kosten, man kann auch mehr oder weniger brauchen, je nach Reifegrad, den Unterschied 1,2 Liter gleich 1 kg Saft ergibt sich durch die Luft die beim pürieren eintritt.

eigenes Rezept 03.04.2013 Hans

### Bananen Muffeins Vegan

Glutenfrei

Ergibt 2 Bleche a 12 Muffeins

3-4 sehr reife Bananen zerquetschen, mit Rührstab

250 g Sonnenblumenöl

200 - 300 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

alles gut verrühren , dann die

trockenen Zutaten untermischen.



## Kaffee Kuchen aus w Bohnen F Vegan

Glutenfrei u Vegan

30 cm Kastenbackform mit Backpapier



500 g weiße Bohnen fein schroten  
50 g Kaffeebohnen fein mahlen  
200 g Hirsekörner mahlen  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
1 Prise Salz  
300 g Zucker  
200 g Sonnenblumenkerne  
400 –500 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
5 El Rum 54 %

Sonnenblumenkerne mahlen und in einem hohem schmalen Gefäß pürieren so das eine homogene Masse entsteht und mit allen anderen trocknen Zutaten gut vermischen nun das Wasser zugeben, verrühren lassen, der Teig sollte zähtröpfend vom Rührhaken sein, abschmecken eventuell, dann noch den Rum unterrühren und den Teig mindesten 3 min auf Höchstlast verrühren lassen, in eine 30 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, glattschütteln, das überstehende Backpapier hochstellen, falls der Teig überlaufen, will, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 80-100 min backen.

Gut 30 min in der Form noch lassen, dann am Backpapier ziehend den Kuchen aus der Form auf ein Kuchenrost zum völligen auskühlen, bitte den Kuchen zum anschneiden vorsichtig auf den Kopf legen, und ganz vorsichtig mit einem Sägemesser den Kuchen in dickere Scheiben schneiden, er ist sehr locker, aber der Geschmack ist hervorragend.

Die Bohnen konnten nicht so fein mahlen werden, wie gewohnt, daher wurden sie nur geschrotet, aber nicht weiter tragisch, im gebacknen Zustand ist es zwar zu sehen aber beim beißen nichts zu merken.

Eigenes Rezept Sonntag, 14. August 2011 Hans

### Kerman Waffeln F Vegan

Glutenfrei u Milchfrei u Eifrei u Vegan



50 g Buchweizenkörner +  
50 g Naturreis (Mittelkorn ) +  
50 g Hirse+  
60 g Sonnenblumenkerne zusammen mahlen.

1 Tüte Bourbon Vanille Zucker  
1 Prise Salz  
2 TI Vollrohrzucker ,  
220 - 250 g kohlensäurehaltiges Mineralwasser

**Backpulver ist nicht notwendig, bei kohlensäurehaltiges Mineralwasser**

erst die trockenen Zutaten + dann das Wasser untermischen, die Wassermenge nach Gefühl,  
sollte etwas flüssiger sein als ein GF Rührteig.  
Den Teig ein wenig ruhen lassen.

Fett für das Eisen.

Bei mir dauerte jede Waffel 7 - 9 min , auf höchster Einstellung.  
Schön knusprig.

Fazit

Sind alle was geworden, alle knusprig, habe auch versucht sie früher raus zu nehmen, ging meist daneben, also Ausdauer + Zeitschaltwecker.  
Konnte mich auch nicht drauf verlassen, ob der Dampf alle war, es kam immer noch welcher, also auch „Gefühl“ ist dabei gefragt.

Eigene Rezepte, Mittwoch, 16. März 2005

## Veränderung

Vanille Zucker + Zucker entfiel, stattdessen  
0,5 TI Salz  
1 Prise Zucker ,

Donnerstag, 28. Januar 2010 Hans

## Mohn Rotwein Hirsekuchen F Vegan

Glutenfrei u Vegan

26 cm Ring- o Springform mit Backpapier



500 g Blaumohn mahlen  
15 g Ingwer mit mahlen  
500 g Rotwein 13,5 % Trocken

1 l Möhren  
125 g Rum 54 %  
200 g Ahornsirup mehr o weniger  
110 g Hirsekörner mahlen  
1 Prise Salz

Möhren u Ingwer feinraspeln und mit elektrische Pürierstab pürieren, in ein großen Messbecher geben und 1 l Abnehmen,  
Rotwein mit Rum vermischen und zu der Möhrenmasse geben, verrühren lassen, abschmecken, ob Süß genug, falls nicht, Ahornsirup nach Bedarf dazu geben, nochmals abschmecken, dann die gemahlene Hirse u Salz dazu, gut verrühren lassen, 5-8 min auf Mittelstufe, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in einen kalten Backofen bei ca 155°C Heißluft ca 80-90 min backen Nadelprobe.

Eigenes Rezept 17.10.2012 Hans

## Obst Buttercreme Kuchen o Torte Vegan

24 cm Ø Springform , mit Backpapier

Zutaten:  
FÜR DEN TEIG:

150 ml Olivenöl ( Bio Sonnenblumenöl ) +  
250 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser +  
100 g Zucker gut verrühren

100 g Kichererbsen mahlen  
100 g Mais mahlen  
50 g Amaranth mahlen  
50 g Buchweizen mahlen  
50 g Hirse mahlen.  
1 Tüte Weinstein 17 g Backpulver  
2 El Carobpulver / Kakao  
1 Prise Meersalztrockenen Zutaten miteinander vermischen , unter Öl Wassergemisch rühren

FÜR DEN BELAG:-----ODER

1 Glas Sauerkirschen / abtropfen ----- 1 Dose Ananas / anderes Obst

FÜR DIE BUTTERCREME:-----ODER

3/4 Liter Wasser -----750 ml Obstsaft



2 Pack. Vanille-Puddingpulver-----2 Pack. Vanille-Puddingpulver  
(oder Sahne-Pudding)----- (oder Sahne-Pudding)

-----ODER-----  
-----100 g Kartoffelmehl/ Mondamin (Maisstärke) -----  
-----0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
-----Prise Meersalz-----

1 Würfel Palmin-----1 Würfel Palmin  
200 g Deli Reform Margarine-----200 g Deli Reform Margarine  
100 g Zucker-----100 g Zucker  
evtl. Etwas Rum----- evtl. Etwas Rum

-----FÜR DEN SCHOKOGUSS:  
-----200 g Bitterschokolade ab 70 %  
-----2 Würfel Palmin keine SOFT

### Zubereitung:

Kirschen/ Obst abtropfen lassen.,

Zucker und Margarine miteinander schaumig rühren. Mehl und Backpulver unterrühren, ggf. noch etwas dazugeben. Der Rührteig muss gerade eben gut streichfähig sein.

Den Teig in einen mit Backpapier ausgelegte **Springform 24 cm Ø** (kann auch ein wenig größer sein , hatte keine andere)

Das Obst drauf legen , damit das Obst nicht so austrocknet , Alufolie oder einen anderen Kuchenblechform Deckel auf die Form legen.

bei 160°C Umluft ohne vorheizen ca. 30 - 40 Min backen.

Für die Creme von dem Wasser /Saft etwas abnehmen und das Puddingpulver / Mondamin = Speisestärke darin auflösen.

Die Deli Reform Margarine muss sehr weich sein.

Die Flüssigkeit erhitzen.

Palminwürfel und Zucker in die heiße Flüssigkeit geben das Puddingpulver dazu geben, rühren , etwas abkühlen lassen, dann auch die Deli Reform Margarine unterrühren,  
nach Geschmack etwas Rum dazu geben.

Die Creme über den erkalteten Kuchen streichen

Für den Schokoladenguss die Schokolade im Wasserbad mit den Palminwürfeln schmelzen und über die Buttercreme verteilen.

Alles zusammen bis zum servieren Kühlstellen.

mit einem in heißes Wasser getauchtes Messer schneiden.

( dies ist eine Veränderung , von Donauwellen, Bärbel )

25.02.2004

26.02.2004

Das ganze ist viel zu süß, muss überall um die Hälfte gekürzt werden

Statt Olivenöl nehme ich jetzt Bio Sonnenblumenöl, ist geschmacksneutraler im Kuchen, na ja, Erfahrungswerte

06.10.2009

### Plätzchen III F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei + Nussfrei



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

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

Sonnenblumenkerne leicht rösten bis sie leicht duften und mahlen, und alle trockenen Zutaten gut vermischen lassen, nach und nach die Milch zugeben, man sieht es, sollte schwer tropfend vom Quirl laufen, wer mit einem Handquirl arbeitet, dann wird evtl mehr Milch gebraucht. Je nach dem wie dick die Plätzchen werden sollen zwei oder drei Backbleche mit Backpapier auslegen, den Teig drauf gießen, mit einem Teigschaber verteilen.

Bio Sesam oder Schokolade geraspelt drüber streuen.

Alle Bleche in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 40 min backen, in Streifen, Rechtecke oder Rauten schneiden, oder evtl mit einem runden Glas ausstechen, Plätzchen bis zum vollen erkalten auf den Blechen lassen, und sie dann vorsichtig abheben.

### Veränderung

Statt süß, schmecken diese auch pikant.

Zitrone und bis auf 1 TI Zucker weglassen.

Stattdessen fein geriebenen kräftigen Käse,

und oder Knoblauchzehen mit einer Gabel zerdrücken,

und 1- 2 TI Kräutersalz,

auch 20-100 g frischen Ingwer verwenden, in kleine Würfel oder gerieben.

Usw...

Eigenes Rezept, Donnerstag, 22. November 2007, Hans60

### Schokoladen Kuchen I S Vegan

glutenfrei

Ich nahm

70 ml Bio Rapsöl

100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

220 ml Sojamilch naturell

1 El Apfelessig

1 TI Bourbon Vanille Pulver

170 g Vollrohrzucker

60 g Hirse +

60 g Mais +

40 g Kichererbsen alles mahlen. +

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 gießen.

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 angebrachter die 30 cm , zu nehmen. Bitte die Backform mit Backpapier auslegen .

## Schokoladen Kuchen II S Vegan

Ich nahm

90 ml Olivenöl/ Rapsöl  
100 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

250 ml Sojamilch

1 El Apfelessig  
1 TI Bourbon Vanille Pulver  
100 g Vollrohrzucker  
300 g Mehl bestehend aus

60 g Hirse +  
60 g Mais +  
60 g Kichererbsen alles mahlen. +  
120 g Mondamin / Maisstärke

150 g Carobpulver  
1 TI Bourbon Vanille Pulver

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

### Schokoladen Kuchen III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Sojafrei u Vegan

#### 26 cm Ringform mit Backpapier



200 g Erdnüsse blanchiert  
350 g Hirse mahlen  
250 g Mais mit mahlen  
1 Pimentkorn mit mahlen  
2 Kardamomkapseln mit mahlen  
1 El Kaffeebohnen mahlen

1 Tüte Backpulver  
1 Prise Salz  
250 g Zucker  
125 g bittere Schokolade 85 % mahlen, ( Mandelmühle )  
750 ml Rotwein, trocken 14 %  
300 g TK Kirschen o Stein  
150 g Kakaobutter o Margarine laktosefrei

Kakaobutter o Margarine verflüssigen, beiseitestellen,  
Erdnüsse in einer trocknen Pfanne rösten und mahlen, Mandelmühle,  
Rotwein auf Zimmertemperatur bringen, 20°C und mehr,  
TK Kirschen zum auftauen mit zum Rotwein geben,

Alle trockne Zutaten vermischen, dann den Rotwein, Kirschen abseihen,  
abschmecken,  
die auf Zimmertemperatur abgekühlte Kakaobutter dazu gießen, und ver-  
rühren lassen, zum Schluss die Kirschen vorsichtig untermischen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring – oder Springform gießen  
Glattschütteln,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen,  
Backpapier erst nach dem völligen erkalten entfernen.

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

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

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

### Hinweis:

Wer laktosefreie Margarine nimmt,  
der braucht den Rotwein nicht auf Zimmertemperatur bringen  
die TK Kirschen können gefroren in den Teig gegeben werden, an der Rei-  
henfolge ändert sich nichts.

### Tipp:

Da oft Hirse bitter ist, empfiehlt es sich, eine Kochprobe zu machen,  
man nehme ca 50 g Hirse und gebe diese in 100 g kochendes Wasser,  
Hitze reduzieren, sobald Wasser unterhalb der Oberfläche ist, Hitze aus-  
stellen, Deckel schließen ca 10-15 min quellen lassen, danach ist die Hirse  
fast weiß, trocken, und schön körnig,  
sollte die Hirse jetzt bitter sein, bitte nicht zum backen verwenden, nur  
noch zum kochen,

das heißt, bevor die Hirse ins kochende Wasser kommt, mit heißem Wasser ausspülen, es reicht die Hirse in ein Haarsieb geben, dann mit heißem Wasser überspülen.

### Hinweis II:

Da Hirse im rohen Zustand keine Flüssigkeit aufnimmt, ist der Kuchenteig sehr dünnflüssig, Suppen ähnlich.

Er sieht trocken aus, ist er aber nicht...

Eigenes Rezept Donnerstag, 24. Dezember 2009 Hans

### Schokoladen Sand Kuchen S 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 mahlen

60 g Mais mahlen

40 g Kichererbsen mahlen

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

Hinweis S

Soja oder Tofu oder Tamari im Rezept

Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Mittwoch, 10. April 2013

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