

# Mandeln Backwaren Glutenfrei u Sojafrei u 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, das Original

## Inhaltsverzeichnis

Mandeln Backwaren Glutenfrei u Sojafrei u Eifrei u Kuh Milchfrei	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1
Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Diverse Backwaren	2
Amerikaner Art, Lugovoje F Vegan	2
Brot ohne Soja I F Vegan	3
Ingwer Brot Chenäran IV + Veränderung F Sauerteig Vegan	5
Sauerteig Herstellung F Vegan	6
Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig	7
Muffeins drei Korn, Sauerteig F Vegan	8
Orange Mandel Plätzchen F Vegan	9
Reisbrot + Varianten Vegan	10

Veränderung I Vegan .....	11
Veränderung II Vegan .....	11
Veränderung III Vegan .....	12
Rosinenbrot III F Vegan .....	13
Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan .....	14
Sauerteigbrot F Vegan .....	16
Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung Vegan .....	17
Veränderung F .....	19
Veränderung F Vegan .....	20
Muffeins Malaja Bykovka Vegan .....	20
Hinweis S .....	21
Hinweis F .....	21
Hinweis .....	21

## Diverse Backwaren

### Amerikaner Art, Lugovoje F Vegan

Glutenfrei, Eifrei, Kuh Milchfrei, Sojafrei



Zutaten für 1 Portionen

120 g ungehärtete Margarine

80 g Vollrohrrohrzucker

1 Prise Salz

1 abgeriebene Orangenschale

250 g Buchweizenkörner mahlen

50 g Amaranthkörner mahlen

100 g Natur Reis ( Mittelkorn ) mahlen

100 g Mandeln / Nüsse mahlen

1 Pck. Backpulver

0,25 TL Bourbon Vanille Pulver  
400 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Guss I

250 g Puderzucker gesiebt  
3 EL Orangensaft  
2 EL Wasser

### Guss II

250 g Puderzucker gesiebt  
2 EL Wasser  
3 EL Rum 54 %

Backblech  
Backpapier dafür

Zutaten von Margarine bis Wasser gut verrühren lassen, sollte wie ein Rührteig sein, lieber etwas mehr, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen.

In den vorgeheizten Backofen auf 160°C Umluft ca 20 min backen.  
In den vorgeheizten Backofen Ober- + Unterhitze 200°C ca 20 min backen. Goldbraun, was immer das auch ist.

In der Zwischenzeit Puderzucker mit Wasser + Orangensaft vermischen, + im Wasserbad heiß machen.

Wenn Kuchen fertig, Backblech raus, ein leeres mit Backpapier ausgelegtes Backblech auf den Kuchen legen, um drehen.  
Das noch heiße Backblech entfernen, + nun vorsichtig das Backpapier abziehen.

Auf den heißen Kuchen, jetzt den heißen Guss drüber streichen, ich nahm einen Kuchenteigschaber. Entweder jetzt oder erst wenn der Kuchen ausgekühlt, in Stücke schneiden.  
besser wenn noch warm, kalt kann der Guss platzen.

Eigenes Rezept, Samstag, 27. Mai 2006 Hans60

Brot ohne Soja | F | Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei



400 g Buchweizenkörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
100 g Naturreis mahlen  
50 g Hirsekörner mahlen --+  
100 g Mandeln / Haselnüsse gemahlen dazu + mit  
10 g Trockenhefe +  
1 TI Vollrohrzucker / Zucker +  
1,5 - 2 TI Meersalz vermischen  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

und jetzt , wer will

1 - 2 TI Kümmel ganz o mahlen  
1- 2 TI Koriander ganz o mahlen  
1 - 2 TI Anis ganz o mahlen  
1 - 2 TI Fenchel ganz o mahlen Oder  
1 x Brotgewürz

es geht auch ohne, ich mahle meist 1-2 TI Kümmel , gleich mit.

und auch das folgende, nur ein Vorschlag, allerdings ich nehme es

je 1- 2 El Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsaat

ganz oder geschrotet, ich lasse es ganz , bei dem GF -Brot , + der langen Steh- oder Ruhezeit, sind diese immer weich gewesen

also alle trockenen Zutaten erst vermischen, dann die Flüssigkeit unter rühren, es ist immer ein Rührteig ähnlich.

Dann in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Königskuchenform geben.  
Glatt streichen.  
+ zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Ich stelle die Form in den Backofen , bei 30 - 40 ° , Licht an + ein bisschen mehr, ganz unten kommt die Fettpfanne mit Wasser rein.

Nachdem der Teig sich deutlich gehoben hat,

backe es bei ca 170 ° Umluft , 70 min, nicht mehr , es bringt nichts

26.11.2003

### Veränderung

50 g Maiskörner mahlen statt Hirsekörner  
2 TI Koriander mit mahlen statt Brotgewürz,

Sonntag, 9. August 2009 Hans60

Ingwer Brot Chenäran IV + Veränderung F Sauerteig Vegan  
Glutenfrei Eifrei Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



300 g Buchweizenkörner mahlen  
100 g Amaranthkörner, mit mahlen  
200 g Maiskörner, ( kein Popkorn ) mit mahlen  
100 g Naturreis, mit mahlen  
2 TL Korianderkörner, mit mahlen  
2 TL Kümmelkörner, ganz

3 TL Salz  
0,5 TL Rohrzucker  
Naturreissauerteig ( Trockenmasse 150 g )  
3 EL Sonnenblumenkerne  
3 EL Sesam, ungeschält  
3 EL Leinsamen, ganz  
40 g Ingwer kleingehackt

700 - 850 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser,  
Sonnenblumenkerne, ODER  
Sesam  
1 Tasse/n Wasser  
Olivenöl

### Zubereitung

Buchweizen bis Koriander zusammen mahlen. Alle trockenen Zutaten dazu + vermischen. 700 ml Kohlenensäurehaltiges Mineralwasser evtl. mehr, dazu geben, es muss wie ein Rührteig werden/sein, lieber etwas mehr Flüssigkeit, dann geht der Teig besser auf. Wie viel Flüssigkeit gebraucht wird, richtet sich stark nach dem Alter des Getreide.

Den Teig in einer 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform gießen, die Oberfläche noch mit Sonnenblumenkerne oder Sesam bestreuen, und dies ein wenig andrücken,

bei warmer Zimmertemperatur ca 60- 90 min ruhen gelassen, oder in den Backofen bei ca 30-50 g gehen lassen,

in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 70 min backen, Bitte ganz unten in den Backofen die Fettpfanne reinstellen, der Teig kann rauslaufen,

Nadelprobe,

die Oberfläche mit Olivenöl oder Wasser einstreichen,

ca 15 min in der Form lassen, am Backpapier anfassen und das Brot auf ein Kuchenrost ziehen, Backpapier vorsichtig entfernen, und die übrigen Seiten mit Olivenöl/Wasser einpinseln.

Eigenes Rezept Sonntag, 31. Mai 2009

[Sauerteig Herstellung](#) F [Vegan](#)

Glutenfrei



### Sauerteigansatz

9 El Maiskörner mahlen. ( Buchweizenkörner mahlen o Hirsekörner mahlen o Naturreis mahlen )

1 TI Vollrohrzucker

bisschen Hefe (0,5 TI )

kohlensäurehaltiges Mineralwasser zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, warm stellen, Zimmertemperatur ( über Nacht im Schrank z.B )

Hans60

Ingwer Brot Chenäran IV Veränderung F Sauerteig  
Glutenfrei



200 g Mandeln, ganz  
0,5 TI Paprikagranulat

beide Zutaten in den Teig mit rein

sonst alles wie oben angegeben

Freitag, 24. Juli 2009

Muffeins drei Korn, Sauerteig F Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



### Sauerteigansatz

150 g Maiskörner mahlen  
1 TI Vollrohrzucker  
0,25 TI Trockenhefe  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
720 ml Schraubglas

### Hauptteig

500 g Maiskörner, geschrotet oder feingemahlen  
150 g Naturreis geschrotet oder feingemahlen  
50 g Mandeln geschrotet oder feingemahlen  
150 g Buchweizenkörner geschrotet oder feingemahlen  
0,5 TI Kümmel und Koriander geschrotet oder feingemahlen  
2 - 3 TI. Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
700 - 800 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser



## Zubereitung

in ein 720 ml Schraubglas, mahlen Getreide, Zucker und Hefe gut vermischen, soviel kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zufügen, das eine dicke Pampe entsteht, danach noch 2 El Wasser zugeben, verrühren, Deckel schließen, über Nacht bei warmer Zimmertemperatur in einem ( dunklen Schrank ) ruhen lassen, morgens ist es schön hoch gegangen + zeigt Blasen, riecht auch säuerlich.

Diesen Sauerteig in eine Rührschüssel geben, das Glas mit ein wenig kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen, alle Zutaten vom Hauptteig dazu geben, erst ein mal 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, gut verrühren lassen, reicht die Flüssigkeit noch nicht , dann eben noch kohlenensäurehaltiges Mineralwasser zugeben, der Teig sollte auf Mittelstufe ca 3-5 min gerührt werden,

Deckel auf die Rührschüssel + bei warmer Zimmertemperatur ein paar Stunden ruhen, gehen lassen, man sieht es, der Teig hebt sich ein wenig.

Oder in den Backofen, bei 50°C , also Licht an + ein wenig mehr.

Den Teig nochmals durchrühren lassen, + in zwei\* eingefettete Muffeinsmulden von Blechen füllen, nochmals ca 60 min gehen lassen

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen, man sieht es, oder Nadelprobe,

ca 5-10 min in den Formen lassen, ein Brett drüberlegen, festhalten , umdrehen das ganze, die Formen abnehmen, + die Muffeins vom Brett auf ein Kuchenrost zum abkühlen, gleiten lassen.

Eigenes Rezept, Dienstag, 11. September 2007, Hans60

## Orange Mandel Plätzchen F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

2 Backbleche mit 4 Backpapier



150 g Maiskörner mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
50 g Mandeln mahlen  
1 Prise Salz  
1 TL Backpulver  
geriebene Schale 1 Apfelsine  
100 g Margarine, Laktosefrei  
150 g Ahornsirup

50 g gehobelte Mandeln

von Mais bis einschließlich Ahornsirup gut verrühren, jeweils zwischen 2  
Lagen Backpapier, ca. die Hälfte des Teiges geben, mit einem Nudelholz  
den Teig verteilen, mit der anderen Hälfte des Teiges ebenso verfahren,  
beide Bleche für ca 35 min in den Kühlschrank,  
dann die oberste Lage des Backpapier abziehen, gehobelte Mandeln auf  
den Teig verteilen,  
und beide Bleche im vorgeheizten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 10  
min backen,  
die Kuchen in Rechtecke oder Rauten schneiden, auf ein Kuchenrost ziehe,  
und abkühlen lassen.

Sie sind hauchdünn und sehr zart,  
wer sie nicht so dünn haben will, nehme nur 1 Backblech

Hinweis

Im Originalrezept wurde mit Polenta und Reismehl unter anderem gear-  
beitet, dazu wird dann aber 2 Eigelb, Butter statt Margarine, und Puderzu-  
cker statt Ahornsirup, genommen,  
somit ist es NICHT mehr Vegan.

Freitag, 6. November 2009 Hans60

## Reisbrot + Varianten Vegan

ca 500 g Reismehl  
ca 200 g mahlen. Mandeln  
ca 250 g Hirsegrieß \*  
ca 150 g Hirseflocken \*  
1 ½ Päckchen Weinsteinbackpulver  
9 EL verträgliches Öl  
Salz

TI Wasser

700 -1000 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Öl bestreichen und mit Sesamsaat versehen.\*

\* oder mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

\* statt dessen Hirse fein mahlen.

Freitag, 28. Februar 2003

### Veränderung I Vegan

500 g Natur Reis ( Mittelkorn ) mahlen

200 g Sonnenblumenkerne mahlen

400 g Hirsekörner mahlen

1 Prise Vollrohrzucker

2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver

2 TI Salz

100 g ungehärtete Margarine, verflüssigt

ca 800 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen + 1 Tassentopf mit Wasser dazu stellen, Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

### Veränderung II Vegan

500 g Natur Reis( Mittelkorn ) mahlen

200 g Sonnenblumenkerne mahlen

400 g Hirsekörner mahlen

2 EI Vollrohrzucker

2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver

2 TI Salz

100 g ungehärtete Margarine, verflüssigt

ca 800 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen + 1 Tassentopf mit Wasser dazu stellen, Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

Schmeckt ein wenig dann wie Toastbrot.

### Veränderung III Vegan

500 g Natur Reis( Mittelkorn ) mahlen

200 g Sonnenblumenkerne mahlen

400 g Hirsekörner mahlen

1 Prise Vollrohrzucker

2 Tüten a 17 g Weinsteinbackpulver

2 TI Salz

1 Brotgewürz, gekauftes ODER

1 TI Kümmelsamen +

1 TI Korianderkörner +

0,5 TI Anissamen +

0,5 TI Fenchelsamen mit mahlen

100 g ungehärtete Margarine, verflüssigt

ca 800 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser / Selters

Die trockenen Zutaten mischen, die flüssigen Zutaten dazugeben und gut verrühren, so dass ein relativ flüssiger Teig entsteht.

2 Kastenformen mit Backpapier auslegen

Backofen auf 220 Grad vorheizen + 1 Tassentopf mit Wasser dazu stellen, Brot 15 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 Grad reduzieren und noch ca 50 - 60 Minuten backen.

Man kann natürlich auch anstelle der Margarine, auch 9 EL verträgliches Öl, nehmen.

Habe aber außer Olivenöl, keines im Haus, + dies schmeckt bei dieser Art Brot nicht.

Ist auch das einzige , welches ich mit Ober- + Unterhitze backe.

Das Original Rezept , habe ich irgendwo mal im Internet gefunden

Habe nur den Wassertopf noch ergänzt, sowie

Die Prise Vollrohrzucker, die gehört einfach dazu.

## Rosinenbrot III F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



300 g Maiskörner mahlen  
300 g Buchweizenkörner mit mahlen  
60 g Amaranthkörner mit mahlen  
1,5 Tüte Trockenhefe  
3 TI Salz  
50 g Mandeln mahlen  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
70 g Zuckerrübensirup  
1 Apfel ca 150 g  
200 g Sultaninen

von Mais bis Mandeln vermischen, Apfel fein gerieben, Zuckerrübensirup und Wasser beifügen und gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, dadurch wird der Teig/Brot schön locker, dann erst die Sultaninen zugeben und kurz unterrühren,  
in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, ca 60 min im Backofen bei ca 40-50°C, oder bei warmer Zimmertemperatur ruhen lassen, bis er sichtbar hoch gegangen ist,  
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 60-65 min backen, Nadelprobe. Etwas abkühlen lassen, bevor Backpapier entfernt wird.  
Man kann ihn auch lauwarm, umgedreht, von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

### Hinweis

Man kann das Brot auch in eine 30 cm Kastenbackform backen, nur sollte das Backpapier gut 5 cm rund herum oben raus sehen, bitte schon beim gehen, unten in den Backofen, die Fettpfanne reinstellen,

bitte nicht mehr als 55 min im geheizten Backofen, so schnell kann man gar nicht reagieren, wie der Teig aus der Form läuft, daher nehme ich lieber die 35 cm.

Eigenes Rezept Freitag, 14. August 2009 Hans60

Rosinenbrot IV F Sauerteig Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

35 cm Kastenbackform mit Backpapier, für



## Sauerteigansatz

1 Schraubglas 720 ml  
150 g Buchweizenkörner mahlen ( o Naturreis Hirsekörner mahlen o Maiskörner mahlen )  
1 Prise Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

## Vorteig

1 Sauerteigansatz  
700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
2 Äpfel ca 300 g  
70 g Zuckerrübensirup  
300 g Maiskörner grob geschrotet, Grieß ähnlich  
150 g Buchweizenkörner mit grob geschrotet, Grieß ähnlich  
60 g Amaranth mit grob geschrotet, Grieß ähnlich

## Hauptteig

150 g Buchweizenkörner mahlen  
3 TI Salz  
50 g Mandeln mahlen  
200 g Sultaninen

1 Tasse Wasser  
Wasser oder Olivenöl zum einpinseln des fast fertiggebackenen Brotes.

## Sauerteigansatz

In ein Schraubglas 150 g Buchweizen rein mahlen, je 1 Prise Zucker und Trockenhefe dazu, verrühren, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazu, umrühren, soll eine dicke Masse ergeben, Deckel schließen, und bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, z.Z dauert es ca 3 h, dann ist das Glas fast voll und mit Luftblasen durchsetzt.

## Vorteig

Sauerteigansatz mit einem Teil kohlenensäurehaltiges Mineralwasser ausspülen in eine Rührschüssel geben, 2 Äpfel fein reiben, restliche Wasser und Zuckerrübensirup dazu, vermischen, 300 g Mais, 150 g Buchweizen und 60 g Amaranth grob geschrotet dazu, verrühren, Hohlraumdeckel drauf, und gären lassen.



## Hauptteig

Den Vorteig mit 50 g mahlen Mandeln und 3 Tl Salz und 150 g Buchweizen mahlen und 200 g Sultaninen verrühren, in eine 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen glattschütteln.

Bei warmer Zimmertemperatur mit einem feuchten Leinentuch abgedeckte Backform gehen lassen.

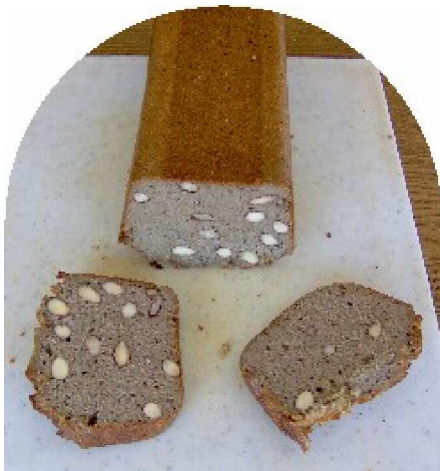
in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 70 min backen, raus aus dem Backofen, das Backpapier entfernen, und das Brot rund herum mit kaltem Wasser oder Olivenöl einpinseln, im Backofen bei 150°C Heißluft weitere 25 min backen.

Abkühlen lassen, Brot umdrehen und von unten mit einem Sägemesser anschneiden.

Eigenes Rezept Samstag, 15. August 2009 Hans60

## Sauerteigbrot F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan



Backpapier ausgelegte 30 cm Kastenbackform

## Sauerteigansatz

150 g Hirsekörner mahlen  
1 Prise Zucker u Trockenhefe  
720 ml Schraubglas  
kohlensäurehaltiges Mineralwasser



## Teig

400 g. Buchweizenkörner mahlen  
50 g Amaranthkörner mahlen  
50 g Maiskörner mahlen  
50 g. Hirse mahlen  
50 g Naturreis mahlen  
1 El Zuckerrübensirup statt Zucker  
1,5 -3 Tl. Meersalz  
2 Tl Koriander mahlen  
100 g. Haselnüsse ganz lassen statt mahlen  
+700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Sauerteigansatz

Hirse in ein 720 ml Schraubglas rein mahlen, mit Prise Zucker und Trockenhefe vermischen, kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu geben, verrühren, es soll eine etwas dicke Pampe geben, Deckel schließen

### Hauptteig

ein bisschen kohlensäurehaltiges Mineralwasser aus einer vollen 0,7 l Flasche dazu + dann den Sauerteigansatz damit vermischen + nach + nach den Rest des Wasser mit dem Teig verrühren, dann alle übrigen Teig Zutaten vermischen, den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 30 cm Kuchenbackform gießen, glattschütteln.  
ein paar stunden ruhen lassen ( über Nacht )

in den kalten Backofen bei 145°C Heißluft 70 min, danach das Brot rund herum mit Olivenöl einstreichen, dann nochmals 20 min bei 140°C Heißluft gebacken

Samstag, 29. August 2009

Hans

[Sauerteigbrot mit geriebenen Äpfel + Veränderung](#) Vegan  
Glutenfrei, Milchfrei , Eifrei u Vegan

[35 cm Kastenbackform mit Backpapier](#)

### Schnellsauerteig

150 g Buchweizenkörner mahlen.  
0,25 TI Zucker  
1 Prise Trockenhefe  
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### ODER

150 g Sauerteig

### Vorteig:

2 Äpfel mit oder ohne Schale gerieben  
1 El Zuckerrübensirup  
100 g Amaranthkörner mahlen  
100 g Hirsekörner geschrotet , Maiskörner mahlen  
100 g Naturreis ( Mittelkorn ) geschrotet  
300 g Buchweizenkörner geschrotet  
700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

### Hauptteig:

2 El Teig abnehmen,

3 TI Salz  
150 g Buchweizenkörner mahlen

Olivenöl

**Die Zutaten für den Sauerteig** in einem Glas verrühren, muss eine dicke Pampe ergeben, Deckel drauf. Zimmertemperatur .  
Wenn das Glas voll ist, umfüllen in eine Schüssel, gut verrühren, Deckel / Teller drauf, über Nacht stehen lassen.

### Bei fertigen Sauerteigansatz

Ca 130 g Buchweizen fein mahlen + kohlensäurehaltiges Mineralwasser  
Verrühren, + über Nacht stehen lassen

### Vorteig Zubereitung

Äpfel auf den Sauerteig reiben, Zuckerrübensirup drauf, + verrühren. So dann das kohlensäurehaltiges Mineralwasser einrühren , langsam damit die Kohlensäure nicht zuviel entfleucht. Alle Getreide vom Vorteig hinzu geben verrühren Deckel drauf, gehen lassen, muss Blasen geben + der

Teig muss sich gehoben haben, wenn man mit einem Löffel durch fährt, muss es schaumig sein, 2-4 h ca, je nach Zimmertemperatur.

### Hauptteig Zubereitung

2 El Sauerteig abnehmen, mit Buchweizenmehl trocken mischen, Deckel drauf, ist der Sauerteigansatz fürs nächste Brot.

Brotgewürz + Salz + 150 g Buchweizen fein mahlen untermischen, vermischen, in eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenform gießen, glatt streichen, + mit einem feuchten Handtuch abdecken + gehen lassen, bis er sich deutlich gehoben hat, bitte nicht mehr als ca 110 min, dann fällt er wieder ein, dann muss man mit Buchweizenmehl + Wasser es wieder aufbauen.

In den kalten Backofen bei ca 160°C Umluft ca 70- 80 min backen,

raus nehmen , Backpapier vorsichtig entfernen, ganze Brot mit Olivenöl einstreichen, das Brot wieder in den Backofen + weitere 30 min backen.

Auskühlen lassen, vor dem anschneiden

Eigenes Rezept, Donnerstag, 13. April 2006 Hans60

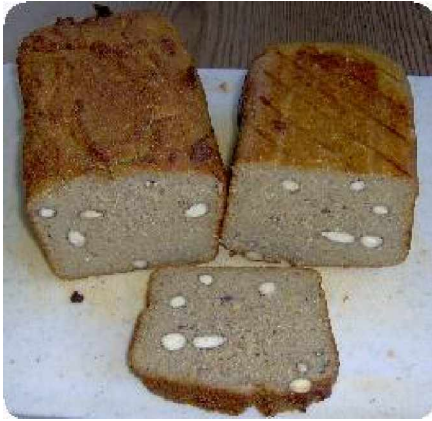
### Veränderung F



Sauerteig aus Mais,  
Hirse war aus, dafür Maiskörner mahlen,  
Brotgewürz entfiel, statt dessen 1,5 Tl Schwarzkümmel mahlen,  
3 El Sonnenblumenkerne ganz

Donnerstag, 30. Juli 2009 Hans60

Veränderung F Vegan  
Glutenfrei



Sauerteig aus Mais,

Hirse war aus, dafür Maiskörner mahlen,  
Brotgewürz entfiel, statt dessen 2 TL Korianderkörner mit mahlen,  
200 g Mandeln ganz

Freitag, 7. August 2009 Hans

Muffeins Malaja Bykovka Vegan  
Glutenfrei + Eifrei + milchfrei



200 g Buchweizenkörner ,geschrotet oder feingemahlen  
50 g Maiskörner mahlen  
50 g. Haselnüsse mahlen  
50 g Naturreis mahlen.

50 g Amaranthkörner mahlen  
0,25 Tl Koriander mit mahlen  
0,75 Tüte Backpulver  
1 l Salz  
1 Prise Vollrohrzucker  
350 - 450 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser  
Butter / ungehärtete Margarine zum einfetten

1 Blech mit 12 Muffeinsmulden, davon 9 mit Butter / ungehärtete Margarine ein- austreichen, den Teig verteilen.  
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35-45 min backen.  
Ca 5 min in den Formen lassen zum verfestigen, ein Brett über alle legen, festhalten, umdrehen Blech + Brett, Blech entfernen, und auf ein Kuchengitter abkühlen lassen

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, 25. Mai 2011

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