

# Schmand Glutenfrei Maisfrei Vegetarisch

## Hinweis Wein u Säfte

Inzwischen gibt es ja durchaus vegetarische und auch Vegane Weine und auch Säfte. Die Winzer stellen sich auf die Wünsche der Kunden auch ein.

## 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 + Nährstoffe).

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

## Index nicht aktiv

Backwaren .....	2
Diverses .....	10

## Inhaltsverzeichnis

Schmand Glutenfrei Maisfrei Vegetarisch .....	1
Hinweis Wein u Säfte .....	1

Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis Margarine .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Backwaren</b> .....	<b>2</b>
Mohn Apfel Torte mit Sahnehaube 3 Ei M F .....	2
Mohntorte III 3 Ei M F.....	4
Quark Erdnuss Reiskuchen V M F .....	7
Quark Erdnuss Reiskuchen VIII M F.....	8
Schmand Bananen Hirsekuchen M F.....	9
<b>Diverses</b> .....	<b>10</b>
Fenchel rote Linsen Suppe M F.....	10
Gurkenpfanne mit Tofu M S F.....	11
Kartoffel Quark Auflauf mit Sonnenblumenkernen 2 Ei M F....	12
Möhren Ingwer Suppe M F .....	14
Reisauflauf serbischer Art M F .....	16
Scharfe Gemüse Ingwer Suppe M F.....	17
Schwarzwurzel Auflauf II M F .....	18
Hinweis M .....	19
Hinweis Ei .....	19
Hinweis S .....	20
Hinweis F .....	20
Hinweis.....	20

## Backwaren

Mohn Apfel Torte mit Sahnehaube 3 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



**Boden**

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

200 g Milch

1 Ei

Backpapier

Mohn:

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

1. Belag:

1 Zitrone Saft davon  
2 Äpfel ca 300 g

2. Belag:

2 Eiweiß

1 Prise Salz  
1 El Zucker

2 Eigelb

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

200 g süße Sahne

200 g Schmand

für den Boden alle Zutaten verrühren lassen, und in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, mit einem nassen Esslöffelrücken, glattstrei-

chen, mit einem feuchten Tuch bedecken, und ca 30 min bei Zimmertemperatur ruhen lassen,

### für den Mohn

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

### Äpfel

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

### Haube

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

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

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

Eigenes Rezept Freitag, 10. April 2009 Hans

Mohntorte III 3 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



#### Boden:

150 g Buchweizen gem  
50 g Naturreis mit gem  
1 Prise Salz  
1 TI Zucker  
1 TI Trockenhefe

1 Ei

120 g Magerquark

Backpapier

#### Mohnfüllung:

350 ml roter Traubensaft , süß  
50 ml trockner guter Rotwein 14 %  
250 g Blaumohn gem  
1 Ei Kaffeebohnen mit gem  
100 g Buchweizen gem  
1 Prise Salz  
2 Äpfel ca 300 g

#### Belag:

## 2 Eiweiß

1 Prise Salz  
80 g Zucker

## 2 Eigelb

3 El Wasser  
70 g Zucker  
1 Prise Salz

## 200 g Schmand

## 200 g süße Sahne

50 g Buchweizen gem  
0,25 TI Vanillepulver

Zutaten für den Boden zusammen gut 5 min auf Höchststufe rühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig auf den Boden verteilen, wenn es an den Rand kommen sollte, kein Problem, zugedeckt mit einem feuchten Tuch bei Zimmertemperatur, ruhen lassen,

## in der Zwischenzeit

in den Traubensaft u Wein, den Blaumohn, Kaffeebohnen mahlen lassen, der Mohn quillt dabei schon, so dass ich das aufkochen, spare, umrühren, Salz, den gem Buchweizen dazu rühren, die Äpfel um den Griebsch rum raspeln, dazu geben, vermischen, und auf den Teigboden geben glattstreichen,

## für den Belag

2 Eiweiß mit einer Prise Salz schaumig, mit Zucker sehr steif schlagen lassen, beiseitestellen,  
2 Eigelb, mit 3 El Wasser, Prise Salz u 70 g Zucker cremig schlagen lassen, süße Sahne und kurz darauf den Schmand rein gut 5 min auf Höchststufe rühren lassen, dann die Vanille und gem Buchweizen und nochmals ca 3 min rühren, lassen, die steife Eiweiße unterrühren, bitte keinen Stahlöffel,  
das ganze jetzt auf den Mohn gießen, glatt schütteln,  
in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 50 min backen, im ausgeschalteten, geschlossenen Backofen, weitere 30 min ruhen lassen, über Nacht ruhen lassen.

Eigenes Rezept Samstag, 18. April 2009

## Quark Erdnuss Reiskuchen V M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



400 g Erdnüsse blanchiert

1 kg Magerquark

200 g Schmand

180 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

90 g Vollkornreis mahlen

20 Pflaumen, Soft

Pflaumenbrand

1 TK Beutel b Bedarf

12 Reiswaffeln = 80 g

40-50 g Sesam, schwarz, ganz

400 g Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten bis sie leicht anfangen zu duften, Erdnüsse mahlen und mit einem Pürierstab pürieren bis das Eigenfett austritt, ergeben dann ca 350 g, mit dem Magerquark und Schmand Klumpenfrei verrühren lassen, eventuell mit den Pürierstab nachhelfen. Zucker, Salz und Reis vermischen und zu der Quarkmasse einrieseln und gut verrühren lassen, in der Zwischenzeit Softpflaumen vierteln und mit Pflaumenbrand leicht beträufeln, und zum Schluss noch Pflaumen samt Brand, einrühren, abschmecken, eventuell nach süßen, bedenkt bitte die Pflaumen geben auch noch „Süße“ ab.

in der Zwischenzeit, Ringform mit Backpapier ausfüllen, die Reiswaffeln auf den Boden verteilen, oder die Waffeln in einen TK Beutel, dieser ist stabiler als ein Frischhaltebeutel, zuhalten, auf die Arbeitsplatte legen und mit dem Handballen die Waffeln zerdrücken, oder mit einem Nudelholz, drüberfahren, die kleinen Waffelstücke aufs Backpapier verteilen, die Teigmasse drübergießen, glattschütteln, und mit schwarzen Sesam leicht bestreuen, ich kam mit knapp 45 g hin, in den kalten Backofen bei ca 145°C Heißluft ca 100 min backen, Nadelprobe, über Nacht Ruhen lassen wäre ideal, der Reis braucht noch einige Stunden nach dem erkalten, um sich zu verfestigen.

Röstzeit für Erdnüsse ca 20-30 min bei reduzierter Hitze  
Backzeit ca 100 min  
Ruhezeit, eine Nacht

Eigenes Rezept Donnerstag, 26. April 2012 Hans

Quark Erdnuss Reiskuchen VIII M F

Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



HIPM864 CK

400 g Erdnüsse blanchiert

1 kg Magerquark

30 g Obstbrand 38 %

200 g Schmand

1 Prise Salz

95 g Vollkornreis mahlen

1 Ananas reife

70 g Saft davon ca

200 g Rohrohrzucker mehr o weniger

40 g Reiswaffeln = 6 Stück

Schokostreusel oder geriebene Schokolade 83 % ca 50 g

400 g Erdnüsse in einer trocknen Bratpfanne rösten bis sie leicht anfangen zu duften, Erdnüsse mahlen, mit einem Pürierstab pürieren bis das Eigenfett austritt, ergeben dann ca 350 g,

Ananas schälen und die holzige Mitte entfernen und

mit dem Magerquark und Schmand, Salz, Reis, Saft der Ananas und Obstler verrühren, abschmecken, je nach Reifegrad der Ananas die Zucker-



menge errechnen und einrieseln lassen, bis ca 4 Ananasringe, alles in Stücke und mit in den Teig untermischen,  
in der Zwischenzeit, Ringform mit Backpapier ausfüllen, die zerkrümelten Reiswaffeln auf das Backpapier verteilen, Teigmasse zugießen, glattschüteln, die 4 Ananasringe in den Teig drücken, wenn was raus steht, wird es zu trocken, beim backen, nun noch geriebene Schokolade oder Schokostreusel, in den kalten Backofen bei ca 140°C Heißluft ca 200 min backen, weil der Teig ziemlich dünn und saftig ist, und die Backhitze niedrig ist, braucht er eben länger, Nadelprobe, über Nacht Ruhen lassen wäre ideal, der Reis braucht noch einige Stunden nach dem erkalten, um sich zu verfestigen.

Röstzeit für Erdnüsse ca 20-30 min bei reduzierter Hitze  
Backzeit ca 200 min bei niedriger Temperatur  
Ruhezeit, eine Nacht  
Eigenes Rezept Mittwoch, 9. Mai 2012 Hans

Schmand Bananen Hirsekuchen M F  
Glutenfrei u Eifrei

26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier



800 g Schmand

500 g Bananen sehr reif, geschält gewogen  
350 g Hirsekörner mahlen  
1 Tüte Backpulver f 500 g Mehl  
35 g Erdnüsse blanchiert, rösten u mahlen  
1 Prise Salz  
1 Prise Zucker  
200 g Preiselbeeren a d Glas  
1 Zitrone, abgeriebene Schale, Saft und Fleisch oder  
60 g Obstbrand 38 %

Schmand in eine Rührschüssel einer Küchenmaschine geben, Rührhaken an, die Bananen dazu, und gut verrühren lassen, nach und nach der Reihenfolge der Zutatenliste zugeben, zum Schluss abschmecken, je nach Reifegrad der Bananen kann noch Süße erforderlich sein, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, glattschütteln, in den kalten Backofen bei ca 150°C Heißluft ca 90 min backen, Nadelprobe erforderlich, ganz auskühlen lassen, über Nacht wäre ideal. Hirse nimmt erst im warmen Zustand Flüssigkeit auf, und verfestigt sich erst Stunden nach dem abkühlen...

Es wäre ideal, wenn schon vorher festgestellt wurde, dass die Hirse aus dieser Packung nicht bitter ist, was ab und zu der Fall ist.

Eigenes Rezept Dienstag, 10. April 2012

## Diverses

Fenchel rote Linsen Suppe M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Portionen



1 Knolle Fenchel, in klein geschnitten  
1 Schalotte(n), fein gehackt / Zwiebel  
0,1 l Madeira , trocken  
1 El Öl  
500 ml Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe,  
1 Chilischote / eingelegte / kleingehackt

150 g Linsen, rote  
300 ml Wasser  
0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe,

### 200 ml Schmand

Salz  
8 Pfefferkörner gemörsert,  
0,5 Tl TK Kräuter  
Kräutersalz evtl  
2 Tl Preiselbeeren a d Glas

### Zubereitung

Schalotte in der Butter hellgelb dünsten. Die Fenchel hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit dem Madeira ablöschen und die 300 ml Bouillon dazugießen. Den Fenchel zugedeckt weich kochen. Dann mitsamt Garflüssigkeit pürieren.

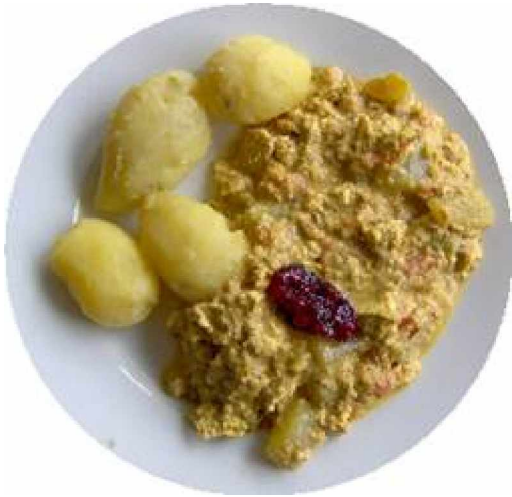
1 El Öl in Pfanne oder Kochtopf heiß werden lassen, gespülte Linsen kurz andünsten, durch das andünsten bleiben die Linsen in Form, sie werden dann gelb, 300 ml Wasser und 0,5 Tl gekörnte Gemüsebrühe und kleingeschnittene Chilischote, zugeben, Hitze reduzieren, wenn Flüssigkeit weg ist, Linsen weg von der Hitze, zu den pürierten Fenchel geben, Pfeffer und 0,5 Tl TK Kräuter und Schmand dazu, evtl mit Kräutersalz nachwürzen, mit 1 Tl Preiselbeeren servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
Sonntag, 2. August 2009 Hans60

### Gurkenpfanne mit Tofu M S F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 Portionen als Einzelessen  
4 Portionen als Beilage



100 g Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
30 g Ingwer klein gehackt

1 Ei Butter

50 g Erdnüsse o Haselnüsse gem

200 g Tofu naturell

0,25 TI Kreuzkümmel  
0,5 TI Curry ohne Salz ( Reformhaus )  
1 Salatgurke ca 500 g  
1 Ei Bio Sonnenblumenöl  
200 g Tomaten , ca 2 St

0,5 TI gekörnte Gemüsebrühe

150 g Schmand

Kräutersalz

Zwiebel u Knoblauch u Ingwer klein hacken, in Butter goldgelb braten, Tofu mit einer Gabel zerdrücken u gem Erdnüsse und mit den Zwiebeln unter umwenden ca 5 min braten, die Gewürze mit rösten, diese Mischung aus der Pfanne, beiseite stellen, geschälte Gurke in ca 2 cm Stücke, dann in dem Öl rundherum anbraten, Tomaten würfeln und mit gekörnter Gemüsebrühe unter die Gurken mischen, ca 8 min zugedeckt, dünsten, Tofu mit Zwiebel Mischung dazu geben, Schmand darunterühren, mit Kräutersalz abschmecken.

Dienstag, 9. Juni 2009 Hans60

Kartoffel Quark Auflauf mit Sonnenblumenkernen 2 Ei M F

Glutenfrei u Vegetarisch



## 2 Auflaufformen a 1,5 l mit Deckel

2 Portionen

50 g Sonnenblumenkerne  
50 g Erdnüsse blanchierte  
300 –400 g Pellkartoffeln  
50 g Zwiebel, rote  
1 El Butter zum braten  
20 g Ingwer fein gehackt

250 g Magerquark

200 g Schmand o saure Sahne

2 Ei

1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker  
1 TI Salz  
1 TI Kümmel gemörsert  
15 Stangen Schnittlauch in Ringe schneiden  
Butter zum ausbuttern der Auflaufformen

100 g Käse geraspelt

Etwas Paprikapulver

Sonnenblumenkerne, trocken rösten, ebenso die Erdnüsse,  
Auflaufformen ausbuttern,  
kalte Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und die Böden der Auflauffor-  
men belegen,  
etwas geraspelten Käse drauf geben,  
Zwiebel klein schneiden in Butter Gold gelb braten, kurz bevor fertig, den  
kleingehackten Ingwer dazu, dies in Quark, Schmand, 2 Ei, Zucker, Kräu-  
tersalz u Schnittlauch geben, verrühren, auf die Kartoffeln – Käse, vertei-

len, den übrigen geraspelten Käse drauf geben, ein wenig Paprikapulver drüber streuen, Deckel schließen, bleibt saftiger, in den kalten Backofen bei ca 160°C Heißluft ca 40-45 min backen.

Mittwoch, 13. Mai 2009 Hans

Möhren Ingwer Suppe M F  
Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

3 Personen



300 g Karotten  
1 Stange Lauch, nur grün  
1 Tomate  
1 Ei Puderzucker  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe  
500 g Wasser  
1 Apfel  
40 g Ingwer gehackt  
½ TI Currypulver ohne Salz

## 200 g Schmand

1 TL Korianderkörner,  
5 Pimentkörner  
8 Pfefferkörner  
1/2 TL Zimtsplitter

## Zubereitung

Suppe:

Möhren raspeln,  
Lauch nur das Grüne fein schneiden,  
Tomate würfeln,

Puderzucker in einem großen Topf karamellisieren und das Gemüse ca die Hälfte des Ingwers dazu geben, unter Rühren etwas dünsten, gekörnte Gemüsebrühe dazu, dann mit dem Wasser ablöschen und 20 Minuten gerade so köcheln lassen (mit Deckel), den Apfel um den Griebsch rum raspeln, restlichen Ingwer und Curry (eher erst mal weniger) zu der Brühe geben. Die Gewürze mit dem Mörser zermahlen, die Suppe damit aromatisieren, runter von der Hitze, mit einem Pürierstab, pürieren, Schmand dazu, verrühren, servieren.

## Als Hauptmahlzeit

160 g Hirse  
320 g Wasser

Hirse mit heißem Wasser abspülen, um evtl Bitterstoffe zu entfernen, in 320 g kochendes Wasser geben, Deckel schließen, Hitze 5 min auf kleiner Stufe, dann ganz aus und noch ca 10 min auf der heißen Platte quellen lassen, ist dann fast weiß und trocken die Hirse, diese dann noch unter die Suppe geben, und verrühren, evtl nochmals erhitzen, aber NICHT mehr kochen.

## Veränderung M

Statt grün Porree , das Weiße oder 1 Zwiebel gehackt,  
statt Schmand eben süße Sahne,  
wer darf noch 1-2 Knoblauchzehen fein gehackt

eigenes Rezept Donnerstag, 30. April 2009

## Reisaufauf serbischer Art M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

2 a 1,5 l Auflaufformen

2- 4 Portionen



160 g Naturreis 1= Tasse  
320 g Wasser = 2 Tassen  
1 Zwiebel ca 80 g  
2 Paprika ca 320 g  
250 g Champignons  
El Olivenöl  
500 g Tomaten  
1 TI Thymian  
1 TI Kräutersalz  
1 Prise Zucker

200 g Schmand



1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe  
Wasser  
1 TI gestrichener Paprikapulver  
Fett für Auflaufformen

100 g Gauda geraspelt, teilen

Naturreis in 2 Tassen kochendes Wasser geben, aufkochen, Hitze auf kleinster Stufe Deckel schließen 35-40 min kochen, 5 min quellen lassen, kleingeschnittene Zwiebel in 2 El Öl hellbraun braten, kleingehackte Zwiebel und gewürfelter Paprika, ca 3 min halbweich dünsten, zu dem fertigen Reis geben, 1 TI Thymian drauf, im übrigen heißen Öl die in Scheiben geschnittenen Champignons ca 4-5 min anbräunen und ebenfalls zum Reis geben, mit 1 TI Paprikapulver und 1 Prise Zucker und 1 TI Kräutersalz abschmecken.

Tomaten Strunk entfernen und in Scheiben schneiden, Schmand, 1 TI gestrichenen gekörnte Gemüsebrühe und 1 TI gestrichener gekörnte Gemüsebrühe und soviel Wasser verrühren bis sie sämig wird.

2 a 1,5 l Auflaufformen einfetten,

Tomatenscheiben auf den Boden etwas geraspelten Käse und Soße dann die Reismasse und dies wiederholen bis alles verbraucht ist, zum Schluss sollte geraspelter Käse sein.

In den kalten Backofen bei ca 150° C Heißluft ca 40 min backen, sprudelnd.

Eigenes Rezept Dienstag, 2. Juni 2009 Hans

[Scharfe Gemüse Ingwer Suppe](#) M F

Glutenfrei u Eifrei u Vegetarisch

4 Portionen



1 l Wasser  
400 g TK Suppengemüse  
100 g Ingwer klein geschnitten  
10 Pfefferkörner gemörsert  
Muskatnuss frisch gerieben  
2 El Tomatenmark a d Tube  
1 TI wilder Majoran  
1 TI Salz evtl mehr  
1 TI Zucker  
1 El gekörnte Gemüsebrühe  
500 g Pellkartoffeln

200 g Schmand

von Wasser bis einschließlich 1 El gekörnte Gemüsebrühe ca 10-12 min kochen, Pellkartoffeln zufügen, alles pürieren, runter von der Hitze, Schmand untermischen und mit Salz pikant abschmecken.

Eigenes Rezept Donnerstag, 7. Mai 2009

Schwarzwurzel Auflauf II M F

Glutenfrei u Eifrei

2 ( 1 L ) Auflaufformen mit Deckel



Fett für die Auflaufformen  
400 g Pellkartoffeln  
250 g Möhren  
500 g frische Schwarzwurzeln ca 300 g geschält  
kochendes Salzwasser  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe

200 g Schmand

ca 0,5 ( Schmand ) Becher gekochte Gemüsebrühe  
5 Pfefferkörner gemörsert  
50 g Hirse gem

200 g Frisch Ziegenkäserolle gut abgelagert

2 TI Preiselbeeren a d Glas

beide Auflaufforen mit Margarine einstreichen,  
Pellkartoffeln in Scheiben schneiden, die Böden bedecken,  
Schwarzwurzeln waschen, ins kochende Salzwasser, nach dem aufkochen  
ca 3 min kochen, schälen, schneiden in Stücke,  
dies mit in Scheiben geschnittene Möhren und  
1 TI gekörnte Gemüsebrühe bissfest kochen,  
gekochte Gemüsebrühe abseihen, aufbewahren,  
Gemüse auf die Kartoffeln geben,  
200 g Schmand mit ca 0,5 ( Schmand ) Becher gekochte Gemüsebrühe,  
Pfefferkörner und Hirse verrühren,  
über das Gemüse gießen,  
Rest Gemüsebrühe trinken,  
Ziegenkäserolle in dicke Stücke schneiden, und je 5 auf den Auflauf ge-  
ben,  
in die Mitte noch 1 TI Preiselbeeren a d Glas.  
Deckel schließen,  
in den kalten Backofen bei ca 180°C ca 30-40 min backen.

Eigenes Rezept Mittwoch, 11. Februar 2009 Hans60

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 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

Dienstag, 4. September 2012

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