

Ingwer Brot Glutenfrei Maisfrei

Fisch u Fleisch separat

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

Inhaltsverzeichnis

Ingwer Brot Glutenfrei Maisfrei.....	1
Hinweis Wein u Säfte.....	1
Hinweis I	1
Bitte bedenkt	1

Hinweis Margarine	1
Inhaltsverzeichnis	1
Brot	2
Brot fünf Korn F Vegan.....	2
Brot fünf Korn Veränderung F	4
Fladenbrot IV S F Vegan.....	4
Hinweis M	5
Hinweis Ei	6
Hinweis S.....	6
Hinweis F	6
Hinweis.....	6

Brot

Brot fünf Korn F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

9 EL Naturreis mahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker

¼ TL Hefe (Trockenhefe)

Mineralwasser, kohlensäurehaltiges

Für den Teig:

200 g Buchweizen, gemahlen

250 g Naturreis , Langkorn

100 g Kichererbsen, trockene, gemahlen

50 g Hirse, gemahlen

100 g Amaranth, gemahlen

1 TL Rohrzucker, Zucker

2 TL Meersalz, (abschmecken)

3 EL Sonnenblumenkerne, (kann auch weg bleiben) oder mehr
3 EL Leinsamen, (kann auch weg bleiben) oder mehr
3 EL Sesam, (kann auch weg bleiben) oder mehr
1 TI Kümmel
1 TI Koriander ODER
1 Tüte/n Brot - Gewürz, (kann auch weg bleiben)
700 ml Mineralwasser, kohlenensäurehaltiges

Sauerteigansatz:

kohlenensäurehaltiges Mineralwasser mit den ersten drei Zutaten zusammen verrühren, muss eine dicke Pampe werden, in 1 Schraubglas (720 ml), Deckel drauf, über Nacht bei Zimmertemperatur, warm stellen,

Teig:

Sauerteigansatz mit 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser vermischen in eine Rührschüssel.

Alle trockenen Zutaten miteinander verrühren, + dazu geben, gut verrühren lassen.

Deckel drauf + bei warmer Zimmertemperatur gehen lassen, bis der Teig Blasen wirft + sich gehoben hat.

Diesen Teig nochmals gut durch rühren, lassen.

2 Muffeinsbleche die Mulden einfetten, in jede Mulde 1-1,5 El Teig einfüllen, + nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen, habe einfachhalber auf jeden Teig 1 TI Wasser gegeben.

In den kalten Backofen bei 140°C Umluft ca 30 min backen.

ODER

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben glattstreichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 160 –170 ° Umluft ca. 70- 90 min backen.

Die Oberfläche mit Wasser abspritzen, auf ein Kuchenrost gleiten lassen, Backpapier vorsichtig entfernen, dann die übrigen Seiten abspritzen. Dadurch wird die Kruste nicht so hart, abkühlen lassen vor dem anschneiden, am besten über Nacht stehen lassen.

Diese Art Sauerteigbrot hält sich im Brotkasten, Leinenbeutel oder auch im geschlossenen Tonkasten 5-8 Tage.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten Ruhezeit ca 18 h

Eigenes Rezept Donnerstag, 1. Februar 2007 Hans60

Brot fünf Korn Veränderung F



50 g Ingwer kleingehackt zum obigen Rezept

In eine 35 cm mit Backpapier ausgelegte Kastenbackform geben glattstreichen, nochmals ruhen lassen bis der Teig sich gehoben hat. Die Oberfläche des gegangenen Teiges mit Wasser abspritzen.

Bei 150°C Heißluft ca. 80 min backen.

Wenn nach 80 min bei der Nadelprobe noch Teig zu sehen ist, Brot aus dem Ofen, Backpapier vorsichtig entfernen, rund herum mit Bio Sonnenblumenöl einpinseln und nochmals 20 min backen.

Über Nacht ruhen lassen, vorm anschneiden.

Donnerstag, 2. Juli 2009

Fladenbrot IV S F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

7 Stück



50 g Leinsaat gem
350 g Buchweizen gem
2 TI Schwarzkümmel mit gem
1,5 TI Salz
1 Prise Zucker
20 g Ingwer klein gehackt
550 ml Wasser evtl mehr

1 Ei Tamari

3 Ei Bio Sonnenblumenöl
evtl Wasser
Öl zum braten,

Leinsaat bis einschließlich Tamari vermischen und gut 5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, ausstellen, Bio Sonnenblumenöl dazu und weitere 2 min rühren lassen, 30 min Ruhen lassen, durchrühren evtl noch Wasser beifügen.

Eigenes Rezept Montag, 6. Juli 2009

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

Mittwoch, 16. Mai 2012

Zusammen gestellt www.Hans-joachim60.de