

Klassische Mehle ersetzen

Mit glutenfreien Bio-Alternativen aus Hülsenfrüchten, Kokos & Co.

20 bis 30 % des Weizen- oder Dinkelmehl in einem Backrezept können durch glutenfreie Mehle ersetzt werden.



	<i>Buchweizenmehl</i>	<i>Kichererbsenmehl</i>	<i>Kokosmehl</i>	<i>Maismehl</i>	<i>Sojamehl</i>
Geschmack	nussig	nussig-süßlich	dezent nach Kokos, leichte Süße	dezent nach Mais	dezent nach Soja, leicht bitter
Verwendung	für die Zubereitung von pikanten und süßen Pfannkuchen sowie Blinis und Pancakes	verleiht Falafeln, Pfannkuchen und Frikadellen eine orientalische Note, zum Andicken von Suppen und Saucen Hinweis: Nicht zum Rohverzehr geeignet.	zum Backen, Binden von Suppen, Saucen und Currys, als aromatische Zutat in Smoothies und Desserts	für Backwaren und Tortillas sowie zum Binden von Suppen und Saucen, macht klassisches Weizen- oder Dinkelgebäck luftiger	für Backwaren, als veganer Ei-Ersatz: 1 Ei = 2 EL Wasser + 1 EL Sojamehl
Herstellung	aus dem geschälten Buchweizenkorn gemahlen	aus geschälten Kichererbsen gemahlen, ungeröstet	Kokosnussfleisch wird zerkleinert, entölt, getrocknet und gemahlen	aus Maiskörnern gemahlen	aus schonend erhitzten, geschroteten Sojabohnen gemahlen
glutenfrei	✓	✓	✓	✓	✓
Ballaststoffquelle	✓	✓	✓	✓	✓
eiweißreich	✓	✓	✓	✓	✓

