

GLUTENFREIE BASICS

WELCHE MEHL-ALTERNATIVEN GIBT ES?

- **Buchweizenmehl** schmeckt nussig, würzig und ist sehr proteinreich, daher ist es gut geeignet für Brot, Waffeln und Pfannkuchen. Außerdem erhaltet ihr es in einigen großen Supermarktketten.
- **Amaranthmehl** schmeckt leicht nussig und hat mit den höchsten Eiweißgehalt (ca. 15%), daher ist es besonders gut für Brote geeignet. Zudem enthält es viel Eisen, Magnesium, Calcium und Ballaststoffe.
- **Hafermehl** ist oft nicht gänzlich glutenfrei, daher genau auf die Verpackung achten. Allerdings enthält es aufgrund der geringen Verarbeitung noch viele B-Vitamine und Mineralstoffe wie Eisen, Calcium und Zink.
- **Maismehl** schmeckt mild und besitzt eine charakteristisch gelbe Farbe. Es kann gut zum Binden und für Tortillas genutzt werden.
- **Mandelmehl** schmeckt nussig aromatisch, daher toll für Brownies und Muffins oder Kuchen geeignet.
- **Reismehl** schmeckt mild und kann daher gut genutzt werden für Kuchen und Kekse. Die Farbe ist etwas dunkler als bei anderen Mehlen, dazu ist es sehr nahrhaft – es enthält viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.
- **Kichererbsenmehl** schmeckt nussig und eignet sich eher für Falafel, Wraps oder Pizzateig. Es enthält viele Nähr- und Ballaststoffe.



- **Sojamehl** schmeckt leicht nussig und ist sehr proteinreich. Es eignet sich aufgrund seines milden Geschmacks und der Konsistenz für fast alle Teigwaren.

WO BEKOMMT MAN DIE MEHLE?

- In Supermärkten
- In Reformhäusern
- Im Drogeriemarkt
- Im Internet

WIE ERSETZE ICH GLUTENHALTIGE MEHLE?

Einige Hersteller schreiben entweder direkt auf die Produkte die „Tauschmengen“ oder geben Tipps dazu auf ihren Webseiten. Auch sämtliche Blogs geben hilfreiche Tipps zum Einsatz und der Umtauschmenge. Bei euren Lieblingsrezepten müsst ihr vom Geschmack und der Konsistenz einfach ausprobieren was dem Original Rezept am nächsten kommt.