



Glutenfrei Backen

**SO MACHEN SIE ES
RICHTIG!**



1 Der einfache Leitfaden für das glutenfreie Backen

Allein in den letzten Jahren ist die glutenfreie Ernährung in der Popularität sprunghaft angestiegen. Tatsächlich scheint es so zu sein, dass fast alle Menschen Gluten meiden - unabhängig davon, ob sie es wirklich brauchen oder nicht.

Glutenfreie Lebensmittel sind zu einem Synonym für gesunde Ernährung geworden, neben allen Dingen, die zuckerfrei, milchfrei und kohlenhydratarm sind. Nichtsdestotrotz möchte man nicht auf Gebäck, Brot und Co verzichten. In diesem Leitfaden lernen Sie, wie Sie glutenfreie Mehle beim Backen verwenden können und was Sie dabei beachten müssen.



2

Die Basics

Egal, ob Sie eine Keto-, Paleo- oder AIP-Diät einhalten, es gibt keinen Mangel an darmfreundlichen Mehlen, die Sie in Ihrem Backarsenal haben sollten. Von stärkehaltigen Soßenverdickungsmitteln wie Pfeilwurzelpulver bis hin zu nussigem Mandelmehl zur Herstellung einer hausgemachten Kuchenkruste - mit diesem praktischen Leitfaden für den Ersatz von Mehl in Ihren Lieblingsrezepten werden Sie nie mit leeren Händen dastehen.

Hier listen wir 10 der gebräuchlichsten glutenfreien Mehle auf, die Sie anstelle von normalem Mehl beim Backen Ihrer Lieblingsrezepte, die nicht von Paleo stammen, verwenden können. Denken Sie daran, dass einige dieser Mehle saugfähiger sind als andere, was bedeutet, dass Sie die Menge der zugegebenen Flüssigkeiten, Eier oder des verwendeten Mehls anpassen müssen. Versuchen Sie auf keinen Fall ein Verhältnis von 1:1 mit Kokosnussmehl! Obwohl Sie viele dieser glutenfreien Mehle in Reformhäusern kaufen können, sollten Sie wissen, dass viele dieser Mehle direkt in Ihrer eigenen Küche hergestellt werden können! Mit einer hochwertigen Küchenmaschine oder Kaffeemühle ist es einfach, Nüsse, Samen und Wurzeln zu einer feinen Textur für ein superfrisches Mehl zu mahlen.

3

Kokosnuss-Mehl

Dieses ballaststoffreiche Mehl eignet sich am besten für süße Rezepte, da das Kokosnussaroma stark sein kann. Bei der Verwendung von Kokosnussmehl ist es wichtig, die Menge der Eier im Rezept und die Flüssigkeit zu erhöhen, um die Saugfähigkeit des Kokosnussmehls auszugleichen - etwa 1 Ei pro $\frac{1}{4}$ Tasse Kokosnussmehl sollte ausreichen!

Ersatzverhältnis: 1 Tasse Kokosnussmehl : 4 Tassen Weizenmehl

Geschmack: Subtil süß

Was es tut: Fügt eine flauschige Textur hinzu

Verwenden Sie es zur Herstellung von: Keksen, Brot, Kuchen, Brownies



4 Mandelmehl

Sowohl feines Mandelmehl als auch grobes Mandelmehl sind ein großartiger Ersatz für traditionelles Mehl. Mandelmehl verleiht eine eher zähe, nussige Textur, während blanchiertes Mandelmehl leichtere Backwaren ergibt.

Ersatzverhältnis: 1 Tasse Mandelmehl : 1 Tasse Weizenmehl

Geschmack: Nussig und mild

Was es bewirkt: Verleiht Backwaren eine zähe, flaumige Textur, Feuchtigkeit

Verwenden Sie es zur Herstellung von: Pizzakrusten, Muffins, Brot, Kuchenkrusten



5 Macadamia- Nussmehl

Wenn Sie Macadamianüsse lieber mögen als Mandeln, dann ist dieses Mehl genau das Richtige für Sie. Es kann genau wie Mandelmehl verwendet werden, um Backwaren eine leicht kaubare Textur zu verleihen.

Ersatzverhältnis: 1 Tasse Macadamia-Mehl : 1 Tasse Weizenmehl

Geschmack: Nussig und mild

Was es bewirkt: Fügt eine zähe, feuchte Textur hinzu

Verwenden Sie es zur Herstellung: Panade für Fisch und Huhn, Kekse, Kuchenkrusten, Cracker



6 Cashew-Mehl

Dieses milde Mehl ist vielseitig einsetzbar, sowohl für süße als auch für salzige Rezepte. Cashewmehl ist reich an Proteinen und Mineralien und eignet sich hervorragend, um die gesundheitlichen Vorteile von Rezepten zu erhöhen.

Ersatzverhältnis: 1 Tasse Cashewmehl : 1 Tasse Weizenmehl

Geschmack: Mild nussig

Was es bewirkt: Fügt Feuchtigkeit und Textur hinzu

Verwenden Sie es zur Herstellung von: Keksen, Kuchen, Pfannkuchen, Pizza und Krusten



7 Haselnussmehl

Haselnussmehl, das nussigste aller Nussmehle, ist eine hervorragende Option für süße Dessertrezepte. Ähnlich wie Mandelmehl und Macadamianussmehl verleiht es Backwaren eine zähe Textur, aber mit einem stärkeren nussigen Geschmack.

Ersatzverhältnis: 1 Tasse Haselnussmehl : 1 Tasse Weizenmehl

Geschmack: Kräftig und butterartig

Was es macht: Verleiht den Rezepten eine herzhaftere Textur

Verwenden Sie es zur Herstellung von: Krusten für Dessertriegel und Torten, süßes Brot



8

Maniok-Mehl

Dieses exotische Mehl wird aus der Yucawurzel hergestellt, einer Knolle aus der gleichen Familie wie Taro und Yamswurzeln. Kalorien- und zuckerarm, eignet sich Maniok hervorragend zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels. Maniokmehl ist auch ziemlich saugfähig, so dass Sie nur etwas weniger als gewöhnlich verwenden sollten.

Ersatzverhältnis: 3 Tassen Maniokmehl : 4 Tassen Weizenmehl

Geschmack: Mild und subtil

Was es macht: Produziert luftige Backwaren.

Verwenden Sie es zur Herstellung von: Pfannkuchen, Brownies, Tortillas, Keksen, Gebäck



9

Kochbananenmehl

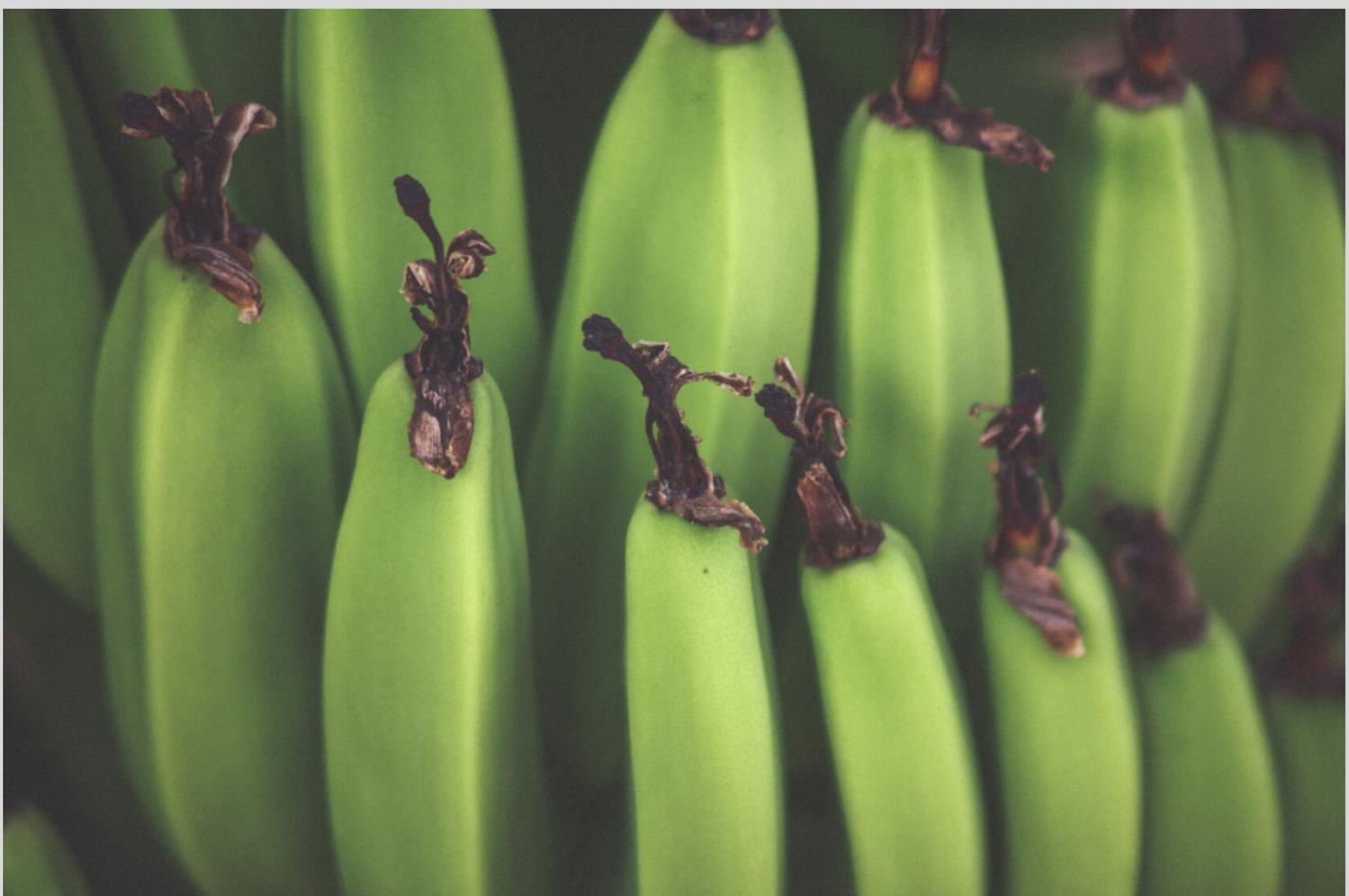
Aus getrockneten grünen Kochbananen hergestellt, kann dieses stärkehaltige Mehl für etwas dichtere Backwaren verwendet werden. Wegerichmehl bröckelt nicht, wie viele Nussmehle dazu neigen, was sie ideal für Pfannkuchen und Tortillas macht.

Ersatzverhältnis: 3 Tassen Wegerichmehl : 4 Tassen Weizenmehl

Geschmack: Subtil und erdig

Was es tut: Fügt Dichte hinzu

Verwenden Sie es zur Herstellung von: Brot, Pfannkuchen, Tortillas, Brownies



10 Tigernussmehl

Dieses nussfreie Mehl wird aus einem Wurzelgemüse gewonnen, was es zu einer hervorragenden Option für Menschen mit Nussallergien macht. Seine leicht körnige Textur verleiht Lebensmitteln wie Keksen, Crackern und diesem Kokosbrot eine knusprige Note und seine natürliche Süße erlaubt es Ihnen, den Zusatz von Zucker zu reduzieren. Als Bonus: Erdmandeln enthalten darmfreundliche Präbiotika, die helfen, die guten Bakterien im Bauch zu ernähren.

Ersatzverhältnis: 1 Tasse Tigernussmehl :1 Tasse Weizenmehl

Geschmack: süß und nussig

Was es bewirkt: Bringt Knusprigkeit und Textur in Rezepte

Verwenden Sie es zur Herstellung von: Brownies, Krusten, Keksen, Crackern



11

Süßkartoffelmehl

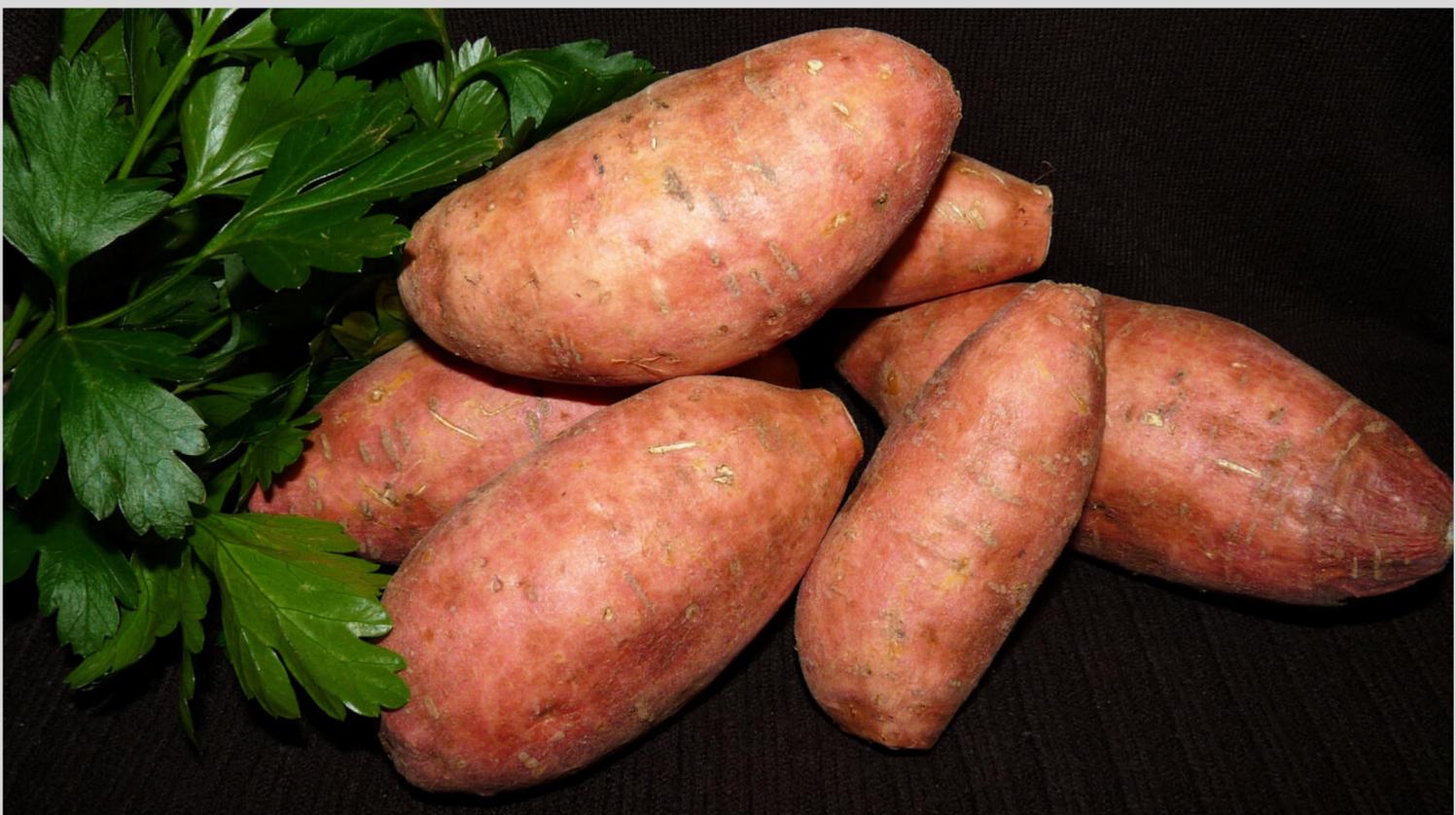
Genau wie frische Süßkartoffeln fügt dieses nährstoffreiche Mehl den Rezepten Ballaststoffe und Beta-Carotin hinzu. Süßkartoffelmehl ist weniger saugfähig als andere Mehle. Wenn Sie es also als Ersatz für Mehl verwenden, reduzieren Sie die Flüssigkeit um 15-20%.

Ersatzverhältnis: 1 Tasse Süßkartoffelmehl :1 Tasse Weizenmehl

Geschmack: Leicht und süß

Was es macht: Verdickt Saucen und Soßen

Verwenden Sie es zur Herstellung von: Donuts, Kuchen, Keksen, Soßen und Soßen



12 Sonnenblumenkern- Mehl

Sonnenblumenkernmehl - oder "Sonnenmehl" - ist eine ballaststoffreiche Alternative, die sich perfekt für Menschen mit Nussallergien eignet. Sie können Sonnenmehl auch zu einem Bruchteil der Kosten der meisten Nussmehle kaufen (oder herstellen).

Ersatzverhältnis: 1 Tasse Sonnenmehl :1 Tasse Weizenmehl

Geschmack: Erdig und nussig

Was es bewirkt: Fügt Feuchtigkeit und Textur hinzu

Verwenden Sie es zur Herstellung von: Pfannkuchen, Muffins, Brot



13 Mehle, die wie Stärke wirken

Stärkemehle wie Tapioka und Pfeilwurzel haben in der Ernährungsabteilung keinen hohen Stellenwert, aber sie haben trotzdem ihren Platz in der Paläoküche und beim Backen. Aufgrund ihres hohen Stärkegehalts können sie dazu verwendet werden, Elastizität zu erzeugen und ein Zerbröckeln zu verhindern. Sie eignen sich auch hervorragend zum Eindicken von Saucen anstelle von Maisstärke oder Mehl.

Fügen Sie pro Tasse Wasser 1 Esslöffel Tapioka- oder Pfeilwurzelpulver hinzu, verrühren Sie es gut und geben Sie es dann in die Sauce.

Obwohl diese beiden Stärken eine fast identische Textur haben, weisen sie in bestimmten Rezepten leichte Unterschiede in ihrem Temperament auf. Tapioka kann höherer Hitze über einen längeren Zeitraum standhalten und behält dabei seine Verdickungskraft. Die Pfeilwurzel hingegen neigt dazu, sich bei längerer Erhitzung zu zersetzen.

Tipp: Diese stärkehaltigen Mehle werden beim Backen am besten in Kombination mit anderen Mehlen verwendet, da sie bei alleiniger Verwendung klebrig werden können.

14 Tapiokastärke

Tapiokastärke stammt aus der Yuca-Pflanze, wird im Gegensatz zu Maniokmehl nur aus der getrockneten Stärke der Yuca-Pflanze hergestellt.

Tipps zur Verwendung von Tapiokastärke:

- Nicht mit stark säurehaltigen Lebensmitteln wie Essig oder Zitronensaft verwenden, da diese die Verdickungsfähigkeit beeinträchtigen.
- Kann sicher über lange Zeit erhitzt werden

Geschmack: Neutral

Was es bewirkt: Verdickt, verleiht Elastizität

Zur Herstellung von: Tortillas, Fleischbeschichtung, Crêpes, Suppen, Soßen, Bratensoßen

15

Pfeilwurzels-Stärke

- Kann säurehaltigen Lebensmitteln zugesetzt werden, um die Dicke zu erhalten
- Sollte nur am Ende des Kochens bei hoher Hitze hinzugefügt werden

Geschmack: Neutral

Was es bewirkt: Macht dicker, steifer und elastischer

Zur Herstellung von: Tortillas, Crêpes, zum Eindicken von Suppen, Soßen, Bratensoßen