

## Weizenmehl ersetzen



### **Gold-Leinsamenmehl**

Aus gepressten Gold-Leinsamen wird dieses nussig schmeckende Mehl gewonnen. Es ist eines der Mehle, die am vielseitigsten eingesetzt werden können. Durch wenige Kohlenhydrate und viele Ballaststoffe eignet es sich für die Herstellung von Brot und Brötchen, Quiche-Teig oder auch einem Low-Carb-Pizzateig.

### **Kichererbsenmehl**

Es ist reich an Ballaststoffen und Eiweiß. Durch den nussigen und teils leicht süßlichen Geschmack kann es sowohl für süße und herzhaftere Rezepte verwendet werden. 75 Gramm Kichererbsenmehl ersetzen 100 Gramm Weizenmehl.

### **Leinsamenmehl, entölt**

Bei der Herstellung des sehr gesunden Leinöls entsteht Leinsamenmehl. Dieses zeichnet sich durch sein herzhaftes, nussiges Aroma aus. Dadurch ist es für herzhaftere Backwaren wie Brot und Brötchen besonders geeignet. 90 Gramm Leinsamenmehl lassen sich gegen 100 Gramm Weizenmehl austauschen.

### **Mandelmehl entölt/nicht entölt**

Das entölte Mandelmehl entsteht bei der Herstellung von Mandelöl. Das bedeutet, dass die ausgepressten Mandeln gemahlen werden. Es hat einen leichten Marzipan-Geschmack, daher eignet es sich besonders gut für süße Backwaren. 100 Gramm Weizenmehl lassen sich so gegen rund 50 Gramm entöltes Mandelmehl austauschen.

Beim nicht entölte Mandelmehl werden die Mandeln blanchiert und die braune Schale wird entfernt. Es hat wesentlich mehr natürliche Fette.

### **Traubenkernmehl**

Bei der Herstellung von Traubenkernöl werden die Reste der getrockneten Traubenkerne gemahlen und zu Mehl verarbeitet.

Traubenkernmehl ist glutenfrei. Es sollte nur als Ergänzung zu einem anderen Mehl beigefügt werden, etwa 5-10 Prozent Anteil zu restlichen Mehlen. Für den Gebrauch spricht: Die hohe antioxidative Wirkung.

### **Kokosmehl**

Die Kokosnuss wird bei der Herstellung des Kokosöls fein gepresst. Die Überbleibsel werden fein gemahlen – heraus kommt das Kokosmehl. Es zeichnet sich vor allem durch viele Ballaststoffe und wenig Kohlenhydrate aus. Durch den weitestgehend neutralen Geschmack kann Kokosmehl vielseitig eingesetzt werden, besonders für süßes Gebäck – wie etwa einen köstlichen, kohlenhydratarmen Zitronenkuchen.

Ein Problem: Durch die enthaltenen Ballaststoffe absorbiert Kokosmehl viel Flüssigkeit. Das hat zur Folge, dass man Weizen- oder Vollkornmehl nicht 1:1 ersetzen kann. Ein Viertel des Weizenmehl-Bedarfs kann aber problemlos durch Kokosmehl ersetzt werden.

### **Hanfmehl entölt**

Hanfsamen werden für dieses Mehl gepresst, entölt und anschließend fein gemahlen. Es hat viele Ballaststoffe und jede Menge pflanzliches Eiweiß. Tipp für den Extra-Protein-Kick: Ein bisschen Hanfmehl als Zugabe in einen grünen Smoothie! Der nussige Geschmack macht es vielseitig einsetzbar, unter anderem für die Herstellung von Backwaren.

Allerdings gilt für Hanfmehl dasselbe wie für Kokosmehl: Es kann nicht komplett ausgetauscht werden. 30 bis 40 Prozent des normalen Weizen- oder Vollkornmehls auszutauschen, ist aber möglich.

## **Mehl-Alternativen auch zum Binden geeignet**

Doch nicht nur zum Backen gibt es Mehl-Alternativen. In der Küche wird Mehl häufig noch zum Binden von Speisen verwendet, wie zum Beispiel Suppen und Soßen.

### **Guarkernmehl**

Das Guarkernmehl wird aus der tropischen Guarbohne hergestellt. Es ist sehr gut wasserlöslich und eignet sich daher hervorragend als Bindemittel und macht beispielsweise Backwaren geschmeidiger. Auch Konfitüren, Saucen und Suppen können durch Guarkernmehl gebunden werden.

### **Johannisbrotkernmehl**

Für die Herstellung dieses Mehls werden die Kerne des Johannisbrotbaums gemahlen. Es ist ebenfalls weniger fürs Backen geeignet, dafür kann es aber, wie das Guarkernmehl, wunderbar als Verdickungsmittel eingesetzt werden. Einige Teelöffel werden dafür – ähnlich wie herkömmliche Kartoffelstärke – mit kaltem Wasser angerührt.

### **Flohsamenschalenmehl**

Das Mehl wird durch das Mahlen von Flohsamenschalen hergestellt. Es quillt stark auf und bindet wie herkömmliches Weizenmehl.

### **Gemahlene Linsen**

Proteinreich und reich an Ballaststoffen! Verwende schnellkochende Sorten wie Rote oder gelbe Linsen.