

CHECKLISTE - GLUTENFREIE MEHLE

Onlinepraxis für PNI & Energiemangel

Darm - Stress - Ernährung

Name, Vorname:

Geburtstag:

Hier ist eine Liste mit glutenfreien Mehlen, die sich gut für verschiedene Rezepte eignen:

1. **Mandelmehl** – eignet sich für Kuchen, Kekse und Muffins, gibt eine leichte Nussnote.
2. **Kokosmehl** – sehr saugfähig, gut für süße Backwaren, benötigt mehr Flüssigkeit.
3. **Reismehl** – neutral im Geschmack, oft als Basis für glutenfreie Mehlmischungen.
4. **Maismehl** – für Maisbrot und Tortillas, gibt einen leicht süßlichen Geschmack.
5. **Buchweizenmehl** – kräftiger, nussiger Geschmack, gut für herzhafte Rezepte und Pfannkuchen.
6. **Kichererbsenmehl** – proteinreich, passt gut zu herzhaften Gerichten wie Falafel oder Crêpes.
7. **Teffmehl** – mild und nussig, häufig in der äthiopischen Küche verwendet (z.B. Injera).
8. **Hirsemehl** – leicht süßlich, eignet sich gut für Kekse und Kuchen.
9. **Quinoamehl** – nussig und proteinreich, ideal für Brote und Muffins.
10. **Kartoffelmehl** – besonders gut zum Andicken von Soßen und Suppen.
11. **Sorghummehl** – mild und leicht süßlich, gute Basis für Brot und Kuchen.
12. **Leinsamenmehl** – ballaststoffreich, als Ei-Ersatz oder Bindemittel in Backwaren.
13. **Amaranthmehl** – leicht nussig, gut für herzhafte und süße Gerichte.
14. **Tapiokamehl** – aus Maniokwurzeln, ideal als Verdickungsmittel und für Teige.
15. **Pfeilwurzelmehl** (Arrowroot) – bindet gut, perfekt für glutenfreie Saucen und Puddings.

Diese Mehle lassen sich oft kombinieren, um die richtige Konsistenz und den Geschmack im glutenfreien Backen zu erreichen.

16. **Maronenmehl** – aus Kastanien, süßlich-nussiger Geschmack, gut für Kuchen und Desserts.
17. **Hanfsamenmehl** – nussiger Geschmack, proteinreich, gut für Brot und herzhafte Rezepte.
18. **Sojamehl** – hoher Proteinanteil, gut für Kuchen und Pfannkuchen.
19. **Lupinenmehl** – proteinreich und leicht bitter, als Zusatz für Brote und Gebäck.
20. **Süßkartoffelmehl** – leicht süßlich, gut für Pfannkuchen, Muffins oder Brot.
21. **Apfelmehl** – leicht süß, ideal für Desserts, Smoothies und glutenfreies Gebäck.
22. **Traubenkernmehl** – intensiv im Geschmack, reich an Antioxidantien, gut für herzhafte und süße Speisen in kleinen Mengen.
23. **Banenenmehl** – hergestellt aus grünen Bananen, neutral im Geschmack, gut für Backwaren und glutenfreies Brot.
24. **Linsenmehl** – proteinreich, perfekt für herzhafte Rezepte wie Teigwaren oder Puffer.
25. **Erbсенmehl** – guter Eiweißgehalt, für herzhafte Gerichte und als Bindemittel geeignet.

Diese Mehle werden meist in kleineren Mengen beigemischt, um Nährstoffe und Geschmack zu verbessern. Insbesondere für spezielle Ernährungsbedürfnisse können diese Mehle eine gute Ergänzung sein.

