

BEISPIELE FÜR MEHLMISCHUNGEN

HELLE MEHLMISCHUNG

Zutaten

- 200 g Seitz glutenfrei Hafer Mehl
- 150 g Seitz glutenfrei Bananen Mehl
- 50 g Seitz glutenfrei Süßkartoffel Mehl
- 100 g Kartoffel- oder Maisstärke
- 1 TL Flohsamenschalen, gemahlen
- 20 g Pfeilwurzelsstärke



DUNKLE MEHLMISCHUNG

Zutaten

- 200 g Seitz glutenfrei Teff Mehl
- 200 g Seitz glutenfrei Bananen Mehl
- 100 g Seitz glutenfrei Hafer Mehl
- 1 TL Flohsamenschalen, gemahlen
- 20 g Pfeilwurzelsstärke



Leckere Rezeptideen unter www.rezefte.seitz-glutenfrei.de

FERTIGE MEHLMISCHUNG AUFPEPPEN

Wer sich nicht selbst ans Herstellen einer eigenen Mehlmischung wagen möchte, aber die Nase voll von Standard-Mischungen hat, kann eine fertige, glutenfreie Mehlmischung mit reinen Mehlen geschmacklich aufpeppen und/oder die Konsistenz des Teiges verändern.

Die reinen Mehle eignen sich für unterschiedliche Teigarten und können Mehlmischungen in Rezepten bis zu einem bestimmten Anteil ersetzen. Dafür wird auf einen Teil der fertigen Mehlmischung verzichtet und durch ein reines Mehl ersetzt.

TEFF MEHL

Gibt Brot und Brötchen einen herzhaften Geschmack, egal ob hell oder dunkel.

Bis zu 10% einer dunklen Mehlmischung bzw. bis zu 20% einer hellen Mehlmischung kann ersetzt werden.

HAFER MEHL

Gibt jeglichem Gebäck sowie Brot und Brötchen einen getreidigen Geschmack, auf den man bei einer glutenfreien Ernährung sonst eher verzichten muss.

Bis zu 15% einer Mehlmischung kann ersetzt werden.

BANANEN MEHL

Macht jeden Teig stabiler.

Bis zu 25% einer Mehlmischung kann ersetzt werden.

SÜSSKARTOFFEL MEHL

Macht jeden Teig weich und saftig.

Bis zu 15% einer Mehlmischung kann ersetzt werden.

KOKOS MEHL

Gibt Gebäck und Rührteig eine süßliche Kokos-Note.

Bis zu 15% einer Mehlmischung kann ersetzt werden. Wer mehr ersetzen möchte, sollte pro 30g Kokosmehl 1 zusätzliches Ei oder 50g Wasser mit Bindemittel hinzufügen, damit das Ergebnis nicht trocken wird.

TIGERNUSS MEHL

Gibt Gebäck und Rührteig einen nussigen Geschmack. Tigernuss (auch Erdmandel genannt) ist auch für Nussallergiker geeignet und bietet sich daher ideal als Nusseratz an.

Bis zu 15% einer Mehlmischung kann ersetzt werden.



MEHLKUNDE

REINE MEHLE EINFACH SELBST MISCHEN

amazing

REINE MEHLE

Die reinen Mehle eignen sich perfekt um eigene Mehlmischungen zusammenzustellen oder auch um eine fertige Mehlmischung aufzupeppen. Die verschiedenen Sorten eignen sich für unterschiedliche Teigarten und sind in dieser Übersicht mit den wichtigsten Eigenschaften aufgeführt.



TEFF MEHL

- Dunkles Vollkornmehl
- Herzhafter Geschmack



HAFER MEHL

- Helles Vollkornmehl
- Getreidiger Geschmack



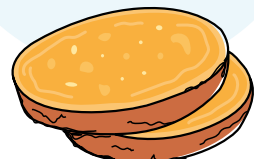
BANANEN MEHL

- Stärkemehl
- Leichter Kochbananengeschmack (nicht süß)



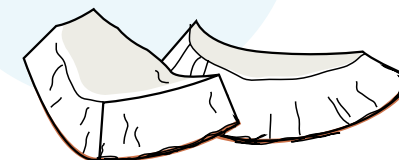
SÜSSKARTOFFEL MEHL

- Stärkemehl
- Süßlicher Geschmack



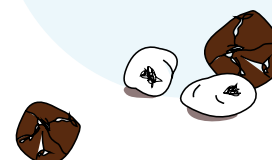
KOKOS MEHL

- Spezialmehl
- Süßlicher Geschmack



TIGERNUSS MEHL

- Spezialmehl
- Süßlicher, nussiger Geschmack



HERSTELLEN VON MEHLMISCHUNGEN

Beim Zusammenstellen einer eigenen glutenfreien Mehlmischung aus reinen Mehlen können unerwünschte Zutaten, wie zum Beispiel versteckter Zucker oder Spuren von Allergenen, vermieden werden.

Eine glutenfreie Mehlmischung sollte immer mindestens aus drei glutenfreien Mehlen – nämlich 1 bis 2 Vollkornmehle und 1 bis 2 Stärkemehle – sowie mindestens einem Bindemittel bestehen. Für das geschmackliche i-Tüpfelchen sorgen Spezialmehle. Zusätzlich muss immer auch mindestens ein Bindemittel, wie zum Beispiel gemahlene Flohsamenschalen, Chiasamen, Leinsamen oder mehr Eier in den Teig gegeben werden.

Das ideale Mischungsverhältnis ist je nach Teigart verschieden und kann mit etwas Erfahrung auch individuell angepasst werden. Unsere Empfehlung:

TEIGART	MISCHUNGSVERHÄLTNIS
Brot und Brötchen	3 Teile Vollkornmehl 2 Teile Stärkemehl + Bindemittel
Kuchen (z.B. Rührkuchen, Muffins)	1 Teil Vollkornmehl 2 Teile Stärkemehl + Bindemittel
Feingebäck (z.B. Biskuit, Pfannkuchen)	1 Teil Vollkornmehl 3 Teile Stärkemehl + Bindemittel

DOSIERUNG VON BINDEMITTEL (pro 500 g Mehl)	
1 TL Flohsamenschalen oder 2 TL Xanthan oder 1 EL Chiasamen* oder 1 EL Leinsamen*, gemahlen	+ 20 g Pfeilwurzelsärke oder 1 TL Guarkernmehl oder 1 TL Johannisbrotkernmehl

* quellen lassen

tasty

yummy