



GLUTENFREIE MEHLE: RUUT VERGLEICHT

	Maniokmehl	Nussmehle	Getreidemehle	Maismehl	Reismehl	Buchweizen	Bohnenmehle	Stärke	Bindemittel
Glutenfrei	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Getreidefrei	ja	ja	nein	nein	nein	nein	ja	ja, außer Maisstärke	nein
Paleo	ja	ja	nein	nein	nein	nein	nein	ja	nein
AIP	ja	nein	nein	nein	nein	nein	nein	ja, außer Mais- & Kartoffelstärke	nein
Pseudogetreide	nein	nein	nein	nein	nein	ja	nein	nein	nein
Geschmack	neutral	nussig, süßlich	meist neutral	neutral bis leichter Maisgeschmack	neutral	etwas bitter, nussig Eigengeschmack	bohlig	neutral	neutral
Allein verwendbar	ja	manchmal, eher für viele süße Gebäcke geeignet	manchmal	nein	nein	manchmal	nein	nein	nein
1:1 Ersatz für Weizenmehl	oft	nein	manchmal	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Beispiele	auch Cassavamehl genannt	Mandelmehl, Kokosmehl, Haselnussmehl	Teffmehl, Hirsemehl, Sorghummehl, Hafermehl	—	Vollkorn Reismehl, Weißreismehl	Buchweizenmehl	Kichererbsen, Sojabohnen, Favabohnen	Maisstärke, Kartoffelstärke, Tapioka, Pfeilwurzelmehl	Flohsamenschalen-mehl, Guarkernmehl, Xanthan, Johannisbrotkernmehl
Verwendung	alle Gebäcke	Kuchen, süßes Gebäck, Brote	alle Gebäcke	alle Gebäcke	alle Gebäcke	eher herzhaftere Gebäcke	herzhaftere Gebäcke	alle Gebäcke	alle Gebäcke
Konsistenz des Gebäcks	saftig, locker, ähnlich zu glutenhaltigen Gebäck, bleibt frisch über Tage	leicht krümelig, feucht & saftig (Gebäck mit Kokosmehl eher trocken)	Gebäck trocknet schneller aus nach dem Backen	schwer, wird schnell trocken, krümeliger	trocken, krümelig	saftig, locker	bringt gute Struktur ins Gebäck, wenn es mit anderen Mehlen vermischt wird	feucht, wenn zu viel gummiartig, locker	Konsistenz des Gebäcks wird besser durch die Zugabe von Bindemitteln
Kommentare	Kohlenhydratreich (enthält resistente Stärke), Protein- und Fettarm, enthält Ballaststoffe. Maniokmehl kann oft Weizenmehl 1:1 ersetzen (je nach Rezept).	Fett- und proteinreich (außer Kokosmehl, das weniger Fett und Protein hat und dafür mehr Ballaststoffe). Um so feiner gemahlen, desto besser wird die Konsistenz des Gebäcks. Nussmehle bringen Struktur ins Gebäck sowie Feuchtigkeit (außer Kokosmehl). Da das Mehl mehr Fett hat, ist die Bindekraft nicht so gut.	Im Nährwert ähnlich zu Weizenmehl. Besonders Teff- und Hafermehl binden gut.	Kohlenhydratreich. Bringt Feuchtigkeit und Struktur ins Gebäck.	Reich an Kohlenhydraten. Wenn es nicht sehr fein gemahlen ist, kann es sandig im Gebäck sein. Das Mehl bindet erst während des Backens.	Reich an Kohlenhydrate. Protein-, Fett-, Ballaststoffarm.	Protein-, Kohlenhydrat-, und Ballaststoffreich. Am besten mit anderen Mehlen vermischt, wegen des starken Geschmacks. Sojamehl bindet gut und kann oft ein Eiersatz sein.	Hohe Kohlenhydrate, frei von Protein und Fett. Bringen Feuchtigkeit und Luftigkeit ins Gebäck und binden. Maisstärke hilft bei der Krume und macht Kekse knuspriger. Tapioka ist gummiartiger als andere Stärken.	Als Ersatz für das fehlende Gluten sind die Bindemittel eine wichtige Komponente in vielen glutenfreien Rezepten. Immer in kleinen Mengen hinzufügen!