Fertigmehle – Tipps zum Mehlaustausch

Der Beitrag enthält unbezahlte und unaufgeforderte Werbung.
Stand Juli 2023. Der Beitrag wird stets aktualisiert, sobald sich Neuerungen ergeben.

Gleich vorab, hier die Möglichkeiten zum Austausch von Fertigmehl in meinen Rezepten und für folgende Teige: Biskuit, Brand-, Mürbe-, Rühr-, Quark-Öl-Teig, Teig für Pfannkuchen, Crêpes, Kaiserschmarrn, Waffeln

Ist im Rezept eine Mehlmischung auf MAISBASIS angegeben, so kann eines dieser Mehle zum Einsatz kommen:
– Bauck Universalmehlmischung
– Bauck Mehlmix Kuchen
– Hammermühle Mehlmix hell
– Rewe frei von Universalmehlmischung
– Schär Mix Brot
– Schär Mix C Kuchen & Kekse (Seit der Rezeptur-Umstellung nicht mein Favorit. Die Mischung ist sehr maislastig und lässt verschiedene Teigarten sehr trocken ausfallen)
– Schär Mix it Universal

Ist im Rezept eine Mehlmischung auf REIS/KARTOFFELBASIS angegeben, so kann eines dieser Mehle zum Einsatz kommen:
– Mehlmischung UNIVERSAL von Tanjas glutenfrei. Die Mischung enthält bereits Xanthan und somit muss Xanthan nicht extra zugegeben werden. HIER geht`s zur Mischung.

Für süßen und herzhaften Hefeteig sind diese Mehlmischungen geeignet:
– Schär Mix Brot
– Schär Mix it Universal



Wer sich mit der glutenfreien Bäckerei auseinandersetzt, entdeckt im Handel unweigerlich eine Vielzahl an reinen glutenfreien Mehlen sowie Mehl- und Backmischungen. Überfordert von der großen Auswahl greift man rasch zu glutenfreien Universalmehlmischungen, aber auch bei diesen gibt es große Unterschiede bezüglich der Eigenschaften auf die Teigtextur und das fertige Backergebnis.
Alle am Markt erhältlichen glutenfreien Mehlmischungen bestehen grundsätzlich aus einer Kombination von Mehl, Stärkemehl und einem Binde- und Verdickungsmittel. Je nachdem welche Zutaten zum Einsatz kommen, unterscheiden sie sich zum Teil sehr durch den Flüssigkeitsbedarf und der Quell- und Backeigenschaft. Informationen zur Flüssigkeitsaufnahme von glutenfreien Mehlen sind in diesem VIDEO anschaulich dargestellt.

Hauptsächlich sind im Handel glutenfreie Mehlmischungen auf **Maisbasis** und auf **Reis/Kartoffelbasis** erhältlich. Werden in Rezepten Mehle ausgetauscht, so ist meist mit einem komplett anderen Teig- und Backergebnis zu rechnen, welches sich deutlich vom erprobten Original unterscheidet.

Je nach Teigart ist ein Mehlaustausch möglich!



Biskuitteig, Mürbeteig, Brandteig, Rührteig, Quark-Öl-Teig, Teig für Pfannkuchen, Crêpes, Kaiserschmarrn, Waffeln. Ist bei diesen Teigarten eine Mehlmischung auf Maisbasis im Rezept notiert, so kann eine oben aufgeführte Mehlmischung auf Maisbasis zum Einsatz kommen. Wer bei diesen Teigarten gerne eine Mehlmischung auf Reis/Kartoffelbasis einsetzen möchte, sollte **etwa 15 – 20% mehr** von der Reis/Kartoffelmehlmischung einsetzen. Bei den genannten Teigarten funktioniert der Austausch prima. Sie sind verhältnismäßig unkompliziert in der Zubereitung und gelingen auch in maisfreier Variante bestens.



Ausnahme: Glutenfreier Hefeteig

Einzig bei glutenfreiem Hefeteig, süß und pikant, bringt ein Mehlaustausch nicht immer ein optimales Backergebnis hervor. Beim pikanten Hefeteig ist der Mehlaustausch noch etwas unkomplizierter und das Ergebnis kann durchaus lecker ausfallen. Beim süßen Hefeteig hingegeben empfehle ich aktuell die Mix Brot Mischung von Schär. Süßer Hefeteig wird bei einem Mehlaustausch häufig trocken und fest, geht kaum auf oder zeigt eine speckige Textur. Wer jedoch aus gesundheitlichen Gründen die Mehlmischung Mix Brot nicht verwenden kann oder will, empfehle ich diesen Beitrag weiter zu verfolgen, denn Testungen zum maisfreien Mehleinsatz für süßen Hefeteig laufen aktuell.

Ich wünsche euch viel Freude mit den Tipps und stets gutes Gelingen



Foto „Mehle im Papierbeutel“: Shutterstock