

Glutenfreie Mehlmischungen

Dieser Beitrag enthält Werbung für Dr. Schär. Widmet man sich der glutenfreien Bäckerei, egal ob man muss oder möchte, so stellt man schnell fest, dass es eine Vielzahl an glutenfreien Mehlmischungen am Markt gibt. Vergebens sucht man nach glutenfreien Mehlmischungen welche Weizenmehl und Roggenmehl 1:1 für alle bisher gewohnten Teigarten gleichermaßen ersetzen. Zu glutenhaltigen Zeiten war man es gewohnt kein großes Aufhebens um das nötige Mehl zu machen, man hatte Weizenmehl für Kuchen und Roggenmehl für Brot zuhause. Je nach Geschmack vielleicht noch ein Dinkelmehl, aber das war dann auch schon die ganze Mehlauswahl im Küchenschrank.

Wenn das Klebereiweiß Gluten vom Speiseplan gestrichen wird, so muss in vielen Bereichen der glutenfreien Bäckerei das Backen regelrecht neu erlernt und auf die Eigenschaften der neuen Mehle eingegangen werden. Viele Glutenfrei-Hersteller gehen heute auf die Problematik der glutenfreien Bäckerei mit verschiedenen speziellen Mehlen ein. So sind die unterschiedlichsten Mehlmischungen in glutenfreier Form am Markt erhältlich – für Kuchen, Kekse, Brot, Kochanwendungen und auch Universalmehle. Alle Mischungen am Markt enthalten unterschiedliche Rohstoffe und die Eigenschaften der neuen Mehle sollten berücksichtigt werden, damit sich gute Backergebnisse einstellen. **Bereits bei der Teigherstellung stellt man die Unterschiede der verschiedenen Mehlmischung fest und dementsprechend wird zum Beispiel ein Rezept ganz wunderbar, aber exakt das gleiche Rezept mit einer anderen Mehlmischung völlig ungenießbar!**

Mehlmischungen von Schär sind flächendeckend am Markt erhältlich und ich nutze sie sehr gerne, da die Mischungen tolle Ergebnisse hervorbringen. Nachfolgend zeige ich die verschiedenen Mehle von Schär auf und welche Backwaren sich daraus am besten herstellen lassen. Zudem sind alle Mehlmischungen von Schär nicht nur glutenfrei, sondern auch

frei von: Weizen, Laktose, Milch, Ei und Konservierungsstoffen.



Brot-Mix – Mix B

Diese Mehlmischung ist mein absoluter Favorit für alle Hefeteige! Die Basis von Mix B ist Mais und Reis, veredelt mit Binde- und Verdickungsmitteln für ein gelingsicheres und optimales Teigergebnis. Vor vielen Jahren stellte ich Strudelteig her und benutzte versehentlich das Mix B. Der sonst anspruchsvolle Teig ließ sich so einfach und unkompliziert wie nie verarbeiten! Seitdem ist

es auch mein liebstes Mehl für Strudelteig. Besonders mag ich das Mix B jedoch für alle Hefeteige. Egal ob süß oder pikant – für Hefeteige ist es für mich die beste Mischung!

Mix B ist ideal für folgende Teige:

- Hefeteig pikant: Brot, Brötchen, Pizza, herzhaftes Schnecken, Zupfbrot, Flammkuchen, uvm.
- Hefeteig süß: Hefezopf, süßes Hefebrot und Brötchen, süßes Hefe-Kleingebäck, uvm.
- Strudelteig, süß und pikant



Kuchen und Kekse – Mix C

Wie der Name dieser Mehlmischung bereits verrät, ist das [Mehl Mix C](#) eine ideale Mischung für alle Kuchen- und Keksteige. Diese Mischung basiert ebenfalls auf Mais und als Verdickungsmittel wird Johannisbrotkernmehl genutzt.

Mix C ist ideal für folgende Teigarten:

- Rührteig
- Biskuit
- Mürbeteig
- Quark-Öl-Teig
- Brandteig



Mix it! Universal

Das [Mix it! Universalmehl](#) ohne Mais! Wer aus gesundheitlichen Gründen auf Mais verzichten muss, kann prima auf diese maisfreie Mehlmischung zurückgreifen. Die Basis der Mischung ist Reis- und Kartoffelmehl. Die Flüssigkeitsaufnahme dieser Mehlmischung ist jedoch geringer, als bei den oben genannten Mehlmischungen! Wird ein Rezept, welches mit Mix B oder Mix C ausgearbeitet ist, nun mit dieser maisfreien Mischung hergestellt, so ist etwas weniger Flüssigkeit oder etwas mehr Mix it notwendig.

Folgende Teige lassen sich prima mit dieser Mischung herstellen:

- Biskuit
- Rührteig
- Mürbeteig
- Quark-Öl-Teig
- Brandteig
- Nudelteig und Spätzle
- Süßspeisen wie Pfannkuchen, Kaiserschmarrn, Waffeln
- Weißbrot und Brötchen



Mehl Farine

Das [Mehl Farine](#) ist ideal für alle Kochanwendung. Die Basis ist Mais und als Binde- und Verdickungsmittel enthält es Quarkernmehl.

Mehl Farine ist ideal für folgende Anwendungen:

- Binden von Soßen und Suppen
- Nudelteig
- Knödel
- Pfannkuchen

– Waffeln



Mix it Dunkel

Das [Mix it Dunkel](#) ist ein Klassiker für herzhaft-dunkles Brot! Zutaten wie Leinsamen- und Buchweizenmehl bringen einen typischen Brotgeschmack und eine gesunde ballaststoffreiche Note mit ins Spiel! Brote erhalten eine tolle und weiche Textur, auch noch am nächsten Tag! Das entsprechende Rezept ist auf der Verpackung ersichtlich.