

# Helle Mehlmischung mit Vollkornanteil

**Ein FREI VON Rezept!** Im Handel steht eine Vielzahl an glutenfreien Mehlsorten zur Auswahl und so kann individuell nach Geschmack und Verträglichkeit eine eigene Mehlmischung hergestellt werden.

Die nachfolgende Mehlmischung ist **MAISFREI**, **ZUCKERFREI** und enthält einen **VOLLKORNANTEIL**. Die Mehlmischung ist geeignet für Rührteig, Mürbeteig, Strudelteig und Quark – Öl – Teig, aber auch für pikante Bachwaren wie Pizzateig, Brötchen und Brot.

**Für 1 kg fertige Mehlmischung wird benötigt:**



400g Reisstärke\*\*\*\*

300g Reisvollkornmehl\*\*\*

250g Kartoffelmehl\*\*

50g Teffmehl\*

20g Flohsamenschalenpulver

2 TL Johannibrotkernmehl ODER Guarkernmehl

\*\*\*\* Reisstärke ist von z.B. Werz im Reformhaus erhältlich bzw. bestellbar, aber auch bei Werz direkt. Wird Maisstärke vertragen, so kann Reisstärke durch Maisstärke ersetzt werden. Die Eigenschaften der beiden Stärkesorten ähneln sich.

\*\*\* Reisvollkornmehl kann gut durch helles Reismehl ersetzt

werden.

\*\* Kartoffelmehl hat eine bindende Eigenschaft und verleiht den Backwaren eine leicht elastische und tolle Textur. Als Alternative kann sehr gut Tapiokastärke verwendet werden.

\*Je nach Geschmack und Verträglichkeit kann Teffmehl durch Buchweizen-, Quinoa-, Amaranth- oder Braunerhirsemehl getauscht werden. Achtung: Je nach verwendeter Mehlsorte, kann der Flüssigkeitsbedarf in den Backwaren variieren. Teffmehl benötigt zum Beispiel um einiges mehr an Flüssigkeit als Buchweizenmehl.

**Anmerkung:** Diese Mehlmischung ist nicht so stärkehaltig wie handelsübliche Mehlmischungen. Wird also anstatt einer angegebenen Fertigmehlmischung diese helle Mehlmischung verwendet, so muss etwa 15 – 20% mehr von der Mehlmischung zugegeben werden, bis die gewünschte Teigkonsistenz erreicht ist.

