

Tipps zum glutenfreien Backen

Sie möchten Kuchen, Brot und Brötchen glutenfrei backen? Dazu gibt es mittlerweile eine Fülle von Mehlen die als Ausgangsbasis dienen.

Glutenfreie Getreidesorten und -mehle passend zur Brotbäckerei

- Amaranth -mehl
- Reis- und Vollkornreismehl
- Buchweizen -mehl
- Glutenfreie Haferflocken und -mehl
- Hirse, Hirsemehl
- Maisstärke, Maismehl, Maisgrieß
- Kartoffelmehl, Kartoffelstärke
- Speisestärke
- Tapiokastärke
- Quinoa
- Kichererbsenmehl
- Sojamehl (hier liegt der Kohlenhydratgehalt niedriger und der Fettgehalt höher als bei Getreidemehlen)

Nussmehle passend für süßes und pikantes Gebäck

Hier lohnt der Blick auf die Nährwertanalyse. Denn Nussmehle enthalten weniger Kohlenhydrate als Getreidemehle, dafür mehr pflanzliches Fett.

- Kokosmehl
- Mandelmehl
- Haselnussmehl
- Walnussmehl
- Kastanienmehl

Bindemittel für Brot und Kuchen

Damit Brot, Brötchen und Kuchen in Form bleiben, gehört zum Backen mit glutenfreien Mehlen Bindung. Ohne diese würde das Gebäck hart und trocken. In Kombination mit den genannten glutenfreien Mehlen bieten sich dazu folgende Bindemittel an:

- 1 bis 2 Teelöffel Flohsamenschalen, Chia- oder Leinsamen
- Johannisbrotkernmehl
- Pfeilwurz- und Guarkernmehl
- Zum Binden und Lockern Hühnereier

Zur Herstellung einer glutenfreien Backmischung eignet sich diese:

2 Teile glutenfreies Mehl z.B. aus glutenfreiem Hafer, Maismehl, Buchweizen, Quinoa, Soja oder Mandelmehl. Dazu ein Teil Stärkemehl wie Maisstärke, Kartoffel- oder Tapiokastärke. Zum Abschluss ein Bindemittel wie Ei, zwei Teelöffel Flohsamenschalen, Chia- oder Leinsamen.

Sie haben Fragen zum Thema glutenfrei Backen bei Diabetes? Dann schreiben Sie unserer *Essen&Trinken*-Redakteurin Kirsten Metternich von Wolff:

info@metternich24.de