

# LOWCARB MEHLE

## WISSENSWERTES IM ÜBERBLICK



LowCarb Mehle	Herkunft	Gewinnung	pro 100g					Fructoseeinfluss	Nussallergie	Glutenfrei	Geschmack	Farbe	Struktur	100g normales Mehl entspricht	Rezeptipp	Verwendung	Einsatz	Bindefähigkeit	Backen süß wie Kuchen, Muffins oder Pfannkuchen	Backen deftig wie Quiche, Brot oder Brötchen	Bindemittel
			Kcal	netto Kohlenhydrate in g	Fett in g	Eiweiß in g	Ballaststoffe in g														
<b>Kokosmehl</b>	Fruchtfleisch der reifen Kokosnuss	Alle (teil-)entölteten Nussmehle entstehen bei der <b>Nussölgewinnung</b> durch <b>Kaltpressung</b> . Der dabei anfallende <b>Presskuchen</b> von ungerösteten Nüssen, Samen, etc., wird dann <b>zu feinem Mehl vermahlen</b> .	320	8,9	11,8	19,3	50,5	nur in Maßen verzehren	unbedenklich	●	Je nach Hersteller mehr oder weniger nach Kokos. Unser Kokosmehl ist sehr fein gemahlen und <b>schmeckt nur sehr leicht nach Kokos</b> .	helles beige	sehr fein	<b>1/3</b> der normalen Mehlmenge D.h. wenn in einem Rezept 300g Mehl verlangt sind, mit <b>100g Kokosmehl &amp; 1-2 Eiern</b> mehr versuchen.	<a href="#">LowCarb Teigbällchen</a>	Zum Backen für Süßes und Deftiges	Als Mehlersatz geeignet	Mittlere Bindefähigkeit	***	**	*
<b>Mandel-mehl</b>	Mandeln		350	4,0	14,0	53,0	14,5	nur in Maßen verzehren	vermeiden	●	stark nach Mandel, Bittermandel – Marzipan	beige	sehr fein	<b>1:1</b> + 1 TL Guarkernmehl	<a href="#">Erdbeerrolle</a>	Zum Backen für Süßes	Als Mehlersatz geeignet	Keine Bindefähigkeit Bindemittel wie Guarkernmehl oder Flohsamenschalenpulver nötig	***	*	
<b>Erdnuss-mehl</b>	Erdnüsse		368	20,3	7,3	49,8	10,6	Nur in Maßen verzehren – Erdnüsse gehören zur Gattung der Hülsenfrüchte. Die enthalten oft Fructose.	vermeiden	●	stark nach Erdnuss	hellbraun	sehr fein	<b>1:1</b> + 1 TL Guarkernmehl	<a href="#">Naschereien</a>	Zum Backen für Süßes und Deftiges	Als Mehlersatz geeignet	Keine Bindefähigkeit Bindemittel wie Guarkernmehl oder Flohsamenschalenpulver nötig	***	**	
<b>Macadami-anussmehl</b>	Macadamianüsse		464	15,8	28,8	28,0	14,8	Meiden – Kann in der Karenzphase nicht vertragen werden	vermeiden	●	leicht nach Macadamia	rot-braun	sehr fein	<b>1:1</b> + 1 TL Guarkernmehl	<a href="#">Rotweinkuchen</a>	Zum Backen für Süßes und Deftiges	Als Mehlersatz geeignet	Keine Bindefähigkeit Bindemittel wie Guarkernmehl oder Flohsamenschalenpulver nötig	***	**	
<b>Haselnuss-mehl</b>	Haselnüsse		400	11,9	17,0	41,6	16,7	unbedenklich	vermeiden	●	stark nach Haselnuss	haselnuss-braun	sehr fein	<b>1:1</b> + 1 TL Guarkernmehl	<a href="#">Rotweinkuchen</a>	Zum Backen für Süßes	Als Mehlersatz geeignet	Keine Bindefähigkeit Bindemittel wie Guarkernmehl oder Flohsamenschalenpulver nötig	***	**	
<b>Walnuss-mehl</b>	Walnüsse		408	19,7	13,8	45,5	11,3	nur in Maßen verzehren	vermeiden	●	stark nach Walnuss, herb	hellbraun	sehr fein	<b>1:1</b> + 1 TL Guarkernmehl	<a href="#">Rhabarber Streuselkuchen</a>	Zum Backen für Süßes und Deftiges	Als Mehlersatz geeignet	Keine Bindefähigkeit Bindemittel wie Guarkernmehl oder Flohsamenschalenpulver nötig	**	***	
<b>Hanfmehl</b>	Frische Speisehanfsamen		348	4,0	12,5	41,4	26,7	unbedenklich	unbedenklich	●	neutral nussig	grün-grau	mittel	<b>1:1</b> + 1 TL Guarkernmehl	<a href="#">Drei-Käse-Tarte</a>	Zum Backen eher für Deftiges	Als Mehlersatz geeignet	Keine Bindefähigkeit Bindemittel wie Guarkernmehl oder Flohsamenschalenpulver nötig	**	***	
<b>Kürbis-kernmehl</b>	Kürbiskerne		381	5,2	12,3	55,0	14,6	unbedenklich	unbedenklich	●	Stark nach Kürbiskernen	grün	sehr fein	<b>1:1</b> + 1 TL Guarkernmehl	<a href="#">Drei-Käse-Tarte</a>	Zum Backen eher für Deftiges	Als Mehlersatz geeignet	Keine Bindefähigkeit Bindemittel wie Guarkernmehl oder Flohsamenschalenpulver nötig		***	
<b>Sesammehl</b>	Ungeschälte Sesamsaat		391	5,4	20,6	39,0	14,2	unbedenklich	kann in seltenen Fällen eine allergische Reaktion auslösen	●	stark nach Sesam, herb	gelb-beige	mittel	<b>1:1</b> + 1 TL Guarkernmehl	<a href="#">Sesam Butterkekse</a>	Zum Backen eher für Deftiges	Als Mehlersatz geeignet	Keine Bindefähigkeit Bindemittel wie Guarkernmehl oder Flohsamenschalenpulver nötig	*	***	

# LOWCARB MEHLE

## WISSENSWERTES IM ÜBERBLICK



LowCarb Mehle	Herkunft	Gewinnung	pro 100g					Fructoseinfluss	Nussallergie	Glutenfrei	Geschmack	Farbe	Struktur	100g normales Mehl entspricht	Rezepttipp	Verwendung	Einsatz	Bindefähigkeit	Backen süß wie Kuchen, Muffins oder Pfannkuchen	Backen deftig wie Quiche, Brot oder Brötchen	Bindemittel
			Kcal	netto Kohlenhydrate in g	Fett in g	Eiweiß in g	Ballaststoffe in g														
Leinsamenmehl	Leinsamen	Alle (teil-)entölteten Nussmehle entstehen bei der <b>Nussölgewinnung</b> durch <b>Kaltpressung</b> . Der dabei anfallende <b>Presskuchen</b> von ungerösteten Nüssen, Samen, etc., wird dann <b>zu feinem Mehl vermahlen</b> .	377	6,1	19,1	30,5	29,3	unbedenklich	kann in seltenen Fällen eine allergische Reaktion auslösen	●	neutral nussig, nach Leinsamen	braun	mittel	<b>2/3</b> der normalen Menge + etwas mehr Flüssigkeit	<a href="#">Leinsamenbrötchen</a>	Zum Backen eher für Deftiges	Als Mehlersatz geeignet durch gute Bindefähigkeit mehr Flüssigkeit nötig. <b>besser:</b> gemischt mit anderen Nussmehlen	Mittlere Bindefähigkeit	**	***	**
Goldleinsamenmehl	Goldleinsamen		384	1,7	18,8	32,0	39,9	unbedenklich	kann in seltenen Fällen eine allergische Reaktion auslösen	●	neutral nussig	golden	mittel	<b>2/3</b> der normalen Menge + etwas mehr Flüssigkeit	<a href="#">Goldleinsamenbrötchen</a>	Zum Backen als Zugabe für Süßes und Deftiges, gut für die Bindung	Als Mehlersatz geeignet durch gute Bindefähigkeit mehr Flüssigkeit nötig. <b>besser:</b> gemischt mit anderen Nussmehlen	Mittlere Bindefähigkeit	**	***	**
Chiasamenmehl	Chiasamen		328	1,0	9,5	31,4	58,3	unbedenklich	unbedenklich	●	neutral	grau	sehr fein	Als Zugabe nach Rezept, eher zur Bindung	Als Zugabe nach Rezept, eher zur Bindung	Zum Backen als Zugabe für Süßes und Deftiges, gut für die Bindung	Als Mehlersatz geeignet durch gute Bindefähigkeit mehr Flüssigkeit nötig. <b>besser:</b> gemischt mit anderen Nussmehlen	Mittlere Bindefähigkeit	**	**	**
Kartoffelfasern	Kartoffel	Kartoffelfasern entstehen, wenn man der Kartoffel <b>Stärke und Wasser entzieht</b> und im Anschluss fein <b>vermahlt</b> .	190	2,0	<2,0	<2,0	92,0	unbedenklich	unbedenklich	●	neutral, leichter Kartoffelgeschmack	weiß	sehr fein	Als Zugabe nach Rezept, eher zur Bindung	<a href="#">Kartoffelchips</a>	Zum Backen als Zugabe für Süßes und Deftiges, optimiert das Backergebnis	Als Zugabe zur besseren Backstruktur, gemischt mit anderen Nussmehlen	Keine Bindefähigkeit Bindemittel wie Quarkmehlpulver oder Flohsamenschalenpulver nötig		***	*
Guarkernmehl	Guarbohne	Alle (teil-)entölteten Nussmehle entstehen bei der <b>Nussölgewinnung</b> durch <b>Kaltpressung</b> . Der dabei anfallende <b>Presskuchen</b> von ungerösteten Nüssen, Samen, etc., wird dann <b>zu feinem Mehl vermahlen</b> .	86	0,0	0,5	4,0	83,9	unbedenklich	unbedenklich	●	neutral	weiß	sehr fein	Messerspitzenweise dosieren	<a href="#">Naschereien</a>	Bindemittel	Bindemittel	Sehr stark sowohl in kaltem als auch heißem Zustand	Super Bindemittel	Super Bindemittel	***
Chia Samen	Chia Samen	Die Samen kapseln der Chia Pflanze werden mit einem Mährescher geerntet und gereinigt.	444	4,9	31,4	21,2	31,4	unbedenklich	unbedenklich	●	neutral	schwarze & weiße Samen	ganze Samen	Als Zugabe nach Rezept, eher zur Bindung	<a href="#">Chia Schokopudding</a> <a href="#">Chia Schokocoffee-Pudding</a>	<b>Gemixt</b> für Smoothies, Chia Pudding <b>Ganz</b> für Müslis, Chiamarmelade	Als Zugabe nach Rezept, Bindemittel für Smoothies, Chia Pudding <b>Ganz</b> für Müslis, Chiamarmelade	Gute Bindefähigkeit, Körner bleiben aber erhalten	nur als Zugabe	nur als Zugabe	**
Flohsamen Ganz	Flohsamen	Ganzer Samen mit Schale von der indischen Pflanze Plantago ovata.	181	1,7	0,6	2,4	84,2	unbedenklich	unbedenklich	●	neutral	braune Samen	ganze Samen	Als Zugabe nach Rezept, eher zur Bindung	Müsli	Als Zugabe nach Rezept, Bindemittel für Smoothies, <b>Ganz</b> für Müslis	Als Zugabe nach Rezept, Bindemittel für Smoothies, <b>Ganz</b> für Müslis	Gute Bindefähigkeit, Körner bleiben aber erhalten	nur als Zugabe	nur als Zugabe	**
Flohsamenschalen	Schale vom Flohsamen	Ballaststoffreiche Schalen des Flohsamens.	193	2,0	0,5	1,0	88,0	unbedenklich	unbedenklich	●	neutral	beige	grob	Als Zugabe nach Rezept, eher zur Bindung	<a href="#">Rhabarbertorte</a>	Bindemittel	Bindemittel	Sehr stark sowohl in kaltem als auch heißem Zustand	Super Bindemittel	Super Bindemittel	***
Flohsamenschalenpulver	Schale vom Flohsamen	Ballaststoffreiche Schalen des Flohsamens.	30	4,0	0,5	2,5	78,0	unbedenklich	unbedenklich	●	neutral	beige	sehr fein	Als Zugabe nach Rezept, eher zur Bindung	<a href="#">Rhabarbertorte</a>	Bindemittel	Bindemittel	Sehr stark sowohl in kaltem als auch heißem Zustand	Super Bindemittel	Super Bindemittel	***