

Allgemeiner Vergleich glutenfreier Mehle:

Vergleichskriterium	Kokosmehl	Mandelmehl
Rohstoff	Kokosnuss	Mandeln
Herstellung	Fruchtfleisch der Kokosnuss wird zerkleinert, getrocknet, entölt und zu feinem Mehl vermahlen	Blanchierte Mandeln werden teilentölt, getrocknet und zu feinem Mehl vermahlen
Struktur	fein gemahlen	fein gemahlen
Farbe	weiß	weiß
Geschmack	süßlich mit Kokosnote	nussig & leicht süßlich
Backeigenschaften & Tipps	<ul style="list-style-type: none"> • 30 g Kokosmehl \approx 100 g Weizenmehl (Umrechnungsfaktor 3:1) • Kokosmehl saugt 3-4 mal so viel Flüssigkeit auf wie Weizenmehl, daher deutlich mehr Flüssigkeit verwenden • alternativ pro 30 g Kokosmehl 1 Ei oder ein anderes Bindemittel zusätzlich verwenden • Kokosgeschmack sollte zum Rest der Zutaten passen 	<ul style="list-style-type: none"> • 50 g Mandelmehl \approx 100 g Weizenmehl (Umrechnungsfaktor 2:1) • Mandelmehl saugt viel Flüssigkeit auf, deswegen etwa 10 % mehr Wasser oder (Pflanzen-) Milch verwenden • zusätzliches Bindemittel verwenden • bei Hefengebäck max. 1/4 des Mehls ersetzen • Mandelmehl schmeckt natürlich süß (Zuckermenge in Rezepten bei Bedarf reduzieren)
Verwendung	<ul style="list-style-type: none"> • Kuchen & Muffins • Smoothies, Desserts & Müsli • Brot & Paniermehl • Bindemittel für (asiatische) Suppen & Saucen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuchen & Kekse • Waffeln & Pancakes • Brot, Pizza & Paniermehl • Hefeteig

Glutenfreie Mehle von nu3 im Vergleich:

Vergleichskriterium	nu3 Bio Kokosmehl	nu3 Bio Mandelmehl
Besonderheit	100 % reines Kokosmehl in Bio-Qualität	100 % natürliches Bio Mandelmehl
Nährwerte (pro 100 g)	<ul style="list-style-type: none"> • Energie: 381,21 kcal • Fett: 17,9 g • Kohlenhydrate: 18,1 g • davon Zucker: 18,1 g • Ballaststoffe: 37,8 g • Eiweiß: 19 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Energie: 432,84 kcal • Fett: 13,2 g • Kohlenhydrate: 24 g • davon Zucker: 4,7 g • Ballaststoffe: 7 g • Eiweiß: 53 g
Vorteile im Vergleich zu Weizenmehl (Type 550)	<ul style="list-style-type: none"> • glutenfrei • 74 % weniger Kohlenhydrate: 18,1 g vs. 70 g • proteinreich: 19 g vs. 12 g • ballaststoffreich: 37,8 g vs. 3,2 g 	<ul style="list-style-type: none"> • glutenfrei • 66 % weniger Kohlenhydrate: 24 g vs. 70 g • proteinreich: 53 g vs. 12 g • ballaststoffreich: 7 g vs. 3,2 g
Besonders gut geeignet für	<ul style="list-style-type: none"> • Low Carb Ernährung • Proteinreiche Ernährung • Ballaststoffreiche Ernährung • Paleo Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> • Low Carb Ernährung • Proteinreiche Ernährung • Ballaststoffreiche Ernährung • Zuckerarme Ernährung



JETZT ONLINE BESTELLEN



JETZT ONLINE BESTELLEN

Allgemeiner Vergleich glutenfreier Mehle:

Vergleichskriterium	Kichererbsenmehl	Chia-Mehl
Rohstoff	Kichererbsen	Chia-Samen
Herstellung	Kichererbsen werden geschält, getrocknet und zu feinem Mehl vermahlen	Chia-Samen werden geschält, entölt und zu feinem Mehl vermahlen
Struktur	fein gemahlen	fein gemahlen
Farbe	blassgelb	hellbraun
Geschmack	mild-nussig	neutral bis fein nussig
Backeigenschaften & Tipps	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g Kichererbsenmehl \cong 100 g Weizenmehl (Umrechnungsfaktor 1:1) • für herkömmliche Brote weiteres Mehl verwenden (z. B. Mandelmehl), da Kichererbsenmehl alleine nicht gut aufgeht • Kichererbsenmehl bekommt eine klebrige Textur, wenn es mit Flüssigkeit vermischt wird • hervorragendes Bindemittel für Suppen & Saucen 	<ul style="list-style-type: none"> • 25 g Chia-Mehl \cong 100 g Weizenmehl (Umrechnungsfaktor 4:1) • etwas mehr Flüssigkeit verwenden • Backzeit um ca. 5 % erhöhen • idealer Ei-Ersatz: 1 EL Chia-Mehl mit 3 EL Wasser 15 Minuten ziehen lassen, bis eine gelartige Masse entsteht
Verwendung	<ul style="list-style-type: none"> • Waffeln & Pancakes • Fladenbrote & Pizza • Falafel & Hummus • Bindemittel für Suppen & Saucen 	<ul style="list-style-type: none"> • Smoothies, Desserts & Pudding • Quiche & Pizza • Ei-Ersatz in glutenfreien Mehlmischungen • Bindemittel für Suppen & Saucen

Glutenfreie Mehle von nu3 im Vergleich:

Vergleichskriterium	nu3 Bio Kichererbsenmehl	nu3 Bio Chia-Mehl
Besonderheit	100 % Kichererbsen aus biologischem Anbau	100 % Mehl aus Chia-Samen in Bio-Qualität
Nährwerte (pro 100 g)	<ul style="list-style-type: none"> • Energie: 339,63 kcal • Fett: 5,9 g • Kohlenhydrate: 44 g • davon Zucker: 2,4 g • Ballaststoffe: 16 g • Eiweiß: 19 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Energie: 328,15 kcal • Fett: 9,5 g • Kohlenhydrate: < 1 g • davon Zucker: < 1 g • Ballaststoffe: 58 g • Eiweiß: 31 g
Vorteile im Vergleich zu Weizenmehl (Type 550)	<ul style="list-style-type: none"> • glutenfrei • 37 % weniger Kohlenhydrate: 44 g vs. 70 g • proteinreich: 19 g vs. 12 g • ballaststoffreich: 16 g vs. 3,2 g 	<ul style="list-style-type: none"> • glutenfrei • viel weniger Kohlenhydrate: < 1 g vs. 70 g • proteinreich: 31 g vs. 12 g • ballaststoffreich: 58 g vs. 3,2 g
Besonders gut geeignet für	<ul style="list-style-type: none"> • Low Carb Ernährung • Proteinreiche Ernährung • Ballaststoffreiche Ernährung • Zuckerarme Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> • Low Carb Ernährung • Proteinreiche Ernährung • Ballaststoffreiche Ernährung • Zuckerarme Ernährung



JETZT ONLINE BESTELLEN



JETZT ONLINE BESTELLEN

Allgemeiner Vergleich glutenfreier Mehle:

Vergleichskriterium	Süßkartoffelmehl	Erdmandelmehl
Rohstoff	Süßkartoffel	Erdmandeln
Herstellung	Knollen der Süßkartoffel-Pflanze werden geschält, zerkleinert, getrocknet und zu feinem Mehl vermahlen	Knollen der Erdmandel-Pflanze werden gewaschen, getrocknet und zu feinem Mehl vermahlen
Struktur	fein gemahlen	fein gemahlen
Farbe	blassorange	beige
Geschmack	nussig-süß	fein nussig & mild süß
Backeigenschaften & Tipps	<ul style="list-style-type: none"> • 25 g Süßkartoffelmehl \approx 100 g Weizenmehl (Umrechnungsfaktor 4:1) • Süßkartoffelmehl bindet Feuchtigkeit sehr gut • zusätzlich Agar Agar, Pektin oder Chia-Samen verwenden, um dem Teig eine gute Struktur zu verleihen • Backtemperatur von 170 °C nicht überschreiten • ggf. Backzeit erhöhen 	<ul style="list-style-type: none"> • einen Teil des benötigten Mehls durch Erdmandelmehl ersetzen • deutlich mehr Flüssigkeit verwenden • zusätzliches Bindemittel verwenden • Erdmandelmehl kann allein oder mit anderen Mehlen (z. B. Kastanien- und Buchweizenmehl) gemischt verwendet werden • idealer Ersatz für gemahlene Nüsse • Erdmandelmehl schmeckt natürlich süß (Zuckermenge in Rezepten bei Bedarf reduzieren)
Verwendung	<ul style="list-style-type: none"> • Kuchen & Muffins • Brownies & Pancakes • Brot, Pizza & Gnocchis • Bindemittel für Suppen & Saucen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuchen & Muffins • Smoothies, Desserts & Müsli • Snacks & Riegel • Saucen

Glutenfreie Mehle von nu3 im Vergleich:

Vergleichskriterium	nu3 Süßkartoffelmehl	nu3 Bio Erdmandelmehl
Besonderheit	100 % natürliches Süßkartoffelmehl	100 % reines Erdmandelmehl in Bio-Qualität
Nährwerte (pro 100 g)	<ul style="list-style-type: none"> • Energie: 358,51 kcal • Fett: 2 g • Kohlenhydrate: 73 g • davon Zucker: 14 g • Ballaststoffe: 10 g • Eiweiß: 5 g 	<ul style="list-style-type: none"> • Energie: 435,71 kcal • Fett: 24 g • Kohlenhydrate: 39 g • davon Zucker: 15,5 g • Ballaststoffe: 23 g • Eiweiß: 4,9 g
Vorteile im Vergleich zu Weizenmehl (Type 550)	<ul style="list-style-type: none"> • glutenfrei • ballaststoffreich: 10 g vs. 3,2 g 	<ul style="list-style-type: none"> • glutenfrei • 44 % weniger Kohlenhydrate: 39 g vs. 70 g • ballaststoffreich: 23 g vs. 3,2 g
Besonders gut geeignet für	<ul style="list-style-type: none"> • Fettarme Ernährung • Ballaststoffreiche Ernährung • Paleo Ernährung 	<ul style="list-style-type: none"> • Nussallergiker • Low Carb Ernährung • Ballaststoffreiche Ernährung • Basische Ernährung



JETZT ONLINE BESTELLEN



JETZT ONLINE BESTELLEN