



Unsere
**MEHL-
SORTEN**



We Bake Your Happiness! 🌿



Backen ist pures Glück, und darum steckt in unseren getreidefreien Mehlsorten nur das Beste.

Für uns ist gesunde Ernährung natürlich, einfach und ehrlich – vor allem: sie muss schmecken! Darum findest du bei uns Mehle, die super zu deinen Lieblingsrezepten passen. Egal, ob du auf deine Ernährung achten musst oder einfach gerne Neues ausprobierst.

Backen und Kochen machen glücklich. Ob glutenfrei, Low Carb oder klassisch, für uns steht guter Geschmack immer an erster Stelle. Darum probieren wir jeden Food Trend selber aus bevor wir tolle Rezepte für dich daraus machen.

Übrigens: unsere Mehlsorten sind alle 100% Natur und so schonend verarbeitet, dass alle wertvollen Inhaltsstoffe bestmöglich erhalten bleiben. Dabei zeigen wir dir den Weg vom Feld bis in die Packung und von der Pflanze bis zum fertig gemahlene Mehl. Unsere Produktlabels verraten dir ausserdem ganz genau, was drin steckt und wo es herkommt. So gehen Geschmack und Verantwortung Hand in Hand.

Lass' dich von der nu3Kitchen inspirieren und back' dir deine Welt ein kleines bisschen besser!

Mehl ist nicht gleich Mehl!

Low Carb und glutenfrei backen & kochen.



Immer mehr Menschen reduzieren den Anteil von Gluten in ihrer Ernährung. Sei es, weil sie an einer Unverträglichkeit leiden oder weil sie einfach bewusst darauf verzichten möchten. Die gute Nachricht ist: sich glutenfrei zu ernähren bedeutet heutzutage keinen Verzicht mehr – im Gegenteil! Denn glutenfreie Alternativen haben noch viel mehr Vorteile, sie bringen jede Menge Geschmack und wertvolle Inhaltsstoffe mit. Und auch wenn deine Ernährung no carbs oder low carbs beinhaltet, gibt es unheimlich viele spannende Möglichkeiten, Brot, Kuchen und Gebäck mit weniger Kohlenhydraten zuzubereiten. Allerdings lassen sich nicht alle Mehlsorten 1:1 austauschen, sondern anteilig ersetzen. Wenn du noch nicht viel Erfahrung mit glutenfreien Mehlsorten hast, orientiere dich am besten an speziellen Rezepten für glutenfreies Backen. Mit etwas Erfahrung und Experimentierfreudigkeit kannst du glutenfreies Mehl aber auch ganz leicht in deinen Lieblingsrezepten verwenden. 20–30% der Gesamtmenge des Mehls lässt sich normalerweise austauschen, ohne weitere Bestandteile des Rezeptes anpassen zu müssen. Am besten lassen sich glutenfreie Mehle beim Backen kombinieren und werden nicht alleine verwendet, so lassen sich die Backeigenschaften des Teigs und der Geschmack optimieren. Glutenfreier sowie eiweißreicher Teig benötigt deutlich mehr Flüssigkeit und Zeit, um diese aufzunehmen. Damit der Teig luftig bleibt, sollte er nicht zu lange geknetet werden.

sorten hast, orientiere dich am besten an speziellen Rezepten für glutenfreies Backen. Mit etwas Erfahrung und Experimentierfreudigkeit kannst du glutenfreies Mehl aber auch ganz leicht in deinen Lieblingsrezepten verwenden. 20–30% der Gesamtmenge des Mehls lässt sich normalerweise austauschen, ohne weitere Bestandteile des Rezeptes anpassen zu müssen. Am besten lassen sich glutenfreie Mehle beim Backen kombinieren und werden nicht alleine verwendet, so lassen sich die Backeigenschaften des Teigs und der Geschmack optimieren. Glutenfreier sowie eiweißreicher Teig benötigt deutlich mehr Flüssigkeit und Zeit, um diese aufzunehmen. Damit der Teig luftig bleibt, sollte er nicht zu lange geknetet werden.

Kennst du schon die besten natürlichen Bindemittel?

Damit beim glutenfreien Backen der Teig geschmeidig bleibt und nicht bröseln, empfehlen wir gemahlene Flohsamen, Flohsamenschalen, Johannisbrotkern- oder Guarkernmehl!



Psst, wusstest du schon, dass...

...eine hitzebeständige, mit Wasser gefüllte Schale im Backofen verhindert, dass Gebäck austrocknet?

Das Wichtigste in Kürze

Auf den kommenden Seiten haben wir dir charakteristische Informationen zu jedem Mehl zusammengefasst. Die Icons geben dir dabei Auskunft über die Nährwerte:



proteinreich



fettarm



glutenfrei



ballaststoffreich



Low Carb



Mandelmehl



Was ist drin?

100 % teilentöltes Bio Mandelmehl aus blanchierten Mandeln.

Wie schmeckt es?

Unser entöltes Mandelmehl eignet sich gut für süsse, aber auch für herzhaft Backwaren, da das fein vermahlene Mehl wenig von den typischen Mandelaromen enthält.



Wie verwende ich es?

Mandelmehl verfügt über ein hohes Quellvermögen bei Teig- und Backwaren und bindet viel Wasser. Daher wird eine höhere Flüssigkeitsmenge in Rezepten benötigt, wenn es mehr als 50% der ursprünglichen Mehlmenge ersetzen soll.

Super geeignet für

Kuchen, Hefeteig, Brotbackmischungen, Waffeln und Pizza.

Psst, schon gewusst?

Für Mandelmehl wird der Presskuchen nach der Mandelölherstellung fein gemahlen, wodurch der Fettgehalt deutlich geringer ist als bei gemahlenden Mandeln. Dafür steigt der Anteil an Proteinen und Ballaststoffen.

ZUTATEN:
30 g [nu3 Goji-Beeren](#)
40 g Erdmandeln
3 reife Bananen
2 Eier
20 g [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
125 g Butter
1 TL Vanille Extrakt
200 g [nu3 Bio Mandelmehl](#)
1 EL Backpulver
1 Prise Salz

MANDEL BANANEN BROT

ZUBEREITUNG:

Ofen auf 200°C vorwärmen. Die Goji-Beeren in einer kleinen Schüssel in Wasser einweichen lassen. Erdmandeln grob hacken und auch zur Seite legen. In der Zwischenzeit die reifen Bananen schälen und in einer grossen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Eier, Butter und Vanille Extrakt hinzugeben. Mandel-

mehl, Kokosblütenzucker, Backpulver und Salz in einer kleinen Schüssel mischen und mit dem Bananenmus vermengen. Erdmandeln und Goji-Beeren dazugeben und den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Brotform geben. Bei 200 °C rund 30 Minuten backen bis das Banana Bread goldbraun ist.



ZUTATEN:

4 Eier
50 g geriebenen Parmesan
30 g [nu3 Bio Kokosmehl](#)
½ TL Backpulver
1 TL gehackter Schnittlauch
70 ml Mandelmilch/Wasser
1 EL [nu3 Bio Chia-Samen](#)
½ TL Salz

KOKOS PARMESAN CRACKER

ZUBEREITUNG:

Eier und Parmesan in einer grossen Schüssel mischen. Kokosmehl, Salz, Backpulver und Schnittlauch in einer kleinen Schüssel gut mixen und zur Eier-Parmesan-Mischung geben. Chia-Samen un-

terheben. Zuletzt mit der Mandelmilch zu einem glatten Teig verarbeiten. Bei 200 °C auf mittlerer Schiene etwa 15 Minuten knusprig backen.



Was ist drin?

100% Bio Fruchtfleisch der Kokosnuss. Schonend getrocknet und gemahlen.

Wie schmeckt es?

Leicht süsslich mit dem typischen Kokosaroma.

Wie verwende ich es?

Bei Backrezepten kannst du 20-25% des Mehls mit Kokosmehl ersetzen, ohne etwas an den anderen Zutaten zu verän-

Kokosmehl

dern. Wenn du mehr Kokosmehl verwendest, solltest du beachten, dass es sehr saugfähig ist und daher viel Flüssigkeit benötigt. Pro 30 g Kokosmehl deshalb ein Ei zusätzlich im Teig verwenden.

Super geeignet für

Kuchen, Cupcakes, Pancakes und als Binder für Saucen und Suppen.

Psst, schon gewusst?

Sportler schwören als Ballaststoffquelle auf Kokosmehl in Quarkspeisen und Protein-Shakes. Ganz nebenbei gibt das ein super leckeres Kokosaroma.



Chia-Mehl



Was ist drin?

100 % fein gemahlene Chia-Mehl aus teilentöhten Chia-Samen in Bio-Qualität.

Wie schmeckt es?

Der Geschmack des Chia-Mehls ist ebenso neutral wie der ungemahlener Chia-Samen. Darum eignet sich Chia-Mehl sowohl für süsse als auch für herzhaft Backwaren und Gerichte.

Wie verwende ich es?

Gemahlene Chia-Samen können zu Backwaren oder Frühstückscerealien zu einem Anteil von max. 10% gegeben werden. Wenn du vegan backst, kannst du sie sogar als Ei-Ersatz verwenden: Statt 1 Ei einfach 1 EL Chia-Mehl und 3 EL Wasser vermischen und 5 Minuten quellen lassen.

Super geeignet für

Kuchen, Hefeteig, Brotbackmischungen, Waffeln und Pizza.



Psst, schon gewusst?

Chia-Mehl ist noch deutlich ballaststoff- und proteinreicher als ungemahlene Chia-Samen und besitzt ein besonders hohes Quellvermögen, wodurch es sich besonders schnell und unkompliziert zum Andicken von Pudding, Saucen und Desserts einsetzen lässt.



ZUTATEN:
2 EL [nu3 Manuka Honig](#)
1 TL Vanille Extrakt
1 Ei
6 EL Kokosmilch
1 EL [nu3 Bio Kokosöl](#)
50 g gehackte dunkle Schokolade
60 g [nu3 Bio Chia-Mehl](#)
2 EL [nu3 Bio Maca](#)
½ TL Backpulver
½ TL Zimt
1 Prise Salz

CHIA CHOCOLATE CHIP COOKIES

ZUBEREITUNG:

Honig, Vanille Extrakt und Ei in einer grossen Schüssel gut vermengen. Kokosmilch und Kokosöl dazugeben. Chia-Mehl, Maca, Backpulver, Zimt und Salz in einer kleinen Schüssel mischen

und zum Honig-Ei-Kokos-Mix geben. Schokoladenstücke unterheben.

Backblech mit Backpapier auslegen und etwa Esslöffel grosse Teigklexe auf dem Blech verteilen. Bei 200 °C etwa 30 Minuten backen.

ERDMANDEL- RIEGEL

ZUTATEN
FÜR 6 RIEGEL:
30 g Berberitzen
30g Maulbeeren
100 g [nu3 Bio Erdmandelmehl](#)
30 g Haferflocken
2 EL [nu3 Bio Agavendicksaft](#)
3 EL [nu3 Bio Mandelmus](#)
2 EL [nu3 Bio Kokosöl](#)

ZUBEREITUNG:

Eine kleine Auflaufform mit Backpapier auslegen. Die Beeren in einem Mixer einige Sekunden grob zerkleinern, danach in eine Schüssel geben und mit dem Erdmandelmehl vermischen. In einer weiteren Schüssel Agavendicksaft, Mandelmus und Kokosöl kurz in der Mikrowelle erwärmen, sodass sie leicht flüssig werden. Anschliessend verrühren und zu Beeren und Erdmandelmehl geben. Alles gut vermischen und die Haferflocken hinzu-

fügen. Am besten mit angefeuchteten Händen alles zu einer gleichmässigen Masse verkneten und in die Form drücken. Glattstreichen und abdecken, bevor alles für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank muss. Die kühlen (!) Riegel noch in der Form in gleichmässige Rechtecke schneiden. Wenn sie nicht alle gleich vernascht werden, halten sie sich am besten in einem luftdicht verschliessbaren Gefäss im Kühlschrank.



Erdmandelmehl

Was ist drin?

Getrocknete, fein gemahlene Erdmandeln (auch Chufas oder Tigernüsse genannt) inklusive der Schale, damit alle wertvollen Inhaltsstoffe komplett erhalten bleiben.

Wie schmeckt es?

Fein nussig mit einer angenehm milden, natürlichen Süsse.

Wie verwende ich es?

Erdmandelmehl lässt sich sehr gut in Rezepten zusammen mit Kastanien- und

Buchweizenmehl verwenden. Aufgrund des süsslichen Eigengeschmacks und des feinen Mahlgrades macht es sich aber nicht nur gut beim Backen, sondern auch in Desserts und Smoothies.

Super geeignet für

Kuchen, Kekse, Müsli, Joghurt und Smoothies.

Psst, schon gewusst?

Erdmandeln sind auch für Nussallergiker geeignet, denn obwohl die Erdmandel geschmacklich an Mandeln erinnert, gehört sie zur Familie der Sauergrasgewächse.



Süsskartoffelmehl



Was ist drin?

100 % frische Süsskartoffeln – sonst nichts. Geschält, getrocknet und fein vermahlen.

Wie schmeckt es?

Süsskartoffelmehl schmeckt nussig-süss, ähnlich wie Kürbis. Deshalb ist es sowohl für süsse als auch für herzhaftere Speisen ideal geeignet und verleiht ihnen ein tolles Aroma.



Wie verwende ich es?

Auf jeden Fall kannst du sofort loslegen – kein Schälen, Schneiden oder Pürieren. Ersetze einfach etwa 25% des Mehls in deinen Rezepten durch die Süsskartoffel-Variante. Süsskartoffelmehl bindet Feuchtigkeit sehr gut, wodurch deine Speisen schön saftig bleiben. Auch als Bindemittel in Saucen oder Suppen eignet es sich hervorragend.

Super geeignet für

alles – von Brot über Gnocchis bis hin zu saftigen Brownies.

Psst, schon gewusst?

Süsskartoffelmehl ist im Vergleich zu anderen glutenfreien Mehlen besonders fettarm. Mit nur 2 g Fett pro 100 g und nur 0,7 g gesättigten Fettsäuren passt das Mehl ideal in eine fettreduzierte Ernährung. Ausserdem besticht es durch einen Ballaststoffgehalt von starken 10 %.



SÜSS-KARTOFFEL-BROWNIES

ZUTATEN:

- 200 g Süsskartoffel
- 40 g [nu3 Süsskartoffelmehl](#)
- 40 g [nu3 Bio Mandelmehl](#)
- 25 g [nu3 Bio Criollo Rohkakao](#)
- 35 g [nu3 Bio Kokosblütenzucker](#)
- 30 g [nu3 Bio Kokosblütensirup](#)
- 35 g [nu3 Bio Kokosöl](#)
- 130 ml Mandelmilch

ZUBEREITUNG:

Die Süsskartoffel rundherum mit der Gabel einstechen. Anschliessend ca. 45 Minuten bei 200 °C Umluft backen, bis sie gar ist. Abkühlen lassen. Die Süsskartoffel ohne Schale mit einer Gabel

zerdrücken. Danach mit den restlichen Zutaten vermengen. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte eckige Form (25x25 cm) füllen. Bei 180 °C Umluft ca. 30-40 Minuten backen.

KICHERERBSEN- PANCAKE- TORTE

ZUTATEN:

Pfannkuchen:

275 ml Milch

150 g [nu3 Bio Kichererbsenmehl](#)

2 Eier

1 EL [nu3 Bio Kokosöl](#)

Creme:

200 g Quark

1 EL [nu3 Fit Shake Vanille-Karamell](#)

Topping:

1 Apfel

1 Birne

1 EL [nu3 Bio Agavensirup](#)

Zimt

ZUBEREITUNG:

Milch mit den Eiern vermengen und anschliessend nach und nach das Kichererbsenmehl unterrühren. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und für einen Pfannkuchen etwa ein bis zwei kleine Kellen Teig in die Pfanne geben. Sobald der Teig leer ist, können die fertigen Pfannkuchen etwas abkühlen. Währenddessen den Quark mit dem Fit Shake vermengen. Bei Bedarf etwas Milch hinzufügen, um eine cremige Textur zu bekommen.

Den Apfel und die Birne waschen und in feine Scheiben schneiden. Auf einem Teller nun einen Pfannkuchen mit der Creme bestreichen und ein paar Apfel- und Birnenscheiben darauf verteilen. Einen weiteren Pfannkuchen darüber legen und die Schritte wiederholen bis kein Pfannkuchen mehr übrig ist. Für die letzte Schicht die Apfel- und Birnenscheiben in einem Kreis anordnen, den Sirup darüber verteilen und mit Zimt bestreuen.



Kichererbsenmehl

Was ist drin?

100% Kichererbsen aus kontrolliert biologischem Anbau. Sorgfältig ausgewählt, geschält, getrocknet und fein vermahlen.

Wie schmeckt es?

Das Besondere am Kichererbsenmehl ist sein leicht nussiger Geschmack, der deinen Speisen eine orientalische Note verleiht.

Wie verwende ich es?

Du kannst es ähnlich wie Weizenmehl verwenden und dieses einfach gegen Kicher-

erbsenmehl austauschen. Beim Backen von Brot solltest du es allerdings noch mit einem anderen Mehl kombinieren, da es sonst nicht gut aufgeht. Da die Kichererbsen bei der Herstellung des Mehls nicht geröstet werden, ist es nicht zum Rohverzehr geeignet.

Super geeignet für

Pizza, Fladenbrote, Falafel, Saucen und Suppen als Bindemittel.

Psst, schon gewusst?

Auch bei Sportlern ist Kichererbsenmehl aufgrund des hohen Proteingehalts von 19% sehr beliebt. Im Vergleich zu herkömmlichem Weizenmehl enthält es ausserdem mehr als 25g weniger Kohlenhydrate und stattdessen die fünffache Menge an Ballaststoffen.



Unsere Mehle auf einen Blick

Mandelmehl

Ein neutrales Mehl mit dezentem Mandelaroma.



| Nährwerte | pro 100 g |
|---------------|-----------|
| Eiweiss | 53 g |
| Fett | 13,2 g |
| Kohlenhydrate | 24 g |
| Ballaststoffe | 7 g |

ZUM WARENKORB

Kokosmehl

Leicht süsslich mit exotischer Kokosnote.



| Nährwerte | pro 100 g |
|---------------|-----------|
| Eiweiss | 19 g |
| Fett | 17,9 g |
| Kohlenhydrate | 18,1 g |
| Ballaststoffe | 37,8 g |

ZUM WARENKORB

Chia-Mehl

Ein mildes Mehl, das fast wie nussiger Hafer schmeckt.



| Nährwerte | pro 100 g |
|---------------|-----------|
| Eiweiss | 31 g |
| Fett | 9,5 g |
| Kohlenhydrate | <1 g |
| Ballaststoffe | 58 g |

ZUM WARENKORB

Erdmandelmehl

Fein nussig mit einer angenehm milden Süsse.



| Nährwerte | pro 100 g |
|---------------|-----------|
| Eiweiss | 4,9 g |
| Fett | 24 g |
| Kohlenhydrate | 39 g |
| Ballaststoffe | 23 g |

ZUM WARENKORB

Süsskartoffelmehl

Der nussig-süsse Geschmack erinnert an Maronen und Kürbis.



| Nährwerte | pro 100 g |
|---------------|-----------|
| Eiweiss | 5 g |
| Fett | 2 g |
| Kohlenhydrate | 73 g |
| Ballaststoffe | 10 g |

ZUM WARENKORB

Kichererbsenmehl

Mild-nussig, ähnlich der Kichererbse.



| Nährwerte | pro 100 g |
|---------------|-----------|
| Eiweiss | 19 g |
| Fett | 5,9 g |
| Kohlenhydrate | 44 g |
| Ballaststoffe | 16 g |

ZUM WARENKORB



nu³

Werde auch DU Teil unserer nu³Kitchen Community!

Du bist begeisterter Foodie & liebst
gesunde Ernährung, die Spass macht?
Dann tagge deine Rezept-Ideen mit

#NU3KITCHEN

und inspiriere uns und
andere mit deiner
Kreativität!

Follow nu³ on

