

Getreidemehle und Spezialmehle: Nährwerte im Vergleich

Mehlsorte	Protein/ Eiweiß	Kohlen- hydrate	Ballast- stoffe	Fett	Energie
Weizenmehl Type 405	11 g	72 g	4 g	1 g	355 kcal
Dinkelvollkornmehl	14 g	64 g	8,4 g	2,6 g	332 kcal
Hanfmehl	32 g	3 g	51 g	8,8 g	284 kcal
Kichererbsenmehl	21 g	47 g	15 g	6,4 g	358 kcal
Kokosmehl	17 g	19 g	27 g	30 g	455 kcal
Kübiskernmehl	65 g	4,9 g	10 g	9,3 g	385 kcal
Leinmehl	33 g	2 g	41 g	11 g	321 kcal
Lupinenmehl	40 g	9,5 g	32 g	9,1 g	342 kcal

Quelle: nach Herstellerangaben

Einsatz bei einem Rezept mit 500 g Weizenmehl

450 g Weizenmehl + 40 g Hanfmehl

400 g Weizenmehl + 80 g Kichererbsenmehl

375 g Weizenmehl + 75 g Kokosmehl

375 g Weizenmehl + 80 g Kürbiskernmehl

400 g Weizenmehl + 75 g Leinmehl

425 g Weizenmehl + 45 g Lupinenmehl

Quelle: nach Herstellerangaben

Spezialmehle und ihre wertvollen Inhaltsstoffe

Kürbiskernmehl

reich an Ballaststoffen, Eisen, Magnesium und Zink

Kichererbsenmehl

reich an Vitamin B6, Eisen und Zink

Lupinienmehl

reich an Magnesium und Zink

Hanfmehl

reich an Omega-3 Fettsäuren und Ballaststoffen

Kokosmehl

reich an Kalium und Ballaststoffen

Leinmehl

reich an Omega-3 Fettsäuren und Ballaststoffen

Podcast-Rezepte zu Pfannkuchen aus Eiweißmehlen

Kürbiskernmehl-Pfannkuchen:

200 g Weizenmehl Typ 405
60 g Kürbiskernmehl
600 ml Milch oder Milchalternativen
2 EL hochwertiges Pflanzenöl
1 Prise Salz

Kichererbsenmehl-Pfannkuchen:

180 g Weizenmehl Typ 405
60 g Kichererbsenmehl
40 g flüssige Butter oder Rapsöl
4 Eier (Freiland, L)
700 ml Flüssigkeit

Lupinienmehl-Pfannkuchen(die besseren mit Ei):

75 g Dinkelvollkornmehl
25 g Lupinenmehl
150 ml Milch
1 Prise Salz
2 Eier (Freiland, L)



Quelle: VZBayern_Liersch

Podcast-Rezepte zu Pfannkuchen aus Eiweißmehlen

Hanfmehl-Pfannkuchen:

400 g Dinkelmehl

40 g Hanfmehl

1 Prise Salz

4 Eier (Freiland, L)

600 ml Milch

ca. 250 ml Mineralwasser

Kokosmehl-Pfannkuchen:

180 g Weizenmehl Typ 405

60 g Kokosmehl

2 Eier (Freiland, L)

1 Prise Salz

500 ml Flüssigkeit

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem cremigen Teig verrühren und mindestens eine halbe Stunde ruhen lassen.



Quelle: VZBayern_Liersch