AKTUELLE NACHRICHTEN Deutschland NACHRICHTEN AG

13. Februar 2025

Genussvolles Backen: Fünf gesunde Mehlalternativen für Brotliebhaber!

Euskirchen am 13.02.2025: Experten erläutern die Verwendung von Nuss- und Hülsenfruchtmehlen beim Backen für gesunde Alternativen.

Alternative Backmethoden ohne herkömmliches Getreidemehl gewinnen zunehmend an Beliebtheit, insbesondere bei gesundheitsbewussten Verbrauchern und jenen, die eine Low Carb Ernährung anstreben. In diesem Kontext beleuchtet der Brotexperte Lutz Geißler, dass die Verwendung von Mehl aus Nüssen oder Hülsenfrüchten, wie Linsen und Kichererbsen, prinzipiell möglich ist, jedoch lediglich in Maßen. Geißler verdeutlicht, dass es keine vollwertigen Ersatzprodukte für traditionelles Getreidemehl gibt, da nur dieses ein stabiles Teiggerüst schaffen kann, das Gärgas hält und dem Brot seine typische Lockerheit verleiht. Er empfiehlt, maximal zehn Prozent dieser speziellen Mehle dem Getreidemehl beizufügen, um unerwünschte Ergebnisse zu vermeiden.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Wasserbindung dieser Sondermehle. Diese binden viel Wasser, sodass es schnell zu einem festen Teig und trockenem Brot kommen kann, wenn nicht ausreichend Flüssigkeit hinzugefügt wird. Der Bäckermeister Florian Lutz rät dazu, diese alternativen Mehle vor dem Backen zu verquellen, zu verbrühen oder zu verkochen, um die Wasseraufnahme zu maximieren. Es ist zu beachten, dass Brote, die hauptsächlich aus Saaten, Nussmehlen oder Hülsenfrüchten hergestellt werden, von Geißler als Fitness- oder Eiweißbrote klassifiziert werden. Diese gelten jedoch nicht als traditionelle Brote und weisen oft einen höheren Kaloriengehalt auf – bedingt durch die fettreichen Zutaten.

Gesunde Zutaten für Eiweißbrot

Haferkleie hat sich als wertvolle Zutat für Eiweißbrot etabliert. Im Gegensatz zu herkömmlichen Haferflocken enthält Haferkleie weniger Kohlenhydrate und eignet sich somit besser für eine Low Carb Ernährung. Sie wird aus den Randschichten der Haferkörner, insbesondere dem Haferkeimling und den äußersten Schichten des Mehlkörpers, gewonnen. Ihre Nährstoffdichte ist höher als die von Haferflocken, da sie eine Vielzahl von Ballaststoffen sowie essentielle Nährstoffe wie B-Vitamine, Zink, Magnesium, Eisen und Phosphor liefert.

Haferkleie kann vielseitig eingesetzt werden – sei es im Joghurt oder zum Backen. Sie eignet sich auch hervorragend zur Verfeinerung von Smoothies, um deren Konsistenz cremiger zu gestalten. Die Kombination aus Nährstoffen und Ballaststoffen macht sie zu einer der bevorzugten Zutaten in der modernen, gesundheitsbewussten Küche.

Alternative Mehle für das Low Carb Backen

Für das Low Carb Backen sind Alternativen zu kohlenhydrathaltigen Zutaten wie Weizenmehl und Zucker notwendig. So kann beispielsweise Mandelmehl in einer Umrechnung von 50 g Mandelmehl anstelle von 100 g

Weizenmehl verwendet werden. Es ist jedoch zu beachten, dass Mandelmehl mehr Flüssigkeit benötigt, um eine passende Konsistenz zu erreichen. Auch Kokosmehl kann bis zu 25 Prozent des Weizenmehls ersetzen, bringt aber einen leichten Eigengeschmack mit sich.

Im Folgenden sind einige der besten Alternativen zu Weizenmehl aufgelistet:

- **Mandelmehl**: 40 g Eiweiß pro 100 g, 293 Kalorien, kein Gluten und benötigt Bindemittel.
- **Kokosmehl**: Hoher Ballaststoffgehalt, sollte sparsam verwendet werden, da es viel Flüssigkeit aufnimmt.
- **Nussmehle** (z.B. Walnuss- oder Erdnussmehl): Hoher Eiweißgehalt, intensiver Nussgeschmack.
- **Süßlupinenmehl**: Enthält alle essentiellen Aminosäuren, sollte sparsam verwendet werden.
- **Sojamehl**: Hoher Eiweißgehalt, gute Bindungseigenschaften, in Maßen verwenden.
- **Leinsamenmehl**: Kalorienarm, hoher Ballaststoff- und Eiweißgehalt, wirkt als Bindemittel.

Ein weiteres interessantes Mehl ist Chiasamenmehl, das ähnliche Eigenschaften wie Leinsamenmehl aufweist und ebenfalls nur in kleinen Mengen eingesetzt werden sollte. Das Verständnis der Flüssigkeitsaufnahme verschiedener Mehle ist entscheidend für das Backergebnis. Gar nicht so einfach, sich in dieser Vielfalt zurechtzufinden und gleichfalls schmackhafte und gesunde Backwaren zu kreieren.

Details	
Quellen	• **www.radioeuskirchen.de** • **leckerabnehmen.com**

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net