



Backen mit Low-Carb-Mehlen

Weizenmehl durch Low-Carb-Mehl ersetzen

„Low-Carb-Mehle“ sind glutenfrei und lassen den Blutzucker nicht oder nur gering ansteigen. Hier die Empfehlungen aus der „DIASHOP Versuchsküche“:

Ersatz Weizenmehl

durch Low-Carb

100 g Weizenmehl	70 g Mandelmehl (entölt) + 1 Ei (oder 1-2 TL Bindemittel/Guarkernmehl). Die Flüssigkeitsmenge erhöhen. Mandelmehl benötigt 2- bis 3-mal so viel Flüssigkeit wie Weizenmehl.
100 g Weizenmehl	60 g Leinmehl und 20 g Mandelmehl und die Flüssigkeitsmenge deutlich erhöhen. Leinmehl benötigt etwa 5-mal so viel Flüssigkeit wie Weizenmehl.
100 g Weizenmehl	40 g Kokosmehl und die Flüssigkeitsmenge deutlich erhöhen. Kokosmehl benötigt 4-mal so viel Wasser wie Weizenmehl, zusätzlich ein Ei hinzugeben (oder 1-2 TL Bindemittel/Guarkernmehl).
100 g Weizenmehl	70 g Nussmehl (beispielsweise Walnussmehl) + Ei (oder 1-2 TL Bindemittel/Guarkernmehl)
100 g Weizenmehl	80 g Hanfmehl + Ei (oder 1-2 TL Bindemittel/Guarkernmehl)
100 g Weizenmehl	40 g Kartoffelfasern und die Flüssigkeitsmenge deutlich erhöhen. Kartoffelfasern benötigen etwa 4-mal so viel Flüssigkeit wie Weizenmehl.

Low-Carb-Mehlsorten, die sich 1:1 austauschen lassen

(Speziell für Allergiker)

Ersatz Low-Carb

durch Low-Carb

100 g Bambusfasern	100 g Lupinenmehl
100 g Lupinenmehl	100 g Proteinpulver
100 g Proteinpulver	100 g Bambusfasern
100 g Leinmehl	100 g Chiasamenmehl
100 g Kokosmehl	100 g Kartoffelfasern

Diabetesbedarf ohne Zuzahlung bestellen – bei DIASHOP

- Schnell und versandkostenfrei (bei Bestellung mit Rezept)
- Wir rechnen Ihr Rezept direkt mit Ihrer Krankenkasse ab



0800 / 99 00 88 0 www.diashop.de