

Glutenfreies Mehl - Basics

Weizen-, Roggen- oder Dinkelmehl lassen sich nicht so ohne Weiteres 1:1 ersetzen, daher ist einiges zu beachten wie z. B. das Zusetzen eines Bindemittels und ein optimales Verhältnis für eine Allround-Mehlmischung. Natürlich kann meine hier vorgeschlagene Mischung mit anderen glutenfreien Mehlen, Stärkemehlen und Bindemittel variiert werden.

Zutaten für ca. 500 g:

- 300 g [Reismehl](#) braun oder weiß
- 140 g [Hirsemehl](#)
- 30 g Leinsamenmehl
- 1 EL [Johannisbrotkernmehl](#)

Alles gut miteinander vermischen.

