

Lowcarb Ernaehrung - Ersetzen Von Kohlenhydraten

Bindemittel

- <https://xn--glutenlosglcklich-d3b.de/glutenfreie-mehlalternativen-im-vergleich/>

BINDEMITTEL



AGAR AGAR/GELATINE: *Sehr gutes Binde- und Verdickungsmittel für Brot und Gebäck; macht Teig geschmeidiger und elastischer; allerdings nicht geeignet für Hefeteige. ½-1 TL zur trockenen Mehlmischung hinzugeben.*

CHIA-/ LEINSAMEN: *Zähflüssiges Gel, eignet sich zum Verdicken und Binden von Teig; für Gel 1 EL Samen + 3 EL heißes Wasser mischen; ca. 5% mehr Backzeit einplanen.*

EIER: *Für leichtes, lockeres und saftiges Gebäck (besonders aufgeschlagenes Eiweiß); Eiweiß auch Bindemittel einsetzbar.*

FLOHSAMENSCHALEN: *Halten die Feuchtigkeit im Teig, Backwaren bleiben länger saftig und zerbröseln nicht.*

HONIG/AGAVENSIRUP: *Zusätzliche Feuchtigkeit im Teig.*

JOHANNISBROTKERNMEHL/ GUARKERNMEHL/ XANTHAN: *Binden von großen Wassermengen, verleihen glutenfreien Backwaren mehr Volumen und halten Brot länger frisch; ca. ½-1 TL auf eine Tasse der Mehlmischung.*

PEKTIN: *Gute Teigstruktur, verhindert das Austrocknen von Backwaren.*

TABIOKAMEHL: *Gute Teigstruktur und saftige Backwaren; 1EL + 1 EL Wasser vermischen und zu Teig geben. (gleiches Ergebnis mit Mais-/ Speise- und Kartoffelstärke).*

- **AGAR AGAR/GELATINE:** Sehr gutes Binde- und Verdickungsmittel für Brot und Gebäck; macht Teig geschmeidiger und elastischer; allerdings nicht geeignet für Hefeteige. ½-1 TL zur trockenen Mehlmischung hinzugeben.
- **CHIA-/ LEINSAMEN:** Zähflüssiges Gel, eignet sich zum Verdicken und Binden von Teig; für Gel 1 EL Samen + 3 EL heißes Wasser mischen; ca. 5% mehr Backzeit einplanen.
- **EIER:** Für leichtes, lockeres und saftiges Gebäck (besonders aufgeschlagenes Eiweiß); Eiweiß auch Bindemittel einsetzbar.
- **FLOHSAMENSCHALEN:** Halten die Feuchtigkeit im Teig, Backwaren bleiben länger saftig und zerbröseln nicht.
- Keine Lowcarb ~~HONIG/AGAVENSIRUP:~~ Zusätzliche Feuchtigkeit im Teig.
- **JOHANNISBROTKERNMEHL/ GUARKERNMEHL/ XANTHAN:** Binden von großen Wassermengen, verleihen glutenfreien Backwaren mehr Volumen und halten Brot länger frisch; ca. ½-1 TL auf eine Tasse der Mehlmischung.
- **PEKTIN:** Gute Teigstruktur, verhindert das Austrocknen von Backwaren.
- Keine Lowcarb ~~TABIOKAMEHL:~~ Gute Teigstruktur und saftige Backwaren; 1 EL + 1 EL Wasser vermischen und zu Teig geben. (gleiches Ergebnis mit Mais- / Speise- und Kartoffelstärke).

From:

<https://recipes.beckesch.it/> - **Rezeptesammlung von Helene und Ralf Beckesch**

Permanent link:

https://recipes.beckesch.it/lowcarb_ernaehrung_-_ersetzen_von_kohlenhydraten?rev=1655990393

Last update: **2022/06/23 13:19**

