



Originelle Backideen
in der
Sommerküche

mit **nu³**

Inhalt

| | |
|----------------------------|----|
| Einleitung | 2 |
| Vorstellung der Mehlsorten | 3 |
| Rezepte | 9 |
| Schlusswort/Impressum | 12 |

In Deutschland wurden 2011/12 pro Kopf über 70 kg Weizenmehl verbraucht. Ganz schön viel, oder? Dabei gibt es dafür so viele tolle Alternativen. Hast Du schon etwas von Süßlupinenmehl gehört oder einen Raw Cake zubereitet? Diese und viele weitere tolle Ideen und Rezepte rund um alternative Mehlsorten findest Du in unserem Guide für originelle Backideen im Sommer. Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!



A photograph of almond meal and almonds. The almond meal is a light beige, fine-textured powder piled in the upper left. Below it, a cluster of whole almonds is scattered. The background is a rustic wooden surface with peeling white paint.

Mandelmehl, entölt

Grundzutat

- Geschälte, entölte Mandeln
(bei Mandelölerzeugung aus Presskuchen gewonnen)

Geschmack

- Stark entöltes Mandelmehl eignet sich sehr gut für herzhaftere Backwaren, da das fein vermahlene Mehl weniger von den typischen Mandelaromen enthält

Zutat für

- Hefeteig, Brotbackmischungen, Pizza

Besonderheiten

- Gutes Quellvermögen bei Teig- und Backwaren
- Bindet Wasser, daher Flüssigkeitsmenge erhöhen
- Gemahlene Mandeln können ebenfalls verwendet werden, diese sind etwas süßer und eignen sich daher besonders gut für süßes Gebäck

Einkauf

www.nu3.de/elito-mandelmehl-400-g.html

Kichererbsenmehl

Grundzutat

- Geröstete, fein gemahlene Kichererbsen

Geschmack

- Neutral, daher ideal für süße und herzhaftes Speisen

Zutat für

- Fladenbrot, Pfannkuchen, Hummus, Pizzateig, Dips, Falafel, Soßenbinder in der glutenfreien Küche und Ei-Ersatz

Besonderheiten

- 75 g Kichererbsenmehl ersetzen 100 g Weizenmehl
- Mehr Flüssigkeit verwenden, da Kichererbsenmehl aufquillt
- Enthält viele Vitamine, darunter Folsäure, Vitamin B1, B2 und B3 sowie die Mineralien Kalium, Magnesium und Kalzium

Einkauf

www.nu3.de/govinda-kichererbsenmehl-bio-350-g.html





Kokosmehl

Grundzutat

- Getrocknetes, entöltes, fein gemahlenes Kokosnussfleisch

Geschmack

- Leicht süßlich mit dem typischen Kokosaroma

Zutat für

- Kuchen, Gebäck, Desserts, Soßen und Suppen (Bindemittel)

Besonderheiten

- Aufgrund des niedrigen Eiweißgehalts des Kokosmehles wird zum Backen Eiweiß als Klebstoff benötigt
- Meist werden dafür Eier verwendet (1 Ei pro 40 g Kokosmehl)
- Erfordert sehr viel Flüssigkeit, ca. viermal mehr als die gleiche Menge Weizenmehl
- Kohlenhydratarm

Einkauf

www.nu3.de/amanprana-bio-cocos-fasermehl-1000-g.html

Süßlupinenmehl

Grundzutat

- Samen der Süßlupine (eingeweichte, schonend getrocknete, fein gemahlene Süßlupinenflocken)

Geschmack

- Nussig, süßlich

Zutat für

- Brot, Gebäck und Teigwaren sowie Protein-Shakes

Besonderheiten

- Ca. 15 % des Weizenmehls werden beim Backen durch Lupinenmehl ersetzt
- Wertet Brote auf
- Längere Haltbarkeit durch die antioxidativ wirksamen Inhaltsstoffe der Lupine
- Hoher natürlicher Eiweißgehalt, enthält Aminosäuren

Einkauf

www.nu3.de/govinda-bio-suesslupinen-mehl-300-g.html



Sesammehl

Grundzutat

- Entfettete Sesamsamen

Geschmack

- Dezent nussig

Zutat für

- Kuchen, Kekse, Brote

Besonderheiten

- Ca. 10 % Weizenmehl werden beim Backen durch Sesammehl ersetzt
- Guter Eiweiß- und Mineralstofflieferant
- Enthält hohen Anteil an pflanzlichem Eiweiß und doppelt so viele Ballaststoffe wie herkömmliches Weizenmehl
- Aufgrund des geringen Kohlenhydratanteils für eine Low-Carb-Ernährungsweise geeignet

Einkauf

www.nu3.de/elito-sesammehl-250-g.html



Alles auf einen Blick

| | <i>Mandelmehl, entölt</i> | <i>Kichererbsenmehl</i> | <i>Kokosmehl</i> | <i>Süßlupinenmehl</i> | <i>Sesammehl</i> |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Grundzutat | Geschälte, entölte Mandeln | Geröstete, fein gemahlene Kichererbsen | Getrocknetes, entöltes, fein gemahlenes Kokosnussfleisch | Samen der Süßlupine | Erntefrische, ungeschälte Sesamsaat, kalte Pressung |
| Besonderheit | Gemahlene Mandeln können ebenfalls verwendet werden | Mehr Flüssigkeit verwenden, da Kichererbsenmehl aufquillt | 40 g Kokosmehl ersetzen 1 Ei | Längere Haltbarkeit durch die antioxidativ wirkenden Inhaltsstoffe der Lupine | Ca. 2x so viele Ballaststoffe wie Weizenmehl |
| Zutat für ... | Hefeteig, Brotbackmischungen, Pizza | Pfannkuchen, Hummus, Pizzateig, Falafel | Kuchen, Gebäck, Desserts, Soßen und Suppen (Bindemittel) | Brot, Gebäck, Protein-Shakes | Kuchen, Kekse, Brote |
| Backeigenschaft | Gutes Quellvermögen | 75 g Kichererbsenmehl ersetzen 100 g Weizenmehl | Erfordert das Vierfache an Flüssigkeit wie die gleiche Menge Weizenmehl | Ca. 15 % des Weizenmehls werden durch Lupinenmehl ersetzt | Ca. 10 % des Weizenmehls werden durch Sesammehl ersetzt |
| Eiweiß (je 100 g) | 40 g | 19,8 g | 25 g | 41 g | 46 g |
| Fett (je 100 g) | 12 g | 3,4 g | 12,5 g | 8 g | 19 g |
| Kohlenhydrate (je 100 g) | 3,5 g | 48,6 g | 5 g | 39 g | 6 g |



Raw Matcha Cake

– Für heiße Sommertage –

Boden

- 1 Tasse Kokosmehl*
- 5 Medjool-Datteln*
- 10 Aprikosen*
(ungeschwefelt)
- 2 EL Reissirup*
- evtl. etwas Wasser

Füllung

- 1 TL Matcha-Pulver*
- 4 Bananen
- 1-2 EL Zitronensaft
- 2 EL Reissirup*
- 1 Handvoll frischer Minze
- evtl. 2-3 EL Kokosmehl* (falls Masse zu flüssig)

Dekoration

- frische Minze
- Matcha-Pulver*

Zubereitung

Die Datteln und Aprikosen für eine ½ bis 1-Stunde in einer Schale mit Wasser einweichen. Das Trockenobst aus dem Wasser nehmen und mit dem Kokosmehl und Reissirup pürieren. Sollte die Masse zu trocken sein, etwas von dem Wasser der eingeweichten Trockenfrüchte hinzugeben. Die Masse sollte aber nicht zu flüssig sein! Den „Teig“ für den Boden nun in eine Form geben und gut andrücken. Für die Füllung alle Zutaten in einem Mixer verrühren. Sollte die Konsistenz etwas zu flüssig sein, einfach 2-3 EL des Kokosnussmehls hinzugeben. Die grüne Masse auf den Kokosnuss-Trockenobstboden geben und für einige Stunden in ein Gefrierfach stellen. Den Kuchen etwa 10-15 Minuten vor dem Verzehr aus dem Gefrierfach nehmen, mit etwas Matcha-Pulver bestreuen und mit frischen Minzblättern garnieren.

Tipp: Wer den Geschmack der Minze nicht mag, kann diese weglassen und stattdessen eine Avocado verwenden, um die intensiv grüne Farbe des Kuchens beizubehalten. Anstelle des Kokosmehls kann man auch Mandelmehl verwenden. Die Mengenangaben bleiben gleich.

Pikantes Sesamgebäck

– Der etwas andere Snack –

Zutaten

- 2 Tassen Sesammehl*
- 2 Tassen Mandelmehl*
- 2 TL Trockenhefe
- 1 Tasse heißes Wasser
- 2 EL Reissirup*
- 2 EL Margarine (weich)
- 1 TL Salz
- Herbaria-Gewürz Reisparfüm*

Zubereitung

Das Mehl mit der Trockenhefe und dem Salz vermischen, Reissirup und die Margarine hinzugeben und anschließend mit dem heißen Wasser verrühren. Den Teig zu kleinen Stangen formen, etwas plattdrücken und anschließend mit dem Herbaria-Reisparfüm bestreuen. Das Gebäck für ca. 10-15 Minuten bei 180 °C Ober-/Unterhitze backen. Nach dem Backen das Sesamgebäck auf einem Gitter auskühlen lassen und mit Dips oder einfach nur so genießen!

Tipp: Beim Formen der Sesamstangen die Hände etwas befeuchten, so bleibt der Teig nicht an den Händen kleben und lässt sich besser formen! Wer seinem Gebäck etwas mehr Abwechslung verleihen möchte, kann 2-3 EL Sesamsamen in den Teig geben!





Kichererbsen-Fladenbrot

– Die leckere Brotalternative zum Grillen –

Zutaten

- 200 g Kichererbsenmehl*
- 200 g glutenfreies Mehl oder Vollkornmehl
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 200-250 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Zucker
- Salz & Pfeffer
- 2-3 EL Öl

Zubereitung

Alle Zutaten mit 100 ml Wasser verrühren. Nach und nach das restliche Wasser hinzugeben. Den Teig für 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Anschließend den Teig zu einem großen oder drei kleineren Fladenbroten formen. Den Teig dafür zu einer Kugel formen und diese auf dem Backpapier etwas platt drücken. Die Fladenbrote für 15-20 Minuten bei max. 180 °C Ober-/Unterhitze backen.

Tipp: Beim Formen des Teiges die Hände mit etwas Wasser befeuchten, da der Teig relativ klebrig ist. Wer etwas mehr Geschmack in das Fladenbrot bringen möchte, kann Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Oregano in den Teig geben. Beim Backen eine hitzebeständige Schale mit Wasser in den Ofen stellen, so trocknet das Brot nicht aus!

Schlusswort

Besuche uns doch auch unter www.nu3.de und entdecke auf unserem Blog neben leckeren Rezepten hilfreiche Tipps für den Alltag.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!

Dein nu3-Team



Das PDF ist ein Angebot der:

nu3 GmbH
Brückenstr. 5
10179 Berlin

Telefon: +49 30 39 74 34 20
Telefax: +49 30 39 74 34 22
E-Mail: info@nu3.de
Internet: www.nu3.de

Quellen: wikifit.de, onmeda.de,
news-und-trends.de, sukrin.com,
zentrum-der-gesundheit.de,
konzelmanns.de, statista.com

*erhältlich unter www.nu3.de

