

Eiweiß und Ballaststoffe in glutenfreien Mehlsorten

Mehl 100 g	Eiweiß / g	Ballaststoffe / g
Amaranthmehl	14,6	8,6
Braunhirsemehl	9,6	13
Buchweizenmehl	12	3,6
Erdmandelmehl	4,3	15
Fertigmehlmix, hell	3,5	1,6
Flohsamenschalen	3,3	84
Hafermehl	13	9,7
Hanfmehl, teilentölt	31,7	51
Hirsemehl	10	4
Kastanienmehl	4,9	14
Kichererbsenmehl	19	16
Kokosmehl, teilentölt	18	39
Kürbiskernmehl, teilentölt	65	10
Leinsamenmehl, teilentölt	28,2	40,8
Lupinenmehl	43	27
Maismehl	8,8	5
Maisstärke	0,43	1
Quinoamehl	12,2	6,9
Reismehl, hell	8	2
Reismehl, Klebreis	6,7	0
Reisvollkornmehl	7,8	2,2
Rote-Linsenmehl	26	12
Sojamehl	40,83	17
Sorghummehl	11,1	6,3
Teffmehl	11	6,3
Tapiokastärke	0,62	1,8
Traubenkernmehl, teilentölt	11	59
	glutenfrei & selbst gemacht	www.elke-schulenburg.de

