

Mit Ihrem Hochleistungsmixer können Sie besonders einfach ganz unterschiedliche **glutenfreie Mehlmischungen** herstellen – und sind somit unabhängig von Fertigmischungen.

Sie benötigen dazu den Vitamix und den Trockenbehälter zum Mahlen.

Sie können damit **bis zu 600 g Mehlmischung auf einmal** zubereiten. Die frisch gemahlene Mischung lässt sich in einem Papier-/Sandwichbeutel sehr gut ca. 1 Woche an einem trockenen und kühlen Ort aufbewahren.

Glutenfreie Mehlmischung / dunkel

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Zutaten für ca. 600 g Mehlmischung

Grundzutaten:

100 g Buchweizen

100 g Mais/Polenta

100 g weisser Reis

2 EL Leinsamen

–

125 g Maisstärke

3 EL Kichererbsen- oder Traubenkernmehl

1 TL Johannisbrotkernmehl

60 g Pfeilwurzelstärke (Kuzu) oder Tapioka

- 1 Alle groben Zutaten einzeln im Behälter mit Getreidemesserwerk ganz fein mahlen
- 2 Danach die verschiedenen Mehle zusammenführen und mit den restlichen Zutaten nochmals kurz in den Mixer geben, damit eine homogene Mischung entsteht.
- 3 Die Mehlmischung ist gebrauchsfertig und kann beliebig verwendet werden.

Tipps

- Samen, Kerne und gehackte Nüsse nach Belieben vor dem Backen beimischen
- Mit Leinsamen, Flohsamen und Chiasamen lassen sich Teige besser formen und lassen sie saftiger werden, sie werden nicht krümelig
- Johannisbrotkernmehl, Pfeilwurzelstärke und Tapioka sind Bindemittel
- Johannisbrotkernmehl bei einer bestehenden Sojaallergie nicht verwenden
- Alle Grundzutaten können durch Kastanienmehl, Teff, Hirse, Quinoa und Amaranth ersetzt werden