

Proteinmehle im Vergleich

Spezialmehl aus...	Eiweißanteil (g/100g)	Ballaststoffe (g/100g)	Küchentechnische Eigenschaften
Erbsen	23	17	
Erdnuss	31	9	Erdnussmehl hat eine stark quellende Wirkung, deshalb mehr Flüssigkeit als bei Getreidemehlen zufügen.
Hanfsamen	30	47	Bis zu 10% der Getreidemehlmenge können durch Hanfmehl ersetzt werden, dabei ein Fünftel weniger Hanfmehl als Weizenmehl verwenden.
Edelkastanien	5	14	Bis zu 20 % der Getreidemehlmenge können durch Kastanienmehl ersetzt werden. Es schmeckt süßlich.
Kichererbsen	19	16	Bis zu 20 % der Getreidemehlmenge kann durch Kichererbsenmehl ausgetauscht werden, dabei ein Fünftel weniger Hanfmehl als Weizenmehl verwenden. 1 EL Kichererbsenmehl + 2 EL Wasser ersetzen ein Ei.
Kokosnuss	16-20 ¹⁾	32-35 ¹⁾	Bis zu 25 % der Getreidemehlmenge kann durch Kokosnussmehl ausgetauscht werden. Kokosnussmehl ist stark quellend, so dass gut ein Drittel weniger Kokosnussmehl als Weizenmehl verwendet werden kann. Der Flüssigkeitsanteil muss ungefähr verdoppelt werden.
Kürbiskern	45-65 ¹⁾	10-13 ¹⁾	Bis zu 25 % der Getreidemehlmenge kann durch Kürbiskernmehl ausgetauscht werden. Kürbiskernmehl ist stark quellend, so dass gut ein Drittel weniger Kürbiskernmehl als Weizenmehl verwendet werden kann. Pro 10 g Kürbiskernmehl zusätzlich 10 ml Wasser hinzufügen.
Leinsamen	25	35	Leinmehl hat ein höheres Volumen als Getreidemehl, um 100 g Weizenmehl zu ersetzen braucht es nur ca. 75 g Leinmehl. 1 EL Leinmehl plus 3 EL Wasser ersetzen ein Ei.
Lupinensamen	40	32	Bis zu 15 % der Getreidemehlmenge können durch Lupinenmehl ausgetauscht werden, dabei gut ein Drittel weniger Lupinenmehl als Weizenmehl verwenden. 1 EL Lupinenmehl und 2 EL Wasser ersetzen ein Ei Eine Zugabe von 10 % Lupinenmehl in Teigen führt zu einer besseren Wasserbindung, verhindert ein Zusammenfallen und sorgt für besonders feinporige Backwaren.
Mandeln	51	16	Bis zu 100 % der Getreidemehlmenge kann durch Mandelmehl ausgetauscht werden (außer Hefeteige), in Rezepten mit Hefe bis zu 25 Prozent. Flüssigkeitsmenge erhöhen bis gewünschte Teigkonsistenz erreicht ist. Mandeln schmecken von Natur aus süß, somit kann der in Rezepten angegebene Zuckeranteil reduziert werden.
Rote Linsen	25	17	50 % der Getreidemehlmenge können durch Rotes Linsenmehl ersetzt werden, dabei ein Fünftel mehr Linsenmehl als Weizenmehl verwenden.
Senfsamen	23	10	
Sesam	37	7	10-20 % des Getreidemehls können durch Sesammehl ersetzt werden.
Sonnenblumenkerne	40	9	20 % des Weizenmehls kann durch Sonnenmehl ersetzt werden. Da das Sonnenmehl gut quillt muss etwas mehr Flüssigkeit zugegeben werden.
Walnuss	44	13	10-20 % der Mehlmenge kann durch Walnussmehl ersetzt werden. Es hat ein sehr gutes Quellvermögen – Flüssigkeitsmenge entsprechend anpassen!
Weißer Bohnen	21	23	Weißes Bohnenmehl hat eine sehr gute Bindung, weswegen mehr Backpulver oder Triebmittel zugegeben werden muss. Bis zu 30 % der Mehlmenge kann durch Bohnenmehl ersetzt werden, dabei ein Fünftel mehr Weißes Bohnenmehl als Weizenmehl verwenden.

1) je nach Hersteller

Quelle Herstellerangaben