

# Die Low Carb Mehle und ihre Nährwerte!

## Mandelmehl:

### Nährwerte in 100 g:

- Kalorien 293 kcal,
- Eiweiß 40 g,
- Kohlenhydrate 3,5 g,
- davon Zucker 1,7 g,
- Fett 12 g,
- Ballaststoffe 33 g,
- Broteinheiten 0,3

Auf 100g Mandelmehl (entölt) kommen 4g Kohlenhydrate und 40g Eiweiß. 50g Mandelmehl können 100g Weizenmehl ersetzen – bis zu 100% der Gesamtmehlmenge des Rezepts kann dabei ersetzt werden.

## Sojamehl:

### Nährwerte in 100 g:

- Kalorien 366 kcal,
- Eiweiß 42,5 g,
- Kohlenhydrate 3,1 g,
- Fett 20,5 g,
- Ballaststoffe 20 g,
- Broteinheiten 0,3

Auf 100g Sojamehl (entfettet) kommen 1g Kohlenhydrate und 50g Eiweiß. 75g Sojamehl können 100g Weizenmehl ersetzen – bis zu 20% der Gesamtmehlmenge des Rezepts können dabei ersetzt werden.



### **Süßlupinenmehl:**

#### **Nährwerte in 100 g.**

- Kalorien 250 kcal,
- Eiweiß 39,3 g,
- Kohlenhydrate 1,2 g,
- Fett 9,8 g,
- Broteinheiten 0,1

Auf 100g Süßlupinenmehl kommen 10g Kohlenhydrate und 48g Eiweiß. 100g entsprechen 100g Weizenmehl – bis zu 15% der Gesamtmehlmenge des Rezepts können dabei ersetzt werden.

### **Kokosmehl:**

#### **Nährwerte in 100 g:**

- Kalorien 320 kcal,
- Eiweiß 19,3 g,
- Kohlenhydrate 8,9 g,
- davon Zucker 8,6 g,
- Fett 11,8 g,
- Ballaststoffe 50,5 g,
- Broteinheiten 0,7

### **Leinsamenmehl:**

#### **Nährwerte in 100 g:**

- Kalorien 257 kcal,
- Eiweiß 36,8 g
- Kohlenhydrate 0,1 g,
- Fett 12 g



- Ballaststoffe 40,6 g,
- Broteinheiten 0

Auf 100g Leinsamenmehl (entölt) kommen 4g Kohlenhydrate und 36,8g Eiweiß. 100g entsprechen 100g Weizenmehl – bis zu 20% der Gesamtmehlmenge des Rezepts können dabei ersetzt werden.

### **Kürbiskernmehl:**

Nährwerte in 100 g:

Kalorien 381 kcal,

Protein 55 g,

Kohlenhydrate 5,2 g,

Fett 12,3 g,

Broteinheiten 0,4

Auf 100g Kürbiskernmehl kommen 5,5g Kohlenhydrate und 40g Eiweiß. 100g entsprechen 100g Weizenmehl – bis zu 20% der Gesamtmehlmenge des Rezepts können dabei ersetzt werden.

### **Kastanienmehl:**

Nährwerte in 100 g:

Kalorien 372 kcal,

Protein 7 g,

Kohlenhydrate 79 g,

Fett 3,2 g,

Ballaststoffe 0 g,

Broteinheiten 6,6

Auf 100g Kastanienmehl kommen 74,3g Kohlenhydrate und 7g Eiweiß. 50g können 100g Weizenmehl ersetzen – bis zu 25% der Gesamtmehlmenge des Rezepts können dabei ersetzt werden.



## **Haselnussmehl:**

### **Nährwerte in 100 g:**

Kalorien 665,0 kcal

Fett 64,8 g

Kohlenhydrate 6,1 g

Eiweiß 16,6 g

Ballaststoffe 5,5

Broteinheiten 0,5 BE

Herkömmliches Mehl können Sie 1:1 durch Haselnussmehl ersetzen. Mischen Sie jedoch einen Teelöffel Guarkernmehl oder Flohsamenschalenpulver unter, um die Bindefähigkeit des Mehls zu erhöhen.

## **Erdnussmehl:**

### **Nährwerte in 100 g:**

Kalorien 341 kcal

Eiweiß 50 g

Kohlenhydrate 23 g

Fett 8 g

Sie können herkömmliches Mehl 1:1 durch Erdnussmehl ersetzen. Allerdings fehlt die nötige Bindefähigkeit. Fügen Sie deshalb beim Backen einen Teelöffel Guarkernmehl oder Flohsamenschalenpulver hinzu.



### **Walnussmehl:**

#### **Nährwerte in 100 g:**

Kalorien 478 kcal

Eiweiß 30,0 g

Fett 30,0 g

Kohlenhydrate 15,0 g

Ballaststoffe 14,0 g

Herkömmliches Mehl können Sie auch 1:1 durch Walnussmehl ersetzen. Sie sollten aber auch hier einen Teelöffel Guarkernmehl oder Flohsamenschalenpulver zur Erhöhung der Bindefähigkeit beimischen.

### **Traubenkernmehl:**

#### **Nährwerte in 100 g:**

Kalorien 273 kcal

Eiweiß 10,4 g

Fett 4,3 g

Kohlenhydrate 20,0 g

Traubenkernmehl sollten Sie nicht 1:1 zu herkömmlichem Mehl verwenden. Ersetzen Sie besser etwa 5 bis 7 % des verwendeten Mehls mit Traubenkernmehl.