

## Glutenfreie Getreide



- Amaranth
- Buchweizen
- Kokosmehl
- Mais
- Kastanienmehl
- Guakernmehl
- Mandelmehl
- Quinoa
- Reismehl
- Hirse
- Teff (Zwerghirse )
- Kartoffelmehl
- Tapioka
- Sorghummehl

Das Angebot ist reichlich, um Getreidesorten mit Gluten zu ersetzen. Beim Backen müssen sie allerdings etwas experimentieren, da in diesen Getreidesorten das „Klebereiweiß“ fehlt und es somit an Haftung fehlt. Zum Backen benötigen sie somit noch Bindemehl wie Johannesbrotkernmehl, Leinsamen oder Xanthan Gum.