



## Glutenfreie Mehlmischung für Brot, Brötchen, Quiche, Nudelteig, herzhafte Kuchen

★★★★★

*Glutenfreies Brot*

**Vorbereitungszeit:** 10 Min. **Gesamtzeit:** 10 Min. **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

**Portionen:** 1 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

### ZUTATEN

- 150 g Buchweizen
- 150 g Amarant
- 150 g Naturreis
- 150 g Maismehl
- 200 g Tapioka
- 200 g Maisstärke
- 4 TL Guarkernmehl
- 2 TL Flohsamen

die Inhaltsstoffe der Getreidesorten nach dem Mahlen an Vitaminen und Spurenelementen verlieren.

Glutenfreies Mehl ist ziemlich teuer und wenn man eine eigene Getreidemühle hat, kann man es selber mahlen und mischen.

Mais schafft nicht jede Mühle, daher besser schon gemahlen kaufen. Flohsamen kann man gemahlen kaufen oder mit dem anderen Getreide zusammen mahlen. Man kann natürlich alle Getreidesorten schon gemahlen kaufen.

### ZUBEREITUNG

Ich habe viel und lange probiert, hier ist mein Allroundermehl: Die Getreidesorten bei Bedarf mahlen, alles in ein großes Einmachglas geben, verschließen und so lange schütteln, bis sich alles gut vermischt hat.

Wenn Sie mit dem Mehl Brot backen wollen, dann sollten Sie den Teig mit Nüssen, Samen, Kernen, Röstzwiebeln oder sonstigen Leckereien anreichern.

Ich mahle und mische immer insgesamt ein Kilo auf Vorrat, mehr nicht, denn es ist davon auszugehen, dass