

# EINFÜHRUNG



# **DAS A UND O BEIM MUFFINBACKEN**

Muffins sind recht einfache und genügsame Küchlein. In der Regel sind sie schnell vorbereitet und gebacken. Sind sie mal nicht perfekt gelungen, lassen sich mit nur wenigen Zutaten Cupcakes daraus zaubern. Allerdings gibt es beim Low-Carb-Backen kleine Tücken und Besonderheiten, die man im Umgang mit den Zutaten beachten sollte.

## **DIE MEHLSORTEN**

## MANDELMEHL

Das wohl beliebteste, aber auch mit Abstand teuerste Low-Carb-Mehl ist das Mandelmehl. Hierbei handelt es sich nicht um sehr fein gemahlene Mandeln, sondern – wie bei fast allen Nuss- und Saatenmehlen – um Pressrückstände aus deren Ölgewinnung. Der sogenannte Presskuchen, der nach der Ölpressung übrig bleibt, bildet den Grundstock für das Mehl.

Es gibt verschiedene Varianten, wie entölt, teilentölt, braunes Mandelmehl oder weißes Mandelmehl. Ich empfehle grundsätzlich das entölte, weiße Mandelmehl, da es aus blanchierten Mandeln gewonnen wurde. Das Mehl ist sehr mild und eignet sich für leicht süßliche Teige. Das braune Mandelmehl dagegen ist sehr herb.

## **KOKOSMEHL**

Neben Mandelmehl gehört Kokosmehl wohl zu den bekanntesten Low-Carb-Mehlen. Es nimmt sehr viel Flüssigkeit auf, und man benötigt weniger als bei der Verwendung anderer Low-Carb-Mehle.

Der Kokosgeschmack kommt hier allerdings stark durch, und möchte man das nicht hervorheben, sollte das Mehl eher in geringeren Dosen verwendet werden.

Man sollte eine Kokosmehlsorte mit etwa 8 g Kohlenhydraten auf 100 g wählen. Die Werte schwanken zwischen 8–22 g, und die Menge kann beim Backen die Flüssigkeitsaufnahme beeinträchtigen.

## **GOLDLEINSAMENMEHL**

Goldleinsamenmehl wird aus Goldleinsamen

gewonnen. Es entsteht, wie das Mandelmehl, aus dem Presskuchen der Ölgewinnung. Im Gegensatz zum regulären Leinsamenmehl ist es nicht so herb und eignet sich daher für helle, deftige Teige. Es nimmt sehr gut Flüssigkeiten auf und ist eine gute Alternative für Eier. In Reformhäusern wird es auch als Leinmehl verkauft.

## **BAMBUSFASERMEHL**

Bambusfasermehl wird, wie es der Name schon sagt, aus Bambus hergestellt und besteht fast nur aus Ballaststoffen. Das Mehl ist sehr fein und erinnert an Stärke zum Andicken von Saucen. Zum Saucenbinden ist es allerdings weniger geeignet, da seine Bindekraft nicht so stark wie bei anderen Bindemitteln ist. Allerdings ist es sehr leicht und kommt so als perfekter