

Inhalt

Alternative Bio-Mehle in der Küche	5
Mehle aus Getreide	6
Mehle aus glutenfreiem Getreide und Pseudogetreide	7
Mehle aus Hülsenfrüchten	10
Mehle aus Ölpflanzen, Gemüse und Obst	10
Alternative Mehle: Zusammenfassung	13
 MEHLE AUS GETREIDE	
EINKORNMEHL	
Tarte „Tian“ mit Senf	17
 DINKELMEHL	
Tortillas mit Schwarzkümmelsamen	18
 DINKELMEHL	
Rustikale Tarte, marmoriert, mit Feigen	21
 KAMUTMEHL	
Crêpes mit Erdmandelaufstrich	22
 MEHLE AUS GLUTENFREIEM GETREIDE UND PSEUDOGETREIDE	
TEFFMEHL	
Körnergebäck zum Aperitif	24
 BUCHWEIZENMEHL	
Kürbisgratin mit Crumble	27
 BUCHWEIZENMEHL	
Lavaküchlein mit Mokka und Buchweizen	29
 SORGHUMMEHL	
Biskuittarte mit Marillen (Aprikosen).....	30
 VOLLKORNREISMEHL	
Crumble mit Himbeeren und Feigen	32
 LILA MAISMEHL	
Dessertcreme mit lila Maismehl	35
 VOLLKORNREISMEHL	
Weihnachtskuchen mit Kastaniencreme	36
 GELBES MAISMEHL	
Sonniger Kuchen mit getrockneten Marillen (Aprikosen)	39
 SORGHUMMEHL	
Bananenkuchen mit Schokoladensplittern	40
 BRAUNHIRSEMEHL	
Creme zum Frühstück	43
 QUINOAMEHL	
Frühstückskuchen mit Trockenfrüchten	44

LILA MAISMEHL	
Porridge aus lila Maismehl mit Vanille	47
MEHLE AUS HÜLSENFRÜCHTEN	
LINSENMEHL	
Instantpulver für eine Brennnesselcremesuppe	49
KICHERERBSENMEHL	
Flan aus Kichererbsenmehl	50
KICHERERBSENMEHL	
Herzhafter Kuchen mit Oliven und Basilikum	52
MEHLE AUS ÖLPFLANZEN, GEMÜSE UND OBST	
HANFMEHL	
Terrine mit Zucchini, Hanf und Minze	55
KASTANIENMEHL	
Soufflé aus Kastanienmehl und Hokkaidokürbis	56
WALNUSSMEHL	
Süßer Senf mit Walnussmehl	58
ERDMANDELMEHL	
Zucchinitarte mit warmem Ziegenkäse oder Basilikum-Tofu	61
WALNUSSMEHL	
Marillentarte mit einem Hauch von Walnuss	62
KOKOSMEHL	
Kokoscrumble eisgekühlt mit Bananen-Birnen-Kompott	65
SÜSSKARTOFFELMEHL	
Brownie aus Süßkartoffelmehl	67
ERDMANDELMEHL	
Cremiges Mus aus Birnen	68
KASTANIENMEHL	
Dessertcreme, flaumig, aus Kastanienmehl	70
SÜSSKARTOFFELMEHL	
Pâtisseriescreme mit Rum	73
WALNUSSMEHL	
Cookies double chocolate	74
KOKOSMEHL	
Riegel mit Cashew-Kokos-Creme	77
WALNUSSMEHL	
Honigkugeln mit Schokoladenglasur	78
Danksagung	80