

Bio Ackerbohnenmehl

Herstellung:

- Ackerbohnen (*Vicia faba*) sind Hülsenfrüchte, die auf landwirtschaftlichen Feldern angebaut werden.
- Sie durchlaufen verschiedene Anbauphasen, beginnend mit der Aussaat und endend mit der Ernte der reifen Hülsen.
- Die Samen werden aus den Hülsen entfernt und können frisch, getrocknet oder konserviert verwendet werden.

Verwendung:

- Ackerbohnenmehl (pro 100 g) enthält etwa 320 kcal, 21 g Protein, 8 g Ballaststoffe und 1 g Fett.
- Es kann in glutenfreien Backrezepten, wie Brot, Pfannkuchen und Kuchen, als Mehlersatz verwendet werden.
- Aufgrund seines hohen Proteingehalts und seiner Struktur kann es zu einer kompakteren Konsistenz führen, weshalb es oft mit anderen Mehlsorten gemischt wird.

Backen mit Ackerbohnenmehl:

1. Ackerbohnenmehl kann allein oder in Kombination mit anderen glutenfreien Mehlsorten verwendet werden, um die Textur und den Geschmack zu optimieren. Mischen Sie es z.B. mit Reismehl, Kartoffelstärke oder Mandelmehl.
2. Ackerbohnenmehl kann mehr Flüssigkeit aufnehmen als herkömmliches Mehl. Überwachen Sie den Teig und fügen Sie bei Bedarf mehr Flüssigkeit hinzu.
3. Bindemittel: Da glutenfreie Mehle weniger Bindung haben, können Eier, Xanthan-Gummi oder Chiasamen als Bindemittel verwendet werden.

4. **Backpulver:** Um eine bessere Auflockerung zu erzielen, fügen Sie etwas mehr Backpulver oder Backsoda als normal hinzu.
5. **Geschmack:** Der natürliche erdige Geschmack von Ackerbohnenmehl kann in einigen Rezepten intensiv sein. Experimentieren Sie mit Gewürzen, Aromen oder Süßungsmitteln, um den Geschmack anzupassen.

Rezepte:

1. Glutenfreie Ackerbohnenmehl-Pfannkuchen:

- Mischen Sie 1 Tasse Ackerbohnenmehl, 1 Teelöffel Backpulver, 1 Prise Salz, 1 Esslöffel Zucker (optional), 1 Ei, 1 Tasse Milch (oder pflanzliche Milch) und 2 Esslöffel geschmolzene Butter. Braten Sie den Teig wie gewohnt in einer Pfanne.

2. Ackerbohnenmehl-Brot:

- Verwenden Sie Ackerbohnenmehl als Teil eines glutenfreien Brotrezepts. Mischen Sie es mit anderen Mehlsorten, Hefe, Wasser, Salz und optional Samen. Lassen Sie den Teig aufgehen und backen Sie das Brot.

3. Ackerbohnenmehl-Muffins:

- Mischen Sie 1 Tasse Ackerbohnenmehl mit 1 Teelöffel Backpulver, 1/4 Teelöffel Salz, 1/2 Tasse Zucker, 1 Ei, 1/2 Tasse Milch und 1/4 Tasse geschmolzene Butter. Fügen Sie Früchte, Schokolade oder Nüsse hinzu und backen Sie in Muffinförmchen.

