

<b>LOW CARB MEHL</b>						powered by	<a href="http://www.strong-magazine.com">www.strong-magazine.com</a>
<b>MEHLSORTE*</b>	<b>KOHLNHYDRATE PRO 100 G</b>	<b>EIWEIB PRO 100 G</b>	<b>FETT PRO 100 G</b>	<b>KALORIEN PRO 100 G</b>	<b>GESCHMACK</b>	<b>ERSATZANTEIL VON DER GESAMTMENGE</b>	<b>ANWENDUNGSGEBIET</b>
<b>LEINSAMENMEHL</b>	0,1 g	36,8 g	12 g	257 kcal	dezent nussig	< 20%	süß als auch salzig
<b>SÜRLUPINENMEHL</b>	2 g	48 g	10 g	250 kcal	nussartig, süßlich	< 15%	eher für süßliche Gerichte
<b>SOJAMEHL</b>	3,1 g	42,5 g	20,5 g	366 kcal	milder, nussiger Geschmack	< 20%	herzhafte Speise, Eintöpfe, Protein Pizza, Low Carb Brot
<b>MANDELMEHL</b>	3,5 g	40 g	12 g	293 kcal	dezente Mandelnote	bis zu 20% bei Rezepten mit helfe, alle anderen Rezepte bis zu 100%	Süßspeisen, Protein Pancakes
<b>HANFMEHL</b>	4 g	41,5 g	12,5 g	348 kcal	erdige, grasartige Note	< 25%	herzhafte Gerichte, in Kombi mit dunkler Schokolade auch als Süßspeise
<b>KICHERERBSENMEHL</b>	48 g	20,5 g	6,1 g	325 kcal	herzhaft, kräftig	bis zu 20% bei Rezepten mit helfe, alle anderen Rezepte bis zu 100%	Brot, Pizzaboden, Eintöpfe
<b>KÜRBISKERNMEHL</b>	5,2 g	55 g	12,3 g	381 kcal	kürbiskernartig	< 25%	Eintöpfe, herzhafte Gerichte
<b>WEIZENKLEBER (GLUTEN)</b>	7 g	81 g	4 g	390 kcal	neutral	< 20%	Weizenkleber ist kein mehr, funktioniert aber auch als Ersatz, geht aber extrem auf und wird puffig. Daher: mischen
<b>KASTANIENMEHL</b>	79 g	7 g	3,2 g	372 kcal	mehlig, nussig		Eintöpfe, herzhafte Gerichte
<b>KOKOSMEHL</b>	8,9 g	19,3 g	10,9 g	320 kcal	fruchtig nach Kokos, exotisch	<15%	Süßspeisen, Protein Pancakes, Kuchen
<b>* ALLE ANGABEN VON ENTÖLTEN MEHLSORTEN</b>							