

Die Mehl-Ersatz-Tabelle

	Mehlsorte 1	Austauschverhältnis			Mehlsorte 2
Diese Mehle können in gleichen Mengen eingesetzt werden	Weizenmehl, Roggenmehl, Dinkelmehl, Vollkornmehl, Buchweizenmehl, Maismehl, Süßkartoffelmehl, Hanfmehl, Maisstärke	100g	=	100g	Weizenmehl
		100g	=	100g	Roggenmehl
		100g	=	100g	Dinkelmehl
		100g	=	100g	Vollkornmehl
		100g	=	100g	Buchweizenmehl
		100g	=	100g	Maismehl
		100g	=	100g	Süßkartoffelmehl (stärkehaltig)
		100g	=	100g	Hanfmehl
		100g	=	100g	Maisstärke (= Speisestärke)
die ausgetauschte Menge vergrößert sich	Weizenmehl, Roggenmehl, Dinkelmehl, Vollkornmehl, Buchweizenmehl, Maismehl, Süßkartoffelmehl, Hanfmehl, Maisstärke	100g	=	125g	Kartoffelmehl (= Kartoffelstärke)
		100g	=	125g	Reismehl
		100g	=	150g	Süßkartoffelmehl (ohne Stärke)
die ausgetauschte Menge verkleinert sich	Kartoffelmehl (= Kartoffelstärke)	100g	=	80g	Weizenmehl, Roggenmehl, Dinkelmehl, Vollkornmehl, Buchweizenmehl, Maismehl, Süßkartoffelmehl, Hanfmehl, Maisstärke
	Reismehl	100g	=	80g	
	Süßkartoffelmehl (ohne Stärke)	100g	=	65g	
	Weizenmehl, Roggenmehl, Dinkelmehl, Vollkornmehl, Buchweizenmehl, Maismehl, Süßkartoffelmehl, Hanfmehl, Maisstärke	100g	=	30-40g	Kokosmehl
		100g	=	40-50g	Leinsamenmehl
		100g	=	50g	Kürbiskernmehl
		100g	=	50g	Mandelmehl
		100g	=	50g	Kastanienmehl
		100g	=	70g	Hafermehl
		100g	=	75g	rotes Linsenmehl
100g	=	75g	Kichererbsenmehl		

