# Reismehl statt Getreidemehl

Statt Getreidemehl werde ich in Zukunft das eine oder andere mit Reismehl probieren. Für mich ist es immer wieder spannend in meiner Küche meine Ideen auszuprobieren und umzusetzen. Dabei habe ich festgestellt, dass Reismehl doch sehr vielseitig ist.

Reismehl stelle ich her, indem ich den Reis, vorwiegend Vollkornreis, mit meiner Getreidemühle zerkleinere wie ich auch Getreide zerkleinere. Dabei habe ich festgestellt, dass sich Reismehl anders verhält als Getreidemehl.

Das Fertigprodukt Reismehl besteht überwiegend aus Langkornreis, Mittelkornreis und Rundkornreis. Diese Reissorten sind in den meisten Fällen poliert. Das aus diesen Reissorten gewonnene Reismehl ist schneeweiß und pudrig. Das Reismehl aus Vollkornreis ist nicht ganz so weiß, hat aber die gleichen Eigenschaften wie das Reismehl aus den Reissorten: Langkornreis, Mittelkornreis und Rundkornreis.

Reismehl ist glutenfrei. Daher geht Reismehl im Gegensatz zum Getreidemehl nicht auf, das dem Reismehl das Gluten fehlt, d.h.: beim Backen von Kuchen und Brot habt Ihr unter Zugabe von Weinsteinbackpulver oder Hefe nicht den Effekt, dass das der Teig aufgeht.

Das Backen von dünnen Fladen, geht mit Reismehl sehr gut. Diese könnt Ihr dann füllen mit allem was Eurem Geschmack entspricht. Ähnlich wie bei den mit Maismehl gebackene Fladen, die sogenannten Tacos, könnt Ihr die Fladen verwenden.

Reismehl wird in der asiatischen Küche verwendet, wo es als Bindemittel für viele verschiedene Arten von Speisen genutzt wird. In der Küche Thailands kommt das fein gemahlene Reismehl in zahlreichen Gerichten zum Einsatz. Zum Beispiel

der Einsatz als Bindemittel in Saucen, aber auch die Verwendung als Grundlage für Ausbackteige ist möglich. Bei der Herstellung von Süßspeisen eignet sich das Reismehl sehr gut als Bindemittel für Pudding.

Reismehl könnt Ihr folgendermaßen verwenden:
• als Bindemittel für Soßen und Süßspeisen
• für Crêpes bzw. dünne Fladen, Pizza oder Pfannkuchen
• in einem Teig zum Ausbacken von Gemüse oder Fleisch
• als Zusatzmehl zum Getreidemehl für Brote und Kuchen, dazu müsst Ihr das Reismehl in Wasser quellen lassen

Reismehl ist ein guter Sattmacher und hat wenig Kalorien!

Weitere Informationen zu Reis findet Ihr hier

## Der Provider dieses Blogs

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch

Katrin

**Meine Publikationen**

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung