

De wegwijzer in verschillende soorten glutenvrije meel / bloemsoorten by www.thermo.site



Bloem en meel
soorten

Vervanging van bloem %

Ideaal om te bakken

Ideaal om te bebloemen




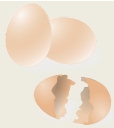


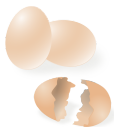















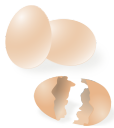


Ideaal als bindingsmiddel













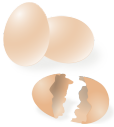




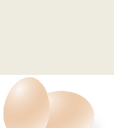






Vervanging van eieren















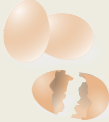









Vervanging van boter

Bewaren in de koelkast

Structuur, smaak,

(Zoete)Aardappelbloem	100						Ideaal voor brood, cake, pannenkoeken. Neutral van smaak.
Aardappelzetmeel	50						Ideaal als bindmiddel, kan ook gebruikt worden om je deel wat lichter te maken. Vrij neutral smaak.
Amandel	100						Goed om snel brood te maken zonder te kneden. Kan gemalen worden tot boter. Nootachtige smaak.
Amaranth	25 - 30						Rijst niet goed. Kan gebruikt worden voor biscuits. Nootachtige smaak.
Arrowroot	25 - 100						Helder bindingsmiddel bij kookpunt. Romig effect, neutraal van smaak.
Boekweit	50 - 100						Alternatief voor bindmiddel. Ideaal voor deeg, geeft een nootachtige smaak.
Bruine rijst	50 - 100						Lichte zoete nootachtige smaak. geeft deeg een zachte structuur.
Chia	25						Mix het met water als eivervanger. Ideaal voor gelei-achtige structuur. Zaden mixen juist voor gebruik.
Gierst	25						Geeft kruimelige structuur aan deeg. Mild en lichtzoet van smaak.

Hazelnoot	100						Brengt een lekkere smaak in deeg, kan gemixt worden tot boter.
Haver	50-75						Rijk aan vet, het deeg wordt elastisch,
Hennep	25-33						Neemt veel vocht op en rijst niet. Typische nootachtige smaak.
Kastanje	30-50						Maar 1 maand houdbaar, lekker licht zoet nootachtige smaak.
Kikkererwten	25						Neemt veel vocht op, brengt knapperigheid in het deeg. Beetje bittere smaak die verdwijnt bij verhitting.
Kokos	25						Neemt veel vocht op en is vezelrijk, ideaal voor cakes en pannenkoeken, kenmerkende smaak.
Lijnzaad	15						Mengen met water als eivervanger. Zaden mixen juist voor gebruik.
Linzen / Bonen	25						Bestaat in verschillende kleuren, smaken en eigenschappen.
Lupine	20						Lage elasticiteit, boven de 5%, zorgt voor zwaarder deeg. Kruis-allergie met pinda. Licht nootachtige smaak.
Mais	100						Ideaal als bloemvervanger voor cake-achtige degen.

Maïzena	20							Ideaal als bindmiddel. Vrij neutraal van smaak.
Pompoenzaden	50-100							Zorgt dat deeg luchtig wordt, kan gemixt worden tot boter. Kenmerkende smaak.
Quinoa	50-100							Heerlijke nootachtige smaak, geeft stevigheid aan het deeg.
Sojabonen	30							Bruint heel snel tijdens het bakken. Bestaat in wit of gele kleur.
Sorghum	20							Lichtjes zoete smaak, maakt het deeg licht
Tapioca	20							Ideaal als bindmiddel en om uw deeg elastischer te maken. Neutraal van smaak.
Teff	25-100							Typisch nootachtige smaak, deeg wordt redelijk zwaar. Vervangt gluten.
Witte Rijst	50-100							Lichtzoet van smaak, kan gebruikt worden om sauzen te binden. Of om iets krokant laagje te geven.
Zonnebloempitten	50-100							Brengt luchtigheid in degen. Kan gemixt worden tot boter. Kenmerkende smaak.

Xanthaangom

20



Werkt als broodverbeteraar, brood kruimelt minder. Zeer sterk bindmiddel.

Index:

% Vervanging van bloem: Dit heeft aan hoeveel procent bloem je kan gebruiken door de hoeveelheid dat je nodig heeft. Bv: 50 % quinoa en 50% zonnebloempitten.



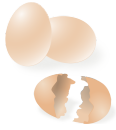
Ideaal om te bakken: Niet alle glutenvrije meel / bloemsoorten zijn ideaal om te bakken. De soorten die wel geschikt zijn worden aangegeven met een " gebakje". Soms kan je bloem / meelsoorten mengen om een ideaal gebak te creëren.



Ideaal om te bebloemen: Sommige glutenvrije meel / bloemsoorten zijn ideaal om ingrediënten (bv vis) te bebloemen voor een krokant korstje.



Ideaal als bindmiddel: Sommige meel / bloem kunnen gebruikt worden om sauzen, soepen en puddingen te binden. Zijn ook zetmelen om degen te " binden " tot homogene massa



Vervanging van eieren: Deze meel / bloemsoorten kunnen gebruikt worden als vervanging van eieren voor veganisten en personen die overgevoelig zijn aan ei.



Vervanging van boter: Deze noot en zaadsoorten kan je fijn mixen met de thermomix tot je boterachtige structuur krijgt, dit komt doordat olie in de noten of zaden vrijkomt.



Deze glutenvrije soorten bloem of meelsoorten kan je best bewaren in de koelkast.

Mengelingen:

Pannenkoeken:

1: Volkoren Rijstmeel, Volkoren Gierstmeel, Volkoren Boekweitmeel, Volkoren teffmeel

2: Maiszetmeel, aardappelzetmeel, rijstmeel

3: Kikkererwtenmeel, rijstmeel, linzen rood, boekweitmeel

Wafels:

1: Rijstmeel, maïszetmeel, aardappelzetmeel

2: Rijst-volkorenmeel, maïsmeel, boekweitmeel, gierst-volkorenmeel

3: Bruine rijstbloem, 170 gr witte rijstbloem, havermeel, boekweitbloem, maïsbloem

Cake / muffin:

1: Maïszetmeel, Rijstmeel, Gierst-Volkorenmeel

2: Maïsmeel, Volkoren Rijstmeel

Brood:

1: maïsbloem, rijstbloem, tapiocabloem, fijn notenmeel.

2: teffmeel, boekweitmeel, amandelmeel, rijstmeel, quinoameel

3: tapiocameel, kikkererwtenmeel, gierst, volkoren rijstmeel

Biscuit:

- 1: maïszetmeel, tapiocazetmeel, rijstbloem
- 2: Maïszetmeel, Maïsmeeel, Rijstmeel
- 3: rijstmeel, aardappelzetmeel, rijstzetmeel

*Deze meel en bloemsoorten kan je zelf heel gemakkelijk maken met de Thermomix.
Koop je gewenste bonen, maïs of rijstsoort en mix deze fijn op stand 10 tot gewenste
korrelgrootte.*