

Rezept

Dunkle Mehlmischung

Ein Rezept von Dunkle Mehlmischung, am 25.04.2024

Zutaten

100 g Buchweizenmehl	100 g Hirsemehl
100 g gemahlener roter Quinoa oder Teffmehl	125 g Maisstärke
75 g Tapiokamehl	5 g Guarkernmehl
5 g gemahlene Flohsamenschalen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 510 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut miteinander vermengen und zum Aufbewahren in eine dicht schließende Plastik- oder Metalldose geben.