



Glutenfreie Nudeln

Zutaten:

Standardnudeln:

- 400 g Reismehl (Vollkorn)
- 100 g Maismehl
- 5 g Flohsamenschalen gemahlen
- 5 g Xanthan
- 200 g Eier (4 Stück)
- 35 g Wasser

Buchweizen:

- 500 g Buchweizenmehl
- 10 g Johannisbrotkernmehl
- ca. 200 g Eier (4 Stück)

Reis:

- 500 g Reismehl
- 20 g Johannisbrotkernmehl
- ca. 180 g Wasser

Rote Linsen:

- 500 g Rotes Linsenmehl
- ca. 140 g Wasser

Kichererbsen:

- 300 g Kichererbsenmehl
- 160 g Buchweizenmehl
- 150 g Eier (3 Stück)

Tipps:

- Johannisbrotkernmehl kann mit Xanthan getauscht werden
- Johannisbrotkernmehl, Flohsamen trocken mit Mehl vermischen