

---

## Kreative Brote mit Ölsaatenmehlen

Lange galt der Presskuchen, der bei der Produktion der unterschiedlichen Öle entsteht, als Abfallprodukt und wurde kaum für die menschliche Ernährung verwendet. Nun werden diese anfallenden Presskuchen fein zermahlen und als Mehle verkauft.

Kürbiskern-, Hanf-, Leinsamen-, Haselnuss-, Mandel-, Sonnenblumenkern- und Chiamehl findet man immer häufiger auch in den Regalen von Reformhäusern und Supermärkten.

Diese Ölsaatenmehle eignen sich als hochwertige Zutat für Brot, Quiches, süßes Gebäck, Müslis, einer knusprigen Panier oder als glutenfreie Soßen- und Suppenbinder. Diese auserlesenen Mehle sind kohlenhydratarm, enthalten wertvolles Eiweiß, viele Mineral- und Ballaststoffe und werden Selbstgebackenes nochmals auf.

In diesem Seminar werden verschiedene Gebäcke mit Ölsaatenmehlen gebacken und dadurch

entstehen ganz neue Geschmacksakzente.

---

### Information

**Kursdauer:** 4 Einheiten

**Kursbeitrag:** 50,00 € TN-Beitrag

**Fachbereich:** Gesundheit und Ernährung

**Zielgruppe:** interessierte Personen

**Mitzubringen:** Kochschürze

### Verfügbare Termine