

Backen ohne Mehl - 24 leckere Rezeptideen



Ein kleines Küchlein, ein schokoladiger Brownie oder ein nährstoffreiches Körnerbrot – beim **Backen ohne Mehl** muss auf nichts verzichtet werden. Ob Gluten-Unverträglichkeit, leidenschaftlicher Low-Carb-Esser oder einfallsreicher Backkünstler – wir alle haben eines gemeinsam: Wir konsumieren zwar kein Weizenmehl, allerdings würden wir niemals auf leckere Kuchen, herrliche Pancakes und das Frühstücksbrot verzichten. Wieso auch? Backen ohne Mehl ist so einfach – das bekommt wirklich jeder hin. Auch ich habe mich schon an die verschiedensten Backrezepte getraut, die gänzlich ohne Weizenmehl auskommen. Vor allem dann, wenn ich **kein Mehl zu Hause** habe, werde ich in der Not oft erfinderisch. Von Karottenkuchen über Gemüse-Quiche bis hin zu Maisbrot kamen bei mir schon die verschiedensten Kreationen auf den Tisch. Da stell ich mir

oft die Frage: „Wer soll die ganzen Leckereien essen?“

Unsere Foodblogger halten gleich 24 Rezeptideen für Backen ohne Mehl für dich bereit. Von zuckerfreien Bananenkuchen über Schoko-Brownies mit Chilinote bis hin zu kernigen Brotsorten ist alles dabei. Du kannst mir glauben: Backen ohne Mehl war nie einfacher! Und das Beste: Beim nächsten Einkauf im Supermarkt kannst Du erstmal entspannt am Mehlregal vorbeigehen.

Cake-Factory: Kuchen und Tartes

Veganer Käsekuchen

Käse ist zwar nicht vegan, aber Patricias Käsekuchen schon! Es geht auch ohne Mehl, raffinierten Zucker und tierische Erzeugnisse – das beweist ihr veganer Cheesecake allemal. Ob wir auch die Mutti von dem neuinterpretierten Klassiker überzeugen können? Wir sind uns sicher: Sie wird ihn lieben! [Zum Rezept](#)



Veganer Käsekuchen © Patricia Schillaci | Veganstars

Backen ohne Mehl - 24 leckere Rezeptideen

Schoko-Mandelkuchen

Backen ohne Mehl ist noch einfacher, wenn eine ordentliche Ladung Schoki dazukommt. Du hast es bestimmt schon so häufig gehört, aber wir müssen es noch einmal auf den Punkt bringen: Schokolade macht jeden Kuchen besser. Das sehen Sascha und Torsten auch so. Wenn die beiden Jungs ohne Mehl backen, dann gibt es einen genialen Schoko-Mandelkuchen! [Zum Rezept](#)



[Schoko-Mandelkuchen](#) © Sascha & Torsten Wett | Die Jungs

Mallorquinischer Mandelkuchen

Wenn wir an die Balearen denken, kommen uns so viele schöne Bilder in den Sinn: das weite Meer, die fantastischen Strände, die wunderbare Natur und die sündhaft-süßen Desserts. Vermisst Du die balearischen Inseln genauso sehr wie wir? Dann wird dich ein Stückchen von Christines Mallorquinischen Mandelkuchen direkt in Urlaubsstimmung versetzen. [Zum Rezept](#)



[Mallorquinischer Mandelkuchen](#) © Christine Garcia Urbina | trickytine

Healthy Berry Tartelettes

Erfrischend und fruchtig – so muss eine Beeren-Tarte schmecken. Mara verzichtet bei ihren kleinen beerigen Tartelettes sowohl auf Mehl als auch auf raffinierten Zucker. So schnell wird eine süße Sünde zum gesunden, glutenfreien Snack. Da freut sich die ganze Familie! [Zum Rezept](#)

Backen ohne Mehl - 24 leckere Rezeptideen



Healthy Berry Tartelettes © Tamara Staab | Maras Wunderland

Holunderbeeren Cheesecake

Du liebst Holunderbeeren und kannst bei Cheesecake einfach nicht Nein sagen? Wie schön, dass Christina und Stefan einen himmlischen Holunderbeeren-Cheesecake kreiert haben. Und weil die beiden echte Beerenfreunde sind, fügen sie der cremigen Käsekuchen-Masse noch süßen Holunderbeersaft hinzu. [Zum Rezept](#)



Holunderbeeren Cheesecake © Christina & Stefan Bumann | tinastausendschön

Protein Torte ohne Mehl mit Erdnüssen & Karamell

Kichererbsen im Kuchenteig – ja, das klingt vielleicht etwas verrückt, aber wir können dir sagen: Es schmeckt göttlich! Vera teilt ihr Lieblingsrezept für eine gesunde Protein-Torte mit dir. Dank Peanutbutter und herrlicher Dattel-Karamellcreme erinnert die Proteinbombe an den populären Snickers-Riegel. [Zum Rezept](#)

Backen ohne Mehl - 24 leckere Rezeptideen



Protein Torte ohne Mehl mit Erdnüssen & Karamell © Vera Wohlleben | nicest things

Key Lime Tarte

Was du für eine Key Lime Tarte brauchst? Crunchy Vollkornkekse, zarte Butter, cremige Kondensmilch, frische Eier und natürlich: Limettensaft – aber reichlich! Sabrina und Steffen haben die originale Key Lime Tarte schon in Florida probieren dürfen. Ihre Version des Klassikers macht uns besonders neugierig. [Zum Rezept](#)



Key Lime Tarte © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

Low Carb Mohnkuchen

Die Backfeen unter uns wissen genau: Mohnkuchen macht munter. Wer einmal mit Mohn gebacken hat, weiß die vielfältige Pflanze zu schätzen. Ob im Brötchen oder im Kuchen – der nussige Geschmack verfeinert Gebäck und Süßspeisen. So auch Inas Low Carb Mohnkuchen! [Zum Rezept](#)

Backen ohne Mehl - 24 leckere Rezeptideen



[Low Carb Mohnkuchen](#) © Ina Sommerfeld | Fräulein Sommerfeld

Dattel Schoko Bananenkuchen

Jeder hat einen Lieblingskuchen. Also, wir können nicht die Finger von selbstgebackenen Kuchen, Brownies, Cookies und Co. lassen. Wie kann man es uns auch verübeln? Selbstgebacken schmeckt halt immer am besten. Das denkt Catrin auch! Ihr Schoko-Bananenkuchen lebt von der natürlichen Dattelsüße und dem echten Kakao-Aroma. [Zum Rezept](#)



[Dattel Schoko Bananenkuchen](#) © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

Möhrenkuchen mit Quark-Zitronen-Frosting

Schon als Kinder haben wir gerne mit unserer Familie zusammen gebacken. Die Mutter wusste natürlich immer, was in einen guten Möhrenkuchen reinkommt. Kein

Wunder also, dass Jessica ihrem leckeren Karottenkuchen noch etwas Zimt, Muskat, Ingwer, Nelken und Kardamom zufügt. Das erfrischend-cremige Quark-Zitronen-Frosting rundet das Ganze ab. [Zum Rezept](#)



[Möhrenkuchen mit Quark-Zitronen-Frosting](#) © Jessica Diesing | Berliner Küche

Noch mehr Sweets: von No-Bake-Cakes bis hin zu Brownies

Nuss Brownies

Schokoladige Nuss Brownies backen ohne Mehl – das geht sogar ohne weißen Zucker! Beim Anblick Klaras nussiger Brownies läuft uns das Wasser im Munde zusammen. Zurecht! Denn die Füllung besteht aus herrlicher Cashewbutter. Yummy! [Zum Rezept](#)

Backen ohne Mehl - 24 leckere Rezeptideen



Nuss Brownies © Kathrin Salzwedel | Klaras Life

Pistazienkuchen

Pistazien enthalten viele Vitamine und Mineralien. Ob als knackiger Snack für zwischendurch, im gesunden Salat oder im Low Carb Kuchen – die grünen Lieblinge verfeinern jede Speise. Janines Pistazienkuchen-Variante sorgt für Vorfreude auf Kaffee und Kuchen am Nachmittag! [Zum Rezept](#)



[Pistazienkuchen](#) © Janine Hegendorf | Nuts and Blueberries

Kokos-Himbeerschnitten

Du willst deinem Liebingsmenschen einfach mal „Danke“ sagen? Dann sind Danielas wunderbaren Kokos-Himbeerschnitten genau das Richtige. Die fruchtigen Schnittchen kommen ganz ohne Backofen aus und sind im Nullkommanix gemacht. [Zum Rezept](#)



[Kokos-Himbeerschnitten](#) © Daniela | Glücksgenuss

Blaubeeren Grießauflauf

Ob Polenta in der Küche vielfältig einsetzbar ist? Definitiv! Von süßen Speisen bis hin zu herzhaften Schmankerln lässt sich der beliebte Maisgrieß in die unterschiedlichsten Gerichte integrieren. Joana hat sich für einen fruchtig-süßen Blaubeeren-Grießauflauf entschieden. Eine geniale Polenta-Kreation, die die Kuchentafel so richtig aufmischt. [Zum Rezept](#)

Backen ohne Mehl - 24 leckere Rezeptideen



Blaubeeren Grießauflauf © Joana Sonnhoff | Foodreich

Hirse-Quinoa-Pancakes mit Fruchtkompott

Wer Gluten nicht verträgt, muss auf keinen Fall auf den amerikanischen Breakfast-Hit verzichten. Hannah-Lena packt Hirse, Quinoa und Haferflocken als Mehlersatz einfach in den Mixer. Ein paar Zutaten später entsteht ein glutenfreier Pancake-Teig, der nur darauf wartet, in die Pfanne zu hüpfen. [Zum Rezept](#)



Hirse-Quinoa-Pancakes mit Fruchtkompott © Hannah-Lena Arnet | Schokoladenpfeffer

Chili-Brownies

Chili in der Suppe, Chili im Curry, Chili im Brownie... ähm, Moment mal – im Brownie? Wenn etwas zu Schokolade passt, dann die feurig-scharfe Chilinode. Dank Trockenpflaumenpüree und zuckerfreier Schokolade werden Hannahs Brownies extra-fudgy. [Zum Rezept](#)

Backen ohne Mehl - 24 leckere Rezeptideen



Chili-Brownies © Hannah Frey | Projekt: Gesund leben

Mini No Bake Peanut Butter Cheesecake

Erdnussbutter und Oreo verstehen sich immer gut - ein süßes Paar, das unzertrennlich ist. Das wird sich so schnell nicht ändern! Michaelas kleinen No Bake Peanut Butter Cheesecake sind der Käseküchlein-Traum schlechthin - und dafür brauchst du nur 5 Zutaten. [Zum Rezept](#)



Mini No Bake Peanut Butter Cheesecake © Michaela Harfst | Transglobal Pan Party

Bread for Breakfast: brillante Brote

Maisbrot mit Fenchelsaat

Das Mehl und die Hefe sind aus, aber ein frisch gebackenes Brot muss her? Gut, dass es klassisches Maismehl, geniales Gemüse und aromatischen Cheddar gibt! Manchmal braucht es nicht viel außer ein bisschen Kreativität - und schon in kürzester Zeit steht ein köstliches Maisbrot auf deinem Tisch. Mhm, duftet das gut! [Zum Rezept](#)

Backen ohne Mehl - 24 leckere Rezeptideen



Maisbrot mit Fenchelsaat © Foodistas

Karotten-Curry-Brot

Brotlos glücklich? Das können wir uns nicht vorstellen. Schließlich ist das gute Körnerbrot heilig in Deutschland. Gut, dass uns Stefanie noch mehr Brot-Inspirationen geliefert hat, denn von Körnerbrot können wir nicht genug bekommen. Dank knackiger Karotte und aromatischem Curry schmeckt diese Kreation besonders gesund! [Zum Rezept](#)



Karotten-Curry-Brot © Stefanie Hiekman | schmecktwohl

Einfaches Körnerbrot

Sich low carb und glutenfrei zu ernähren, ist mit Simones Körnerbrot gar kein Problem! Dank vielen leckeren Saaten und Nüssen macht der gesunde Genuss besonders Spaß. Da können wir uns wirklich eine Scheibe von abschneiden! [Zum Rezept](#)

Backen ohne Mehl - 24 leckere Rezeptideen



Einfaches Körnerbrot © Simone Filipowsky | S-Küche Food & Travel

Life Changing Bread

Ein Brot, das das Leben verändert? Zumindest sagt es der Name. Das populäre Life-Changing-Bread besteht zum großen Teil aus Samen. Mehl und Eier? Fehlanzeige! Sandy zeigt dir, wie sie das gesunde Körnerbrot zubereitet. [Zum Rezept](#)



Life Changing Bread © Sandy Rojo Cerezo | Wie Wo Was Ist Gut

Quark Brot mit Chia Samen

So ein üppiges Frühstück – das bräuchte man eigentlich jeden Sonntag. Fruchtige Marmelade, leckere Nuss-Nougat-Creme, frisches Obst und ein heißer Kaffee! Was da nicht fehlen darf? Julias köstliches Quark Brot! [Zum Rezept](#)

Backen ohne Mehl - 24 leckere Rezeptideen



Quark Brot mit Chia Samen © Julia Weigl | Delicious Stories



Glutenfreies Quinoa-Chia-Brot

Glutenfreies Körnerbrot

Saftig, kernig und kompakt – Corinnas Körnerbrot kommt ganz ohne Küchenmaschine aus und ist das Highlight auf dem Frühstückstisch. Zu besonderen Anlässen muss es ja schließlich neben Kaffee und Kuchen auch etwas Herzhaftes geben. [Zum Rezept](#)



Glutenfreies Körnerbrot © Corinna Frei | Schüsselglück

Glutenfreies Quinoa-Chia-Brot

Backen ohne Mehl macht besonders Freude, wenn es einfach ist. Unser wunderbares Quinoa-Chia-Brot ist nicht nur glutenfrei, sondern auch ein echter Energielieferant. Mit nur 7 Zutaten zauberst du dir und deinen Liebsten ein leckeres Powerbrot. [Zum Rezept](#)