

Übersicht Gluten haltige Lebensmittel

Gluten frei:

- Amarant
- Bohnen
- Kichererbsen
- Buchweizen
- Erbsenmehl
- Garfava-Mehl (Kichererbsen-Bohnen-Mix)
- Haferflocken glutenfrei
- Hirse
- Hirsemehl
- Kartoffelmehl und –stärke
- Leinsamen
- Mais
- Maismehl
- Nussmehl (Mandelmehl)
- Quinoa
- Reis in allen Varianten
- Reiskleie

Gluten haltig:

- Couscous
- Dinkel
- Einkorn
- Emmer
- Fladenbrot
- Gerste
- Grieß
- Haferflocken (Hafermilch)
- Hartweizen
- Kamut
- Malz
- Roggen
- Seitan
- Tofu
- Weizen
- Bulgur (Weizengrütze)