



Kokosmehl – cholesterinfrei und glutenfrei

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 03 September 2020

Kokosmehl ist die gesunde Zutat nicht nur für eine glutenfreie und natürliche Backsaison, sondern für eine ganzjährig schlanke und exquisite Küche. Wer sich gesund ernährt, wählt auch für Kuchen und Gebäck nur die hochwertigsten Zutaten aus.

Kokosmehl – fettarm, cholesterinfrei, geschmackvoll und ballaststoffreich

Das Mehl der Kokosnuss ist bestens bekömmlich für Menschen mit Zöliakie oder einem empfindlichen Verdauungssystem. Kokosmehl entsteht, wenn frisches Kokosnussfleisch getrocknet, entölt und schliesslich zu feinem Mehl gemahlen wird. Es ist strahlendweiss und sein

Duft lässt von exotischen Stränden träumen. Während Kokosraspeln (Kokosflocken) mit Fett und Kalorien nicht geizen, enthält Kokosmehl davon nur noch ein Viertel.

Sein Fett wird beim Herstellungsprozess grösstenteils entfernt und in Form von vielseitig einsetzbarem Kokosöl verkauft. Kokosmehl ist daher fettarm und vollkommen cholesterinfrei, darüber hinaus eine der ergiebigsten Ballaststoffquellen, die wir kennen. Das gluten- und phytinfreie(1) Mehl eignet sich zum Backen, als Zutat für Brotaufstriche, Saucen, Desserts und viele Rezepturen mehr.

Zur Deckung des täglichen Ballaststoffbedarfes kann es in Mixgetränke gemischt oder über Müslis, Fruchtsalate, Joghurts und viele andere Gerichte gestreut werden.

Kokosmehl für Menschen mit Zöliakie oder empfindlichem Verdauungssystem

Die Überempfindlichkeit mancher Menschen gegen das in vielen Getreidearten vorkommende Eiweiss (Gluten) ist kein Wunder. Denn in der heute üblichen Form, Qualität und Menge, in der Getreide und Getreideprodukte verzehrt werden, sind sie keineswegs für unsere Gesundheit förderlich.

Details dazu im Text: [Getreide - Gesund oder schädlich?](#)

Daher bringt eine Reduzierung des Getreidekonsums eine enorme Erleichterung – nicht nur für empfindliche Verdauungsorgane, sondern für jeden, der die Wichtigkeit eines entlasteten und gesunden Magen-Darm-Traktes zu schätzen weiss.

Bleibt da nicht der Genuss auf der Strecke?

Keineswegs! Kuchen, Kekse und Feingebäck lassen sich genauso mit glutenfreien Mehlen (aus Mais, Buchweizen, Hirse, Reis, Amaranth, Quinoa etc.) backen. In glutenfreien Rezepten kann Kokosmehl andere glutenfreie Mehle zu 10 Prozent ersetzen und verleiht ihnen eine nussig-aromatische Note. In "normalen" Rezepten können Sie Kokosmehl sogar bis zu einem Drittel gegen übliche (glutenhaltige) Mehle austauschen.

Kokosmehl ist frei von Gluten und Phytinsäure

Gluten ist das Eiweiss in den gebräuchlichen Getreidesorten wie Weizen, Gerste, Roggen, Dinkel und Hafer. Bei entsprechender Veranlagung kann es zu einer chronischen Entzündung der

Dünndarmschleimhaut mit gleichzeitiger Zerstörung der Darmschleimhautzellen führen (Zöliakie).

Eine gesunde Funktion des Darmes ist nicht mehr möglich. Nährstoffe können nicht mehr optimal verwertet werden und es kommt zu Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Gewichtsverlust, Erschöpfung und Depressionen.

Auch wenn die meisten Menschen Getreide und Backwaren vermeintlich problemlos vertragen, so kann man hier höchstens von einem ERtragen sprechen, nicht aber von einer optimalen Nahrung, so dass die weit verbreiteten Verdauungsbeschwerden bei vielen Menschen – zumindest teilweise – auch auf das darmreizende glutenhaltige Getreide zurückzuführen sein dürften.

Kokosmehl enthält kein Gluten und ist daher für das Verdauungssystem eine erholsame Wohltat. Darüber hinaus ist Kokosmehl frei von Phytinsäure. Man vermutet, dass diese Säure die Mineralstoffaufnahme aus der Nahrung erschweren kann. Sie selbst wird im Magen-Darm-Trakt kaum gespalten, bindet dafür aber Spurenelemente an sich, so dass diese vom Menschen nicht mehr genutzt werden können.

Kokosmehl stattdessen enthält die gesunden mittelkettigen Fettsäuren (MCT), welche die Aufnahme von Mineralien (besonders von Magnesium und Calcium) sowie von fettlöslichen Vitaminen aus der Nahrung sogar noch fördern.

Kokosmehl hilft bei der Gewichtsreduktion und regt den Stoffwechsel an

Kokosmehl ist kalorien- und fettarm. Die enthaltenen Fette bestehen zu einem grossen Teil aus jenen erwähnten mittelkettigen Fettsäuren (MCT), die bereits Kokosöl zu einem Geheimtipp machten. Mittelkettige Fettsäuren werden vom Körper für die Energiegewinnung eingesetzt und nicht in Form von Körperfett gespeichert. Mittelkettige Fettsäuren regen nachweislich den Stoffwechsel an und unterstützen – wenn nötig – eine Gewichtsreduktion. Ausserdem schützen MCT den Organismus gegen Viren, schädliche Bakterien und Pilze.

Kokosmehl ist eiweissreich

Kokosmehl enthält alle acht essentiellen Aminosäuren, so dass es zu einer ausgewogenen und gesunden Eiweissversorgung beiträgt. Wenn Sie Ihre Speisen mit Kokosmehl anreichern, sättigen diese nachhaltig – einerseits aufgrund des hohen Ballaststoffgehalts des Kokosmehls, andererseits aber auch wegen seines reichen Aminosäureangebots.

Kokosmehl ist eine der ergiebigsten Ballaststoffquellen

Ballaststoffe fördern Verdauung und Darmgesundheit, binden Gifte, unterstützen eine schlanke Linie, senken Blutfettwerte und sind unentbehrlich für die Regulation des Blutzuckerspiegels. Sie sind fast ausschliesslich in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten.

Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier liefern keinerlei Ballaststoffe. Normalerweise werden zur Deckung des Ballaststoffbedarfes Getreideprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Vollkornreis sowie Gemüse und Hülsenfrüchte empfohlen. Täglich sollten mindestens 30 Gramm, besser noch 50 Gramm Ballaststoffe verzehrt werden.

Mit der heute üblichen Ernährung erreicht kaum jemand das Minimum. Vollkornbrot und Vollkornnudeln enthalten beispielsweise 8 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm, Müsli enthält durchschnittlich 10 Gramm und Haferkleie 19 Gramm. Doch belasten diese Lebensmittel das Verdauungssystem wieder mit Gluten. Kokosmehl hingegen liefert stolze 38 Gramm Ballaststoffe pro 100 Gramm, kein Gluten und im Vergleich zu anderen ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Leinsamen und Kleie sehr viel weniger Kalorien.

Ein Esslöffel Kokosmehl enthält bereits 5 Gramm Ballaststoffe. Die Einnahme ist denkbar einfach. Wer mit Kokosmehl nicht backen oder kochen möchte, mixt es zur Deckung seines Ballaststoffbedarfs einfach in Getränke (Smoothies, Shakes oder Säfte) oder streut es über Müslis und Fruchtsalate.

Kokosmehl schützt den Blutzuckerspiegel

Die Kombination aus Ballaststoffreichtum und Kohlenhydratarmut im Kokosmehl führt dazu, dass Kokosmehl nur einen sehr geringen Einfluss auf den [Blutzuckerspiegel](#) hat. Falls Sie sich also Sorgen um Ihren Blutzuckerspiegel machen sollten, stellt Kokosmehl eine hervorragende Alternative zu herkömmlichen Mehlsorten dar.

Kokosmehl in der gesunden Küche

Kokosmehl ist überraschend leicht und luftig. Aufgrund seines ganz leicht süsslichen Geschmacks hilft Kokosmehl beim Einsparen von Süssungsmitteln und eignet sich besonders für süsse Speisen wie köstliche Pfannkuchen, lockere Muffins und feine Kuchen.

Backwaren aller Art gewinnen deutlich an Aroma und Geschmacksintensität, wenn sie (wenigstens teilweise) mit Kokosmehl zubereitet werden. Viele Menschen sind inzwischen gar der Meinung,

dass Kokosmehl viel besser schmeckt als herkömmliches Vollkornmehl.

Kokosmehl – ein gesundes Bindemittel

Kokosmehl hat eine enorme Saugkraft. Auf diese Eigenschaft ist bei seinem Einsatz in Rezepten aller Art zu achten. Die starke Absorptionskraft von Kokosmehl lässt es – bereits in sehr kleinen Mengen – zu einem exzellenten Bindemittel für Suppen, Eintöpfe, Saucen und Aufläufe aller Art werden. Gleichzeitig verleiht Kokosmehl den Gerichten eine angenehmere Konsistenz, als dies mit den traditionell verwendeten Mehlsorten oder gar mit Speisestärke möglich ist.

Kokosmehl kann problemlos bis zu einem Drittel des Mehls in den meisten Standardrezepten ersetzen. Da die Ballaststoffe im Kokosmehl viel Flüssigkeit absorbieren, müssen Sie dem Rezept entsprechend mehr Flüssigkeit (Wasser, Mandelmilch, Öl – je nach Ausgangsrezept) zufügen. Sollten Sie ein "normales" Rezept komplett auf Kokosmehl umstellen wollen, dann gibt es Probleme, wenn Sie einfach nur das Weizenmehl entfernen und stattdessen Kokosmehl verwenden. Kokosmehl enthält bekanntlich kein Gluten, weshalb es nicht so gut aufgeht wie glutenhaltige Mehle.

Eine Lösung wäre, dass Sie der Rezeptur pro 30 Gramm Kokosmehl ein Ei zufügen. Das kann natürlich Ihren Eierkonsum enorm in die Höhe schrauben, was nicht jedermanns Ziel sein wird. Daher empfehlen wir (wenn Sie Rezepte mit hohem Kokosmehlanteil wünschen), am besten nur Original-Kokosmehl-Rezepte zu verwenden. Im Internet gibt es bereits eine reiche Auswahl davon. Drei mögliche Rezepte stellen wir Ihnen nachfolgend vor.

Aufbewahrung von Kokosmehl

Kokosmehl kann bis zu einem Jahr aufbewahrt werden, muss aber im Kühl- oder im Gefrierschrank gelagert werden. Wenn Sie sich jedoch einmal daran gewöhnt haben, Kokosmehl zum Kochen und Backen zu verwenden, ist es sowieso sehr unwahrscheinlich, dass es derart lange in Ihrer Küche aufbewahrt werden muss! Mit ein wenig Übung macht das Kochen und Backen mit Kokosmehl ein glutenfreies, ballaststoffreiches und daher gesundes Leben genussreich und angenehm.

Glutenfreie Bananen-Ananas-Muffins mit Kokosmehl

Die Zutaten:

- 25 Gramm Kokosmehl
- ¼ Teelöffel Backpulver (Weinsteinbackpulver aus dem Bioladen)
- 3 Esslöffel [Kokosblütenzucker](#)
- 1 Messerspitze Vanille
- ¼ Teelöffel Meer- oder Steinsalz
- 3 Bio-Eier
- 2 Esslöffel Kokosöl
- ½ reife Banane
- 50 Gramm Ananasstückchen
- 3 Esslöffel Kokosraspeln

Zubereitung:

Mischen Sie Backpulver mit Kokosmehl sowie in einer anderen Schüssel Eier, Kokosöl, Banane, Zucker, Salz und Vanille. Verrühren Sie beide Mischungen zu einem glatten Teig. Geben Sie Ananasstückchen und Kokosraspeln dazu und füllen Sie den Teig in Muffinförmchen. Bei 200 Grad für 15 Minuten backen.

Kokosmehl-Apfelkuchen

Die Zutaten:

- 100 Gramm Kokosmehl
- ½ Teelöffel Backpulver
- 60 Gramm Kokosbutter
- 3 kleine Bio-Eier
- 3 Esslöffel Kokosblütenzucker
- 1 Apfel (in Stücke geschnitten)
- 90 Gramm Apfelmus
- 1 Prise Zimt
- 30 Gramm Kokosflocken oder Mandelsplitter

Zubereitung: Verrühren Sie das Kokosmehl mit dem Backpulver, der Kokosbutter, den Eiern und dem Zucker zu einem Rührteig. Geben Sie den Teig in eine runde Kuchenform (ca. 15 cm Durchmesser), streichen ihn glatt und verteilen den in Stücke geschnittenen Apfel darauf. Auf den Apfel geben Sie schliesslich noch das Apfelmus und bestreuen den Kuchen mit dem Zimt und den Kokosflocken bzw. Mandelsplitttern.

Anschliessend wird der Apfelkuchen ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 160°C gebacken. Lassen Sie es sich schmecken.

Kokosmehl in der Rohkost-Küche

Neben den bereits genannten Backrezepten passt Kokosmehl ebenso wunderbar in die Rohkost-Küche und verleiht Rohkost-Süssigkeiten, Desserts, Suppen und Sossen ein köstliches Aroma.

Früchte-Kokos-Sorbet

Die Zutaten:

- 550 Gramm Früchte der Saison z. B. Erdbeeren (oder andere Beerenarten), Pflaumen, entsteinte [Kirschen](#) etc.
- 1 Esslöffel Kokosmehl
- 3 Esslöffel Kokosmus
- 4 entsteinte Datteln
- Kokosraspeln zur Dekoration

Zubereitung: Legen Sie von den Früchten 50 Gramm für die Dekoration zur Seite. Legen Sie 400 Gramm der Früchte für einige Stunden in den Gefrierschrank. Geben Sie dann die 100 Gramm nicht gefrorenen Früchte in den Mixer und mixen Sie sie, bis sie flüssig sind. Fügen Sie dann die halbgefrorenen Früchte gemeinsam mit den übrigen Zutaten dazu und mixen Sie alles (nicht zu lange) zu einer einheitlichen Masse. Servieren Sie das Sorbet in Dessertschälchen, garnieren Sie es mit den beiseite gelegten Früchten und bestreuen Sie es mit Kokosraspeln. Variation: Frieren Sie die Früchte nicht ein, nehmen Sie doppelt so viele Datteln und verwenden Sie die entstehende Früchte-Kokos-Creme als süssen Brotaufstrich, als Dessertsosse oder bestreichen Sie damit einen Tortenboden, bevor Sie ihn mit frischen Früchten belegen.

Kokosmehl-Rezepte in unserer Rezeptdatenbank

Sie möchten sich nun gern von köstlichen Rezepten, die mit Kokosmehl zubereitet wurden, inspirieren lassen? Dann empfehlen wir Ihnen, unserem [ZdG-Kochstudio](#) einen Besuch abzustatten. Dort finden Sie z. B. ein [Hirsebrot mit Pecannüssen](#).

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Ausprobieren der Rezepte und beste Gesundheit! :-)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker