

UMRECHNUNGSTABELLE FÜR MENGEN UND GEWICHTE

In vielen Rezepten sind der Einfachheit halber die Mengen häufig in Teelöffeln (TL) und Eßlöffeln (EL) angegeben.

Folgende Tabelle soll eine kleine Hilfestellung bei der Umrechnung sein.

	1 Teelöffel gestrichen etwa Gramm	1 Eßlöffel		1 Tasse etwa Gramm
		gestrichen etwa Gramm	gehäuft etwa Gramm	
Zucker	3	15	25	150
Fruchtzucker	3–4	13–15	22–25	–
Puderzucker	2	8	20	–
Mehl	2,5	10	20	120–125
Stärkemehl	3	10	–	–
Backpulver	3	–	–	–
Grieß	4	12	20	120
Reis	–	15	–	150
Kakao	2	5	–	–
Salz	5	15	–	–
Semmelbrösel	–	10	20	–
Öl	4–5	8–10	–	–
Fett	5	15	–	–
Joghurt	–	20	–	–
Käse, gerieben	–	10	–	–
Süßstoff, flüssig	3–4	entspricht der Süßkraft von 66 g Zucker		

KLEINE UMRECHNUNGSHILFE

8 Eßlöffel	= ⅓ l Flüssigkeit
6 Eßlöffel	= ¼ l Flüssigkeit
1 Tasse	= 150 g oder gut ⅓ l Flüssigkeit
1 Likörglas	= 4 cl = 0,04 l Flüssigkeit
1 Weinglas	= 1 dl = 0,1 l Flüssigkeit

MENGENANGABEN FÜR EINE MAHLZEIT PRO PERSON

Nahrungsmittel	Menge	Nahrungsmittel	Menge
Suppe als Vorspeise	¼ l	Teigwaren als Beilage	50–70 g
Suppe als Hauptgericht	½ l	Teigwaren als Hauptgericht	75–100 g
Kartoffeln als Beilage	150–250 g	Gemüse	150–200 g
Kartoffeln als Hauptgericht	250–375 g	Rohkost	50–100 g
Reis als Beilage	50 g	Frisches Obst	150–200 g
Reis als Hauptgericht	75–100 g	Kompott	125–150 g