

Általános űr és súlymértékek

1 liter = 10dl = 1000ml
1 ml = 1 g ~ 15 csepp (víz)

1 boros pohár = 1-1,5 dl = 150 ml = 150g (víz)
1 leveses tányér = 2,5 dl = 250 ml = 250g (víz)
1 bögre = 2,5dl = 250 ml = 250g (víz)
1 evőkanál (ek) = 15 ml = 15 g (víz)
1 teáskanál (tk) = 5 ml = 5 g (víz)

Gyakran használt alapanyagok mérleg nélkül

	liszt	cukor	rizs	vaj, zsír,olaj	só
bögre	160 g	230 g	200 g	225 g	-
púpozott evőkanál	20g	20g	15g	-	18 g
csapott evőkanál	15g	15g	-	20-30g	15g
teáskanál (tk)	4 g	4g	-	-	6 g
1dl = 64g				1 diónyi = 20g	
	keményítő	sütőpor	zsemlemorzsa	búzadara	
bögre	-	-	50 g	200g	
púpozott evőkanál	9 g	12 g	-	15g	
csapott evőkanál	-	-	12g	-	
teáskanál (tk)	3 g	4 g	-	-	
	-	-	-	1dl = 70g	

Mennyi az az egy csomag?

1 csomag sütőpor = 12g
1 csomag vaníliás cukor = 10g
1 csomag tortazselé = 11g
1 csomag vaj = 100g
1 csomag margarin = 250g
1 csomag szárított élesztő = 7g
1 csomag nyers élesztő = 50g

Jó tudni!

5-6 nagy~8-10 közepes alma = 1kg
10-12 közepes burgonya = 1 kg
1 nagyobb fej káposzta = 1 kg
1 bögre méz = 350 g
1 bögre szárított gyümölcs = 175 g
1 bögre kókuszreszelék = 75g
1 bögre egész dió = 150g
500g liszthez: 7g szárított
vagy 25g nyers élesztő