

Wiegen ohne Waage

Lebensmitteltabelle

Lebensmittel	TL* gestrichen (in g)	TL* gehäuft (in g)	EL** gestrichen (in g)	EL** gehäuft (in g)	Tasse 200 ml (in g)
Backpulver	3	-	-	10	-
Basmatireis	3	6	8	15	155
Brühe Instantpulver	3	-	-	10	-
Butter	4	-	10	-	-
Crème fraîche	5	-	15	-	-
Frischkäse	7	15	20	30	-
Grieß	3	7	10	16	-
Hefe trocken	2	4	6	10	-
Honig	5	8	13	17	300
Joghurt	6	-	17	-	-
Kaffeepulver	0,5	3	4	6	60
Kaffeesahne	5	-	15	-	-
Kakaopulver	2	3	5	12	-
Käse gerieben	3	-	8	-	-
Konfitüre	10	-	20	35	-
Linsen	2	6	10	17	210
Mayonnaise	5	8	11	22	-
Mehl	2	8	10	17	115
Milch	3	3	7	7	190
Nüsse gerieben	2	5	5	12	90
Öl	3	3	10	10	180
Reis	5	10	15	20	165
Rosinen	7	-	20	-	-
Salz	5	10	15	27	255
Senf	5	-	15	-	-
Sesam	2	6	6	10	132
Soßenbinder	2	4	6	10	120
Tomatenmark	5	-	15	-	-
Vanillezucker	3	8	10	21	185
Wasser	3	3	7	7	200
Zucker	5	-	15	-	-