



GEWICHTSTABELLE:

Angaben in Gramm* pro Lebensmittel:

Flüssigkeit - 1 Esslöffel:	9g
1 Scheibe Brot - 70g:	70g
Backpulver 1 Päckchen:	16,5g
Backpulver 1 Teelöffel:	6g
Dotter pro Ei:	20g
Ei ganz pro Stück:	50 - 60g
Eiweiß pro Ei:	40g
Honig/Honix/Reissirup 1 Esslöffel:	15g
Nüsse ganz 1 Hand voll:	90g
Bitterkakao (Backkakao) 1 Esslöffel:	5g
Kokosraspel 1 Becher (200ml):	70g
Kokosraspel 1 Esslöffel:	13g
Kräuter getrocknet 1 Esslöffel:	4g
Kräuter getrocknet 1 Teelöffel:	1,6g
Marmelade 1 Esslöffel gehäuft:	45g
Mehl 1 Becher (200ml):	150g
Mandelblättchen 1 Esslöffel:	10g
Petersilie gehackt 1 Esslöffel:	6-9g
Petersilienbund ganz, ohne Stängel:	25g
Schnittlauch, ganzer Bund:	25g
Stärke 1 Esslöffel:	20g
Stärke 1 Teelöffel:	6g
Traubenzucker 1 Esslöffel:	15g
Vanillezucker 1 Päckchen:	8g
Zimt 1 Teelöffel gehäuft:	4g
Zimt 1 Teelöffel gestrichen:	2g
Zitronensaft 1 Esslöffel:	9,6g
Zucker 1 Esslöffel gehäuft:	21g
Zucker 1 Teelöffel gehäuft:	7,3g
Zucker 1 Becher mit 200ml:	240g

* Es handelt sich um Circa-Angaben!

Sollten Dir noch Gewichtsangaben fehlen: schreibe mir bitte per Kontaktformular - ich werde die Liste gerne ergänzen!



VIEL SPÄß!