

# Wiegen ohne Waage

MENGE	MAßEINHEIT	LEBENSMITTEL	ENTSPRICHT	EIGENE ERGÄNZUNG
200ml	Sahne-Becher	Flüssigkeit	200ml	
		Mehl	125g	
		Zucker	200g	
		Kokosraspeln	70g	
		Butter	200g	
1	EL		15ml	
1	TL		5ml	
1	EL		3 TL	
1	TL	Butter	5g	
1	EL	Butter	10g	
1	TL	Mehl	5g	
1	EL	Mehl	10g	
1	TL	Backpulver	3g	
1	TL	Speisestärke	3g	
1	EL	Speisestärke	8g	
1	TL	Zucker	8g	
1	EL	Zucker	15g	
1	EL	Grieß	12g	
1	Tasse	Grieß	100g	
1	EL	Haferflocken	10g	
1	Tasse	Haferflocken	80g	
1	EL	Kakao	5g	
1	EL	Reis	15g	
1	Tasse	Reis	120g	

Ein TL/EL entspricht immer einen gestrichelten TL/EL. Tassen werden immer bis zum Rand gefüllt.

Statt einer Tasse sollte man einen leeren Sahne- oder Joghurt-Becher verwenden, da diese immer ein Volumen von 200ml haben. Bei einer Tasse kann die Menge schon mal schwanken.

**HINWEIS**

