

Abmessen ohne Waage



Abmessen mit Tassen, Tee- und Esslöffeln

Als ich in meine erste Studentenbude gezogen bin, hatte ich das Problem bereits am ersten Tag: Ich musste etwas abwägen, hatte aber keine Waage parat. Was also tun? Schätzen, raten? Doch es gibt einen verlässlicheren Weg: Abmessen statt wiegen – mit Tassen, Tee- und Esslöffeln.

Hier die wichtigsten Maßeinheiten:

1 Esslöffel (EL) = 15 Milliliter (ml)

1 Teelöffel (TL) = 5 Milliliter (ml)

1 Tasse = 250 Milliliter (ml)

Gewicht von	1 Teelöffel	1 Esslöffel	1 Tasse (voll)
Butter	10 Gramm	20 Gramm	/
Milch	5 Gramm	15 Gramm	260 Gramm
Sahne 30 %	5 Gramm	15 Gramm	200 Gramm
Olivenöl	4,5 Gramm	14 Gramm	180 Gramm

Gewicht von	1 Teelöffel gehäuft	1 Esslöffel gehäuft	1 Tasse (randvoll)
Salz	10 Gramm	20 Gramm	380 Gramm
Zucker	6 Gramm	15 Gramm	250 Gramm
Vanillezucker	6 Gramm	15 Gramm	250 Gramm
Brauner Zucker	6 Gramm	15 Gramm	250 Gramm
Hagelzucker	5 Gramm	12 Gramm	200 Gramm
Backpulver	6 Gramm	15 Gramm	/
Kakaopulver	5 Gramm	13 Gramm	130 Gramm
Trockenhefe	4 Gramm	10 Gramm	/
Pudrige Gewürze	5 Gramm	12 Gramm	/
Haferflocken	4 Gramm	9 Gramm	120 Gramm
Paniermehl	5 Gramm	10 Gramm	150 Gramm
Mehl	7 Gramm	17 Gramm	160 Gramm
Speisestärke	8 Gramm	15 Gramm	150 Gramm
Rote Linsen	7 Gramm	15 Gramm	230 Gramm
Braune Linsen	5 Gramm	12 Gramm	210 Gramm
Reis	8 Gramm	16 Gramm	240 Gramm
Feiner Bulgur	5 Gramm	13 Gramm	220 Gramm
Couscous	5 Gramm	13 Gramm	220 Gramm
Kichererbsen	6 Gramm	17 Gramm	240 Gramm
Kokosflocken	3 Gramm	7 Gramm	90 Gramm
Popcornmais	7 Gramm	16 Gramm	250 Gramm
Rosinen	7 Gramm	14 Gramm	240 Gramm
Mohn	4 Gramm	11 Gramm	110 Gramm
Sesam	4 Gramm	9 Gramm	180 Gramm
Walnüsse	/	10 Gramm	100 Gramm
Ganze Mandeln	5 Gramm	14 Gramm	160 Gramm
Chiasamen	5 Gramm	11 Gramm	200 Gramm

Sonnenblumenkerne	5 Gramm	11 Gramm	160 Gramm
-------------------	---------	----------	-----------

Entdecke jetzt weitere [Tipps & Tricks](#) für die Küche und lerne mehr über [Einkochen](#), [Vorratshaltung](#) oder [Küchenequipment](#) inkl. persönlicher Einblicke in meine Schränke.