

# 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 abwiegen, 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)
<b>Butter</b>	10 Gramm	20 Gramm	/
<b>Milch</b>	5 Gramm	15 Gramm	260 Gramm
<b>Sahne 30 %</b>	5 Gramm	15 Gramm	200 Gramm
<b>Olivenöl</b>	4,5 Gramm	14 Gramm	180 Gramm

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