

# Mengenangaben

Für alle die keine Waage zur Verfügung haben oder nur schnell mal etwas zubereiten möchten eine kleine Tabelle mit den gebräuchlichsten Mengenangaben. Dabei ist zu beachten, dass die Angaben je nach verwendeter Tasse oder Löffel abweichen können.

## Eine Tasse

In eine normale Tasse gibt man normalerweise 0,125 Liter Flüssigkeit. Wenn sie jedoch bis zum Rand gefüllt wird, fasst sie in der Regel 0,15 l.

Flüssigkeit	150 ml
-------------	--------

Puderzucker	100 g
-------------	-------

Zucker	150 g
--------	-------

Weizenmehl	100 g
------------	-------

Speisestärke	90 g
--------------	------

Reis	150 g
------	-------

Grieß	150 g
-------	-------

Haferflocken	65 g
--------------	------

## Teelöffel

Flüssigkeit	5 ml
-------------	------

Mehl	3 g
------	-----

Milch	5 g
-------	-----

Öl	3 g
----	-----

Mayonnaise	4 g
------------	-----

Paprika	2 g
---------	-----

Zimt	2 g
------	-----

Pfeffer, gemahlen	2 g
-------------------	-----

## gestrichener Esslöffel

Flüssigkeit	15 ml
-------------	-------

Mehl	9 g
------	-----

Milch	15 g
-------	------

gestrichener Esslöffel	
Öl	10 g
Mayonnaise	12 g
Paprika	6 g
Zimt	6 g
Pfeffer, gemahlen	6 g

Hier noch die Abkürzungen, die ich in meinen Rezepten verwende:

El	Esslöffel, gestrichen	kg	Kilogramm	Bd.	Bund
El geh.	Esslöffel, gehäuft	g	Gramm	Msp.	Messerspitze
Tl	Teelöffel, gestrichen	l	Liter	Pck.	Päckchen
Tl geh.	Teelöffel, gehäuft	ml	Milliliter		

Natürlich gibt es im Internet eine Vielzahl ähnlicher Tabellen. Aber ich habe mir die Arbeit gemacht und es selbst genau nachgemessen.

Probiert es aus!

Für weitere Anregungen bin ich sehr dankbar.