

# Gewichtstabelle

Es handelt sich hier nur um Zirka-Angaben, zur einfacheren Berechnung von Fruktose oder Broteinheiten der Rezepte.

Lebensmittel	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Gewicht in Gramm
Alkohol/Flüssigkeit 1 Esslöffel	9	Paprikapulver 1 Esslöffel gehäuft	15
Apfel groß	180	Paprikapulver 1 Teelöffel gehäuft	6,1
Apfel klein	80	Petersilie gehackt 1 Esslöffel	6-9
Avokado ohne Kern	150 - 170	Petersilienbund ganz ohne Stengel	25
Bärlauchpesto 1 EL gehäuft	50	Rosinen 1 Esslöffel	20,7
Brot 1 Scheibe	70	Rucola Hand voll	40
Backpulver 1 Päckchen (jeweils für 500g Mehl)	16,5	Schnittlauch 1 ganzer Bund	25
Backpulver 1 Teelöffel	6	Suppenpulver 1 Esslöffel gehäuft	20
Dotter 1 Stück	20	Suppenpulver 1 Teelöffel	6
Ei ganz pro Stück	50 - 60	Suppenwürfel pro Stück	10
Eiweiß pro Ei	40	Stärke 1 Esslöffel	20
Haselnuss ganz 1 Hand voll	90	Stärke 1 Teelöffel	6
Johannisbrotkernmehl 1 Teelöffel	5,9	Tomatenmark 1 Esslöffel	25,2
Karotte groß	210	Tomatenmark 1 Teelöffel	6,9
Karotte klein	70	Traubenzucker 1 Esslöffel	15
Kichererbsenmehl 1 Esslöffel gehäuft	15	Vanillezucker 1 Päckchen ganz	8
Knoblauchzehe 1 Stück	2,9	Vanillezucker 1 Teelöffel	7,1
Kokosraspel Becher mit 200 ml	77	Zimt 1 Teelöffel gehäuft	3,9
Kokosraspel 1 Esslöffel	13	Zimt 1 Teelöffel gestrichen	2
Kräuter getrocknet 1 Esslöffel	4	Zitronensaft 1 Esslöffel	9,6
Kräuter getrocknet 1 Teelöffel	1,6	Zitronensaft 1 Teelöffel	4,2
Kren 1 Teelöffel	10	Zucker 1 Esslöffel gehäuft	20,4
Kartoffel groß	210	Zucker 1 Esslöffel gestrichen	13,2
Kartoffel mittel	119	Zucker 1 Teelöffel gehäuft	7,3
Kartoffel klein	70	Zucker 1 Teelöffel gestrichen	4,4
Marmelade 1 Esslöffel	45	Zucker Becher 200ml	240
Mehl 1 Becher 200 ml	150	Zucker braun Becher 200ml	230
Maismehl 1 Esslöffel gehäuft	19	Zwiebel groß	180
Mandelblättchen 1 Esslöffel	10	Zwiebel klein	100
Paprika frisch ohne Kerne	130	Zwiebel mittelgroß	130