



# Liste Gewichtsangaben

für den Fruktoserechner zur leichteren Berechnung der  
Rezepte

Es handelt sich hier um Zirka-Angaben

# Gewichtstabelle

\* [mitohnekoehen.com](http://mitohnekoehen.com)

Angaben in Gramm

Alkohol/Flüssigkeit 1 Esslöffel	9
Apfel groß	180
Apfel klein	80
Avokado ohne Kern	150 - 170
* 1 Banane normal groß/ohne Schale	120
Bärlauchpesto 1 EL gehäuft	50
Brot 1 Scheibe	70
Backpulver 1 Päckchen (jeweils für 500g Mehl)	16,5
Backpulver 1 Teelöffel	6
Dotter 1 Stück	20
Ei ganz pro Stück	50 - 60
Eiweiß pro Ei	40
Honig 1 Esslöffel	15
Haselnuss ganz 1 Hand voll	90
Johannisbrotkernmehl 1 Teelöffel	5,9
Karotte groß	210
Karotte klein	70

Kichererbsenmehl 1 Esslöffel gehäuft	15
Bitterkakao 1 Esslöffel	5
Knoblauchzehe 1 Stück	2,9
Kokosraspel Becher mit 200 ml	70
Kokosraspel 1 Esslöffel	13
Kräuter getrocknet 1 Esslöffel	4
Kräuter getrocknet 1 Teelöffel	1,6
Kren 1 Teelöffel	10
Kartoffel groß	210
Kartoffel mittel	119
Kartoffel klein	70
Marmelade 1 Esslöffel	45
Mehl 1 Becher 200 ml	150
Maismehl 1 Esslöffel gehäuft	19
Mandelblättchen 1 Esslöffel	10
Paprika frisch ohne Kerne	130

# Gewichtstabelle

\* mitohnekochen.com

Angaben in Gramm

Paprikapulver 1 Esslöffel gehäuft	15
Paprikapulver 1 Teelöffel gehäuft	6,1
Petersilie gehackt 1 Esslöffel	6-9
* Petersilienbund ganz, ohne Stengel	25
Rosinen 1 Esslöffel	20,7
Rucola 1 Hand voll	40
Schnittlauch 1 ganzer Bund	25
Suppenpulver 1 Esslöffel gehäuft	20
Suppenpulver 1 Teelöffel	6
* Suppenwürfel pro Stück	10
Stärke 1 Esslöffel	20
Stärke 1 Teelöffel	6
Tomatenmark 1 Esslöffel	25,2
Tomatenmark 1 Teelöffel	6,9

Traubenzucker 1 Esslöffel	15
Vanillezucker 1 Päckchen ganz	8
Vanillezucker 1 Teelöffel	7,1
Zimt 1 Teelöffel gehäuft	3,9
Zimt 1 Teelöffel gestrichen	2
Zitronensaft 1 Esslöffel	9,6
Zitronensaft 1 Teelöffel	4,2
Zucker 1 Esslöffel gehäuft	20,4
Zucker 1 Esslöffel gestrichen	13
Zucker 1 Teelöffel gehäuft	7,3
Zucker 1 Teelöffel gestrichen	4,4
Zucker Becher 200ml	240
Zucker braun Becher 200ml	230
Zwiebel groß	180
Zwiebel klein	100
Zwiebel mittelgroß	130