

Umrechnungstabelle für die Küche

Cups in Gramm für zehn Alltagszutaten, von der ganzen Cup bis zum Esslöffel, dazu die Volumen von Cups und Löffeln in Millilitern. Eine Cup misst ein Volumen, ein Gramm eine Masse: Das Gewicht hängt von der Zutat ab.



Alle Küchen-Einheiten,
offline

CUPS IN GRAMM, NACH ZUTAT

Zutat	1 Cup	$\frac{3}{4}$ Cup	$\frac{1}{2}$ Cup	$\frac{1}{3}$ Cup	$\frac{1}{4}$ Cup	1 EL
Mehl	125 g	94 g	62 g	42 g	31 g	8 g
Kristallzucker	200 g	150 g	100 g	67 g	50 g	12 g
Brauner Zucker, gedrückt	220 g	165 g	110 g	73 g	55 g	14 g
Puderzucker	120 g	90 g	60 g	40 g	30 g	7 g
Butter	227 g	170 g	113 g	76 g	57 g	14 g
Kakaopulver	100 g	75 g	50 g	33 g	25 g	6 g
Haferflocken	90 g	67 g	45 g	30 g	22 g	6 g
Reis, roh	185 g	139 g	92 g	62 g	46 g	12 g
Honig	340 g	255 g	170 g	113 g	85 g	21 g
Milch oder Wasser	240 g	180 g	120 g	80 g	60 g	15 g

VOLUMEN VON CUPS UND LÖFFELN

Cup	Milliliter	Löffel
1	240 ml	16 EL
$\frac{3}{4}$	180 ml	12 EL
$\frac{2}{3}$	160 ml	10 EL + 2 TL
$\frac{1}{2}$	120 ml	8 EL
$\frac{1}{3}$	80 ml	5 EL + 1 TL
$\frac{1}{4}$	60 ml	4 EL
$\frac{1}{8}$	30 ml	2 EL

Löffel und Unzen

- 1 Esslöffel (EL) = 15 ml = 3 Teelöffel, 1 Teelöffel (TL) = 5 ml.
- 1 oz = 28,35 g, 1 lb = 454 g.
- 1 amerikanischer Butterriegel (Stick) = 113 g, eine halbe Cup.

Vor dem Abmessen

- Mehl mit dem Löffel in die Cup füllen und abstreichen: festgedrückt wiegt eine Cup bis zu 150 g.
- Eine australische Cup fasst 250 ml, britische Rezepte schwanken.
- Wenn es genau sein muss, schlägt die Küchenwaage jede Cup.