

MÆNGDER: DL, GRAM, SPSK.

MEL OG NØDDER

Hvedemel	1 dl = 60 g. 1 spsk. 9 g
Fuldkorn	1 dl = 60 g. 1 spsk. 9 g
Rugmel	1 dl = 50 g. 1 spsk. 7,5 g
Kartoffelmel	1 dl = 70 g. 1 spsk. 11 g
Durummel	1 dl = 65 g. 1 spsk. 10 g
Majsmel	1 dl = 65 g. 1 spsk. 10 g
Kokosmel	1 dl = 35 g. 1 spsk. 5 g
Havregryn	1 dl = 35 g. 1 spsk. 5 g
Hørfrø	1 dl = 60 g. 1 spsk. 9 g
Solsikkefrø	1 dl = 50 g. 1 spsk. 8 g
Mandler	1 dl = 50 g
Valnødder	1 dl = 40 g
Kakao	1 dl = 40 g. 1 spsk. 6 g
Rasp	1 dl = 45 g. 1 spsk. 7 g

SUKKER OG ÆG

Alm. sukker	1 dl = 90 g. 1 spsk. 14 g
Flormelis	1 dl = 60 g. 1 spsk. 9 g
Brun farin	1 dl 75 g. 1 spsk. 11 g
Sirup	1 dl=140 g. 1 spsk. 21 g
Honning	1 spsk. = 20 g
Vaniljesukker	1 spsk. = 10,5 g
1 stg. vanilje	15 – 20 g vaniljesukker
Marmelade	1 spsk. 20 g
Rosiner	1 dl = 60 g. 1 spsk. 10 g
Æg, helt	60 g. 1 spsk. 14 g
Æggeblomme	1 dl = 5 stk. = 95 g
Æggehvite	1 dl = 3 stk. = 95 g

KOLONIAL

Mayonnaise	1 dl = 95 g. 1 spsk. = 15 g
Eddike	1 dl = 100 g. 1 spsk. 15 g
Citronsaft	1 dl = 67 g. 1 spsk. 10 g
Sennep	1 spsk. 18 g
Tomatpure	1 dl = 120 g. 1 spsk. 18 g
Kaffe	1 dl = 100 g. 1 spsk. 15 g
Kaffepulver	1 dl = 20 g. 1 spsk. 3 g
Bagepulver	1 spsk. = 11 g
Natron	1 spsk. 15 g
Tørgær, 12 g	1 tsk. 2,5 g. 1 spsk. = 7,5 g

OLIE OG ANDET

Smør, smeltet	1 dl 95 g. 1 spsk. 14 g
Smør, koldt	1 dl = 95 g. 1 spsk. 14 g
Olie	1 dl 90 g. 1 spsk. 14 g
Kokosolie	1 dl 90 g. 1 spsk. 14 g
Pesto	1 dl=103 g. 1 spsk. 15 g
GENERELT:	
1 tsk.	5 g
1 spsk.	15 g
1 dl	100 g