

# Das Küchen 1x1

*kleine*



Jetzt an der gestrichelten Linie ausschneiden.

Wieviel war noch mal ein dl? Was machen, wenn beim Backen ein Ei fehlt? Und wie bekommt man ohne Waage die richtige Menge Zucker, Mehl oder Gries? Das alles und noch mehr zeigt das überaus nützliche Küchen 1x1. Heraustrennen, aufhängen und immer im Blick behalten!

## 1. FLÜSSIGKEIT

MENGEN UND UMRECHNUNGSEINHEITEN  
AUF EINEN BLICK.



1 Liter  
= 1000 ml



1/4 l  
= 250 ml



1/8 l  
= 125 ml



1 Tasse  
= ca 125 ml



1 dl  
= 100 ml



1 cl  
= 10 ml



3 TL  
= 1 EL



1 TL  
= 5 ml



60 Tropfen  
= 1 TL

## 2. GEWICHT

WENN ES MAL OHNE WAAGE GEHEN MUSS.



1 Tasse  
**ZUCKER**  
= 180 g



1 Tasse  
**MEHL**  
= 105 g



1 Tasse  
**GRIES**  
= 180 g



1 Tasse  
**REIS**  
= 200 g



500g  
**ÄPFEL**  
= 5 Stück



500g  
**KATOFFELN**  
= 6 - 7 Stück



8 Priesen  
= 1 TL

**KÜCHE & CO**

## 3. ERSATZPRODUKTE

WENN BEIM BACKEN EINE ZUTAT FEHLT.

### GESUNDHEITSTIPP 1:

#### AUSZUGSMEHL DURCH VOLLKORNMEHL ERSETZEN

Wer aus süßem Kuchen einen leckeren Vollwertsnack machen will, nimmt gesundes Vollkornmehl. Damit der Kuchen nicht zu trocken wird, sollte man pro 100 Gramm Vollkornmehl ein bis zwei Esslöffel mehr Flüssigkeit zum Teig hinzugeben.

### GESUNDHEITSTIPP 2:

#### ZUCKER DURCH HONIG ERSETZEN

Honig hat weniger Kalorien und dafür mehr Mineralstoffe als Zucker. Warum also nicht beim Backen oder Kochen auf Zucker verzichten? Wer das machen möchte, ersetzt einfach 100 Gramm Zucker durch 80 Gramm Honig.

**KLICKTIPP:** Weitere Tipps und Informationen finden Sie auf [www.kueche-co.de](http://www.kueche-co.de) in der Rubrik „Magazin“.



mittleres  
**EI**

=



2-3 EL  
**APFELMUS**

=



1 ganze  
**BANANE**

=



250 g  
**JOGHURT**



100 ml  
**MILCH**

=

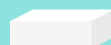


100 ml  
**JOGHURT**

=



100 ml  
**LIMONADE**



100 g  
**BUTTER**

=



80 ml  
**ÖL**

=



100 ml **QUARK**  
+ 2 EL **GRIES**