

ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΑ ΚΟΥΠΙΑΣ ΣΕ ml ΓΙΑ ΥΓΡΑ



1 φλυτζάνι = 240 ml
3/4 φλυτζανιού = 180 ml
2/3 φλυτζανιού = 160 ml
1/2 φλυτζανιού = 120 ml
1/3 φλυτζανιού = 80 ml
1/4 φλυτζανιού = 60 ml



1 κουταλιά της σούπας = 15 ml
1 κουταλάκι του γλυκού = 5 ml



ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΑ ΚΟΥΠΙΑΣ ΣΕ γρ. ΓΙΑ ΣΤΕΡΕΑ



1 ΚΟΥΠΙΑ = ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ

αλεύρι	125
κορν φλάουρ	120
ζάχαρη λευκή	200
ζάχαρη καστανή	220
ζάχαρη άχνη	115
κακάο	90
σιμιγδάλι	170
καρύδια τρίμμα	125
βούτυρο	230
φρυγανιά τρίμμα	100
ρύζι	225



ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΑ ΚΟΥΠΙΑΣ ΣΕ γρ. ΓΙΑ ΥΓΡΑ



1 ΚΟΥΠΙΑ = ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ

κρέμα γάλακτος	240
σοκολάτα λιωμένη	170
λάδι	210
νερό	200
γάλα	230
πορτοκάλι	250
γάλα ζαχαρούχο	300
μέλι	340

