

GRÖSSENGUIDE

Vorratsgläser

1 kg Mehl	1500 ml
1 kg Kristallzucker	1100 ml
500 g Staubzucker/Puderzucker	750 ml
1 kg Reis	1200 ml
500 Grieß	650 ml
250 g Linsen	500 ml
200 g Brösel	500 ml
500 g Couscous, Bulgur, Quinoa	1000 ml
250 g Kakao	400 ml
1 kg Spaghetti	1100 ml
500 g Müsli, Granola	800 ml
250 g Kokoschips	1000 ml
500 g Sojagranulat	1100 ml
300 g Sojaschnetzel	1200 ml
250 g Datteln	600 ml
250 Cranberry, Rosinen, getrocknet	1100 ml
500 g Nudeln (Spiral/Rigatoni)	1100 ml
200 g Kokosraspel	500 ml
300 g Semmelwürfel	1200 ml
	ganz gemahlen
250 g Nüsse, Kerne oder Samen	500 ml 350 ml
350 g Haferflocken	1000 ml 650 ml
200 g Sesam, Leinsamen, Chiasamen	400 ml 350 ml
200 g Mohn	400 ml 350 ml
1 kg Kaffee	1500 ml 1400 ml

GRÖSSENGUIDE

Gewürzgläser 140 ml

Thymian, gerebelt	35 g
Oregano, gerebelt	25 g
Basilikum, gerebelt	25 g
Bärlauch, geschnitten	25 g
Kardamomkapseln	30 g
Kümmel, Kreuzkümmel, gemahlen	60 g
Pfefferkörner	70 g
Zimt, gemahlen	50 g
Paprikapulver	70 g
Muskatnuss, gemahlen	65 g
Lorbeerblätter	30 g
Knoblauch- und Zwiebelpulver	70 g
Kurkuma, Curry	70 g
Chiliflocken mit Kern	50 g
Cayennepfeffer, gemahlen	60 g
Salzflocken	110
Rauchsalz, Kala Namak	150 g
Kräutersalz, Vanillezucker	110 g
Meersalz	140 g
Tomatenflocken, geraspelt	50 g
Steinpilze, geraspelt	35 g
Senfkörner	110 g
Gemüsebrühepulver	85 g
Gewürzmischungen, z.B. Brathuhngewürz	60-75 g