
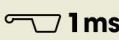




# OMVANDLINGSTABELL

Hur många matskedar florsocker går det på 16 gram?  
 Väger en deciliter olja lika mycket som en deciliter vatten?  
 Med en omvandlingstabell håller du koll på måtten i köket.




## **Vätskor & fett**

	 1 dl	 1 msk	 1 tsk
Vatten, grädde, mjölk, kaffe, smör	100g	15g	5g
Olja	90g	13g	3g



## **Socker**

	 1 dl	 1 msk	 1 tsk
Strösocker	100g	15g	5g
Florsocker, vaniljsocker	60g	8g	2-3g
Honung, sirap	140g	20g	7g

## **Mjöl, kross, gryn**

	 1 dl	 1 msk	 1 tsk
Vetemjöl, grahamsmjöl, rågmjöl, dinkelsikt	60g	9g	3g
Krossad råg och vete	70g	11g	6g
Potatismjöl	75g	12g	4g
Havregryn	35g	6g	3g

## **Kryddor**

	 1 dl	 1 msk	 1 tsk
Kakao, kanel	40g	6g	2g
Salt	120g	17g	6g
Bakpulver, bikarbonat	60g	15g	5g

## **Nötter, frön, russin**

	 1 dl	 1 msk	 1 tsk
Mandel, hasselnötter	40g	6g	2g
Valnötter	55g	8g	3g
Sesamfrön, linfrön	70g	8g	3g
Kokos	35g	7g	2g
Solroskärnor, pumpakärnor	75g	9g	3g
Russin	60g	9g	3g

