

אמהות משקיעות



בישול גולות

מידג ומשקלים

Gula



יחסי משקל / נפח חומרים נטובים



חשוב לדעת!
קמח = חבי גולות 1 ק"ג
קמח גולות חבי קטנה = 350 גרם
1 מיכל שמנת מוקפה = 250 גרם
1 גביע יוגורט/לבן = 200 מ"ל
1 גביע גבינה לבנה/קוטג' = 250 גרם

גליטין
1 שקית = 14 גרם
1 כף = כ-10 גרם
1 חזה = 4 גרם
כדי אפמים 1 גרם גליטין - כ-5 גרם/מ"ל מים

חמאה
1 כף = 15 גרם
1 כוס = 240 גרם

שמן
1 כוס = 200 גרם
100 מ"ל שמן = 90 גרם

קורנפלו
1 כף = 8 גרם
1 כוס = 140 גרם



שמרים
1 כף שמרים יבשים = 10 גרם
שקית "שמריג" / קוביית שמרים טריים = 50 גרם



קמח לבן / רגיל / גולות
1 כוס = 140 גרם
1 כף = 10 גרם

קמח מלא
1 כוס = 125 גרם
1 כף = 8 גרם

קקאו
1 כף = 10 גרם
1 כוס = 140 גרם



יחסי משקל / נפח חומרים יבשים

אבקת אפייף
1 כפית = 3 גרם
1 כף = 8 גרם
1 שקית = 10 גרם

אבקת סוכר
1 כוס = 120 גרם
1 כף = 8 גרם

מלח
1 כפית = 6 גרם
1 כף = 20 גרם
1 כוס = 250 גרם

סוכר לבן
1 כוס = 200 גרם
1 כף = 12 גרם

סוכר וניל
1 כוס = 140 גרם
1 כפית = 3 גרם
1 כף = 10 גרם

סוכר חום דחוס
1 כף = 15 גרם
1 כוס = 240 גרם



מים / חלב / שמנת מוקפה / מילוי/מון או גפופים
1 כוס = 240 מ"ל = 240 גרם
1 כף = 15 מ"ל = 15 גרם