



Jak odměřovat bez váhy



**Zarovnaná kávová
lžička váží jako:**

4 g hrubé mouky
4 g hladké mouky
3 g krupice
6 g cukru krupice
3 g cukru moučky
8 g soli
5 g sádla, másla nebo tuku
5 g oleje
4 g vody
5 g mléka
18 g medu



**Zarovnaná polévková
lžíce váží jako:**

11 g hrubé mouky
10 g hladké mouky
10 g krupice
5 g ovesných vloček
12 g cukru krupice
12 g cukru moučky
15 g sádla, másla nebo tuku
11 g oleje
17 g vody
18 g mléka
36 g med



**Do hrnku o objemu
250 ml se vejde:**

245 g vody
250 g mléka
230 g oleje
170 g hrubé mouky
135 g hladké mouky
170 g krupice
100 g ovesných vloček
250 g sádla,
másla nebo tuku