



בישולים
קינוחים ומאפים
איתך איקי של

רטובים:

דבש/סילאן/סירופ מייפל

1 כפית = 10 גרם
1 כף = 20 גרם
1 כוס = 320 גרם

שמן קוקוס

1 כוס = 200 גרם

חמאה

1 כף = 15 גרם
1 כוס = 240 גרם

מים/מיץ לימון/ חלב/חלב סויה/חומץ

1 כפית = 6 גרם
1 כף = 15 מ"ל
1 כוס = 240 מ"ל

שמן

1 כף = 12 גרם
1 כוס = 200 גרם

שמנת חמוצה/יוגורט

1 גביע = 200 מ"ל

שמנת מתוקה

1 מיכל = 250 מ"ל

תמצית וניל

1 כפית = 5 מ"ל

מייפל אמיתי

1 כוס = 240 גרם

מצרכי בסיס:

קמח לבן

1 כף = 10 גרם
1 כוס = 140 גרם

קמח מלא

1 כף = 8 גרם
1 כוס = 125 גרם

סוכר

1 כפית = 6 גרם
1 כף = 12 גרם
1 כוס = 200 גרם

אבקת סוכר

1 כפית = 3 גרם
1 כף = 8 גרם
1 שקית = 100 גרם
1 כוס = 120 גרם

סוכר חום/דמררה

1 כף = 10 גרם
1 כוס = 200 גרם

אינסטנט פודינג

1 כף = 10 גרם
1 שקית = 80 גרם

פירורי לחם

1 כוס = 125 גרם

קקאו

1 כף = 10 גרם
1 כוס = 140 גרם

מלח

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

סולת

1 כף = 10 גרם
1 כוס = 200 גרם

כוסות וכפות:

1 כוס = 240 מ"ל
3/4 כוס = 180 מ"ל
2/3 כוס = 160 מ"ל
1/2 כוס = 120 מ"ל
1/3 כוס = 80 מ"ל
1/4 כוס = 60 מ"ל
1 כף = 15 מ"ל/גרם
1 כפית = 5 מ"ל/גרם

התכחה וייצוב:

אבקת אפייה

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

סודה לשתייה

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

ג'לטין

1 עלה = 4 גרם
1 כפית = 5 גרם
1 כף = 10 גרם
1 שקית = 14 גרם

קורנפלור

1 כפית = 4 גרם
1 כף = 10 גרם
1 כוס = 140 גרם

חמרחים:

ריבת חלב

1 כוס = 400 גרם

ריבה

1 כוס = 330 גרם

חמאת בוטנים

1 כוס = 250 גרם

נוטלה

1 כוס = 280 גרם

ממרח חלבה

1 כוס = 400 גרם

טחינה גולמית

1 כוס = 240 גרם

פירות יער קפואים

1 כוס = 125 גרם

קרם/חלב קוקוס

1 פחית = 400 גרם

חלב מרוכז ממותק

1 פחית = 398 גרם

ממרח תמרים

1 כוס = 300 גרם



כמה מידות טובות

חובה במטבח!

שמרים:

- 1 כפית שמרים יבשים = 4 גרם
- 1 כף שמרים יבשים = 10 גרם
- 1 קובייה/שקית שמרים טריים או שקית "שמרית" = 50 גרם
- 1 גרם שמרים יבשים = 3 גרם שמרים טריים

ביצים:

S = 50 גרם
M = 55-60 גרם
L = 65 גרם ומעלה

המרת ביצים באפייה:

- 1 ביצה =
- 1/2 בננה מרוסקת מעוכה היטב + 1/4 כפית אבקת אפייה
- 1 כוס רסק תפוחים ללא סוכר + 1/4 כפית אבקת אפייה
- 2 כפות טחינה גולמית/חמאת שקדים
- 1/4 כוס יוגורט צמחי + 1/4 כפית אבקת אפייה
- 1 כף זרעי צ'יה טחונים + 3 כפות מים (מערבבים ומשרים 10 דקות עד שהתערובת מסמיכה)
- 1 1/2 כפות פשתן טחון + 3 כפות מים (מערבבים ומשרים 10 דקות עד שהתערובת מסמיכה)

מחלבי לפרווה:

- 100 גרם חמאה = 75 גרם שמן קוקוס
- 100 גרם חמאה מומסת = 75 גרם שמן צמחי
- 100 מ"ל חלב = 100 מ"ל חלב צמחי (חלב סויה/אורז/שקדים וכד')
- 100 מ"ל חלב = 100 מ"ל מים או מיץ תפוזים (בעיקר בעוגות בחושות)
- 250 מ"ל שמנת מתוקה = 250 מ"ל שמנת מתוקה צמחית
- 250 מ"ל שמנת מתוקה = 250 מ"ל קרם קוקוס
- 250 מ"ל שמנת מתוקה מוקצפת = 250 מ"ל קרם קוקוס - החלק השומני בלבד (בקיור קרם הקוקוס נפרד לחלק שומני וחלק נוזלי - מקציפים רק את החלק השומני)
- 200 גרם שמנת חמוצה = 200 גרם קרם קוקוס + כמה טיפות מיץ לימון שחוט
- 200 גרם יוגורט = 200 מ"ל חלב צמחי (חלב סויה/אורז/שקדים וכד') + כמה טיפות מיץ לימון שחוט
- 200 גרם יוגורט = 200 גרם יוגורט על בסיס סויה

יבשים ותבלינים:

שקדים שלמים

1 כוס = 140 גרם

קפה מגורען

1 כף = 4 גרם

אגוזי מלך שלמים

1 כוס = 100 גרם

פיסטוקים

1 כוס = 150 גרם

אגוזים ושקדים טחונים

1 כוס = 100 גרם

אגוזים ושקדים קצוצים

1 כוס = 85 גרם

קוקוס

1 כוס = 100 גרם

קינמון טחון

1 כף = 10 גרם

1 כפית = 5 גרם

קמח תפוז

1 כוס = 140 גרם

קמח מצה

1 כוס = 125 גרם

קמח מצה

1 כף = 8 גרם

צימוקים קטנים

1 כוס = 150 גרם

פירות יבשים קצוצים

1 כוס = 150 גרם

שוקולד צ'יפס

1 כוס = 200 גרם

פצפוצי אורז

1 כוס = 50 גרם

פרג טחון

1 כוס = 100 גרם

שיבולת שועל

1 כוס = 100 גרם

