

# Schwedische Mengenmaße



von [elchkuss.de](http://elchkuss.de)

## Umrechnung von Deziliter in Gramm

In schwedischen Rezepten werden oft Volumenmaße benutzt. Gewichtseinheiten wie Gramm kommen dagegen nur selten vor – vor allem beim Backrezepten. Wer das nicht gewohnt ist, steht zunächst einmal vor einem Rätsel.

Bei Flüssigkeiten wie Wasser oder Milch ist die Umrechnung kein Problem: 1 Deziliter (dl) sind 100 Milliliter (ml). Mandeln, Mehl, Zucker und Rosinen lassen sich aber nicht ganz so leicht umrechnen.

In dieser Übersicht haben wir die wichtigsten Zutaten umgerechnet. Weiter unten findest du noch andere Maßeinheiten und ihre Abkürzungen.

1 dl Weizenmehl	ca. 60 g
1 dl Roggenmehl	ca. 55 g
1 dl Kartoffelmehl	ca. 80 g
1 dl Zucker	ca. 90 g
1 dl Puderzucker	ca. 60 g
1 dl brauner Zucker	ca. 60 g
1 dl Mandeln	ca. 65 g
1 dl Walnusskerne	ca. 40 g
1 dl Rosinen	ca. 65 g
1 dl Honig	ca. 130 g
1 dl Backsirup	ca. 130 g
1 dl Kakao	ca. 40 g
1 dl Haferflocken	ca. 35-40 g

Neben den Maßeinheiten Liter und Deziliter tauchen in schwedischen Rezepten auch andere Einheiten auf, die es im Deutschen ebenfalls gibt:

1 tsk = 1 tesked = 1 Teelöffel

1 msk = 1 matsked = 1 Esslöffel

krm = kryddmått = Prise

**Viel Freude beim Kochen und Backen wünscht**

