

# Umrechnung von Cup, Ounces, Tablespoon und Teaspoon in Milliliter und Gramm

Grundsätzlich entspricht 1 Cup ganz genau 236,59 ml. Bei Cups wird nach Volumen gemessen, so dass sich die Grammzahl von volumenreichen Lebensmitteln wie Mehl und Puderzucker zu dichteren, schwereren Lebensmitteln wie Butter, Öl und Zucker unterscheidet.

Diese Tabelle deckt alle US-Standard-Maßeinheiten ab. In meiner Tabelle habe ich die Werte der Einfachheit gerundet. Dies hat keinen Einfluß auf das Back- oder Kochergebnis.

Cup	ml (für Flüssigkeiten)	Gramm volumenreich (Mehle, Puderzucker)	Gramm fester (Fette, Zucker)	TBSP (Tablespoon = Esslöffel)	TSP (Teaspoon = Teelöffel)	Fluid Oz
1	240 ml	120 g	225 g	16 EL	48 TL	8 Oz
3/4	180 ml	90 g	170 g	12 EL	36 TL	6 Oz
2/3	160 ml	80 g	150 g	10,5 EL	32 TL	5 Oz
1/2	120 ml	60 g	115 g	8 EL	24 TL	4 Oz
1/3	80 ml	40 g	75 g	5 EL	16 TL	3 Oz
1/4	60 ml	30 g	55 g	4 EL	12 TL	2 Oz
1/8	30 ml	15 g	30 g	2 EL	6 TL	1 Oz
1/16	15 ml	8 g	15 g	1 EL	3 TL	0,5 Oz

## Umrechnung Backtemperaturen Grad Fahrenheit in Grad Celsius

In den USA ist die Maßeinheit für Temperaturen „Fahrenheit“. 100 °F entsprechen 37,8 °C.

In der Tabelle sind die wichtigsten Umrechnungswerte gelistet. Die Werte sind zur einfacheren Handhabung gerundet. Dies hat keinen Einfluß auf das Back- und Kochergebnis.

Temperatur in Grad Fahrenheit	Temperatur in Grad Celsius
475 °F	250 °C
450 °F	230 °C
425 °F	220 °C
400 °F	200 °C
375 °F	190 °C
350 °F	175 °C
325 °F	160 °C
300 °F	150 °C
275 °F	135 °C
250 °F	120 °C
225 °F	110 °C
200 °F	95 °C

Mit genussvollen Grüßen von Steffi von **KochTrotz.de**

Dem Foodblog für alle, die gerne kreativ kochen oder Einschränkungen in der Ernährung haben. Auf [KochTrotz.de](http://KochTrotz.de) finden sich über 800 Rezepte, viele Informationen zu Lebensmitteln und Reiseberichte. Sehen wir uns dort?