

המרת מידות אפיה



גודל הכוס במתכונים באתר:

בכל המתכונים אני משתמשת בכוס זכוכית סטנדרטית רגילה (עם ידית) בנפח של 240 מ"ל

שאלות המרה נפוצות

כמה אבקת אפיה לכוס קמח?

לכל 1 כוס קמח רגיל מוסיפים 1 כפית מלאה אבקת אפיה

כמה כוסות זה קילו קמח?

7 כוסות קמח = קילו קמח

כמה כוסות זה חצי קילו קמח?

3.5 כוסות קמח = 500 גרם קמח

המרת חמאה בשמן

100 מ"ל שמן (חצי כוס) במקום 100 גרם חמאה

המרת ביצים ברסק תפוחי עץ

1 ביצה = 60 גרם רסק תפוחים

המרת שמן ברסק תפוחי עץ

1/2 כוס שמן = 1/2 כוס רסק תפוחים

טבלת המרות

קמח לבן רגיל/תופח (קורנפלור, אבקת קקאו, אבקת אפיה, אבקת סודה לשתייה)

1 כוס = 140 גרם

3/4 כוס = 100 גרם

1 כף = 10 גרם

1 כפית = 3 גרם

קמח מלא

1 כוס = 125 גרם

3/4 כוס + 1 כף = 100 גרם

1 כף = 7.8 גרם

1 כפית = 2.6 גרם

סוכר לבן

1 כוס = 200 גרם

8 כפות = 100 גרם

1 כף = 12.5 גרם

1 כפית = 4 גרם

סוכר חום כהה

1 כוס = 240 גרם

1 כף = 15 גרם

1 כפית = 5 גרם

100 גרם = 7 כפות

אבקת סוכר

1 כוס = 120 גרם

1 כף = 8 גרם

1 כפית = 3 גרם

דבש (כולל סירופים)

1 כוס = 340 גרם

1 כף = 21 גרם

1 כפית = 7 גרם

100 גרם = $\frac{1}{3}$ כוס פחות 2 כפיות

חמאה

1 כוס = 240 גרם

1 כף = 15 גרם

כף חמאה מומסת = 7 גרם

שמן קוקוס

1 כף שמן קוקוס מוצק = 20 גרם

1 כף שמן קוקוס מומס - 5 גרם

קוקוס

1 כוס = 100 גרם

פרג טחון

1 כוס = 100 גרם

אגוזים ושקדים

1 כוס אגוזים שלמים/קצוצים גס - 100 גרם

1 כוס שקדים שלמים - 140 גרם

1 כוס אגוזים/שקדים טחונים - 120 גרם

שוקולד צ'יפס

1 כוס = 200 גרם

שמרים

1 שקית שמרית (50 גרם) = 1 קובייה שמרים טריים (50 גרם) = 2 כפות שמרים יבשים (17 גרם)

*כף שמרים טריים בגרגירים = 8 גרם

ג'לטין

1 שקית = 14 גרם

1 כף = 10 גרם

1 עלה ג'לטין = 4 גרם

ביצים

XL (ענק) = 73 גרם ומעלה

L (גדול) = 63-73 גרם

M (בינוני) = 53-63 גרם

S (קטן) = מתחת ל- 53 גרם

מלח רגיל

1 כוס = 288 גרם

1 כף מלח = 20 גרם

1 כפית = 6 גרם

שליש כוס = 100 גרם

אורז

1 כוס = 200 גרם

נוזלים

1 כוס = 240 מ"ל = 16 כפות

3/4 כוס = 180 מ"ל = 12 כפות

2/3 כוס = 160 מ"ל = כ-10.5 כפות

1/2 כוס = 120 מ"ל = 8 כפות

1/3 כוס = 80 מ"ל = כ-5 כפות

1 כף = 3 כפיות = 15 מ"ל

1 כפית = 5 מ"ל



תגובות

עליזה (13.01.2020 04:59)

שלום.. במתכון לביבות גבינה לבנה. לא ברור לאיזה גבינה אתה מכוונת. חשוב לציין את סוג הגבינה והשם.. אשמח לתגובתך

עליזה (13.01.2020 05:02)

תיקון בלשון ההודעה.. \"את מכוונת\"

אפרת - מתכונים ב10 דקות (13.01.2020 09:01)

היי עליזה,
הכוונה לגבינה לבנה 9% או 5%.
את גרה בארץ או בחו\"ל?

עליזה (13.01.2020 18:42)

בארץ

אפרת - מתכונים ב10 דקות (13.01.2020 18:47)

אז גבינה לבנה של תנובה, סקי או טרה, לא משנה.

שולי (5.01.2020 10:19)

היי, יש אפשרות להמיר את זה לכוס חד פעמית
חם? או קר? קשה למצוא כזאת בדיוק

אפרת - מתכונים ב10 דקות (5.01.2020 15:42)

היי שולי,
אם אלה הכוסות היחידות שיש לך אז עדיף להשתמש בכוס חד פעמית מקרטון (לשתיה חמה). כוס סטנדרטית, לא גדולה מיד

מיכאלה (7.12.2019 19:06)

שבוע טוב!
כמה כפות שמן קוקוס מוצק זה חצי כוס?

אפרת - מתכונים ב10 דקות (7.12.2019 19:42)

5 כפות.

רבקה (25.11.2019 20:22)

היי אפרת,
רציתי לשאול אותך, כתבת שבקילו קמח יש שבעה כוסות של קמח, אם כוס מדידה שווה 240 גרם, לפי חישוב זה אז בקילו קמח יש ארבע כוב
קמח, או שאני טועה.
תודה מראש.

אפרת - מתכונים ב10 דקות (25.11.2019 22:12)

היי רבקה,
240 הכוונה למ"ל.
בכוס של 240 מ"ל יש 140 גרם קמח.

חיה (17.11.2019 08:51)

היי
קמח כוסמין לבן נקרא קמח רגיל או קמח מלא?

אפרת - מתכונים ב10 דקות (17.11.2019 09:04)

רשום עליו "קמח כוסמין לבן". מבחינת ערכים הוא יותר דומה לקמח רגיל.

חיה (17.11.2019 16:01)

אז 7 כוסות קמח כוסמין לבן זה קילו?

אפרת - מתכונים ב10 דקות (17.11.2019 21:55)

7 ורבע כוסות.

ציפי (24.10.2019 22:40)

כמה שמן שווה 200 גר מרגרינה?

אפרת - מתכונים ב10 דקות (24.10.2019 22:58)

200 גרם מרגרינה מומסת = כוס שמן.
 *אם המרגרינה במתכון לא מומסת יש להוסיף את השמן בהדרגה שלא ירטיב את הבצק יותר מידי.

אסתר (3.10.2019 11:29)

היי
 איך אפשר להמיר קמח תופח בקמח רגיל?

אפרת - מתכונים ב10 דקות (3.10.2019 13:02)

כן.
 כוס קמח תופח = כוס קמח רגיל + כפית אבקת אפיה.

שמרית (3.10.2019 10:32)

יש את הקנקני פלסטיק האלה עם קווי מדידה, אז מילאתי את הכוס מים עד הסוף ושפכתי לכלי הזה וזה הראה 200. אולי הכוס שלי יותר קטנה... כנראה שכן, אז איפה אני מוצאת כוס כזו? אגב, בעלי שיחיה אומר לי להפסיק להשתגע ופשוט באותה כוס שאני משתמשת לקמח להשתמש גם לנוזלים חחחח אולי הוא צודק? 😊
 תודה רבה לך אפרת, אני מאוד אוהבת את האתר שלך 😊

אפרת - מתכונים ב10 דקות (3.10.2019 22:51)

ממש מוזר.
 תוכלי לצלם את הכוס ולצרף לתגובה?
 מה שבעלך אומר נכון כשמדובר בבישול אבל כשמדובר באפיה גודל הכוס יכול להשפיע על התוצאה הסופית כי יש במתכונים מרכיבים נוספים שאינם נמדדים בכוס כמו ביצים.

שמרית (2.10.2019 19:51)

היי אפרת ערב טוב
 שאלה ברשותך. אני תמיד מסתבכת. יש לי כוס כזו כמו בתמונה שבקמח מנופה היא באמת 140 גרם אבל בנוזלים בדקתי וזה 200 מיל. איך זה יכול להיות?
 תודההה 😊

אפרת - מתכונים ב10 דקות (2.10.2019 22:22)

בטוח? איך בדקת את הנוזלים?

יעקב (30.09.2019 11:42)

שלום רב ושנה טובה
 כיצד להמיר קמח שמרים (של אוסם) לקמח רגיל עם שמרים רגילים

אפרת - מתכונים ב10 דקות (1.10.2019 20:30)

אפשר לשים קמח שמרים באותה כמות של הקמח הרגיל ולוותר על השמרים.
 שנה טובה 😊

רחלי (19.09.2019 15:47)

בטוח שהכוס שבתמונה היא בנפח של 240 מ"ל? כי מדדתי עם כוס מדידה וזה יוצא בערך 260..

אפרת - מתכונים ב10 דקות (20.09.2019 00:31)

כן. אולי זאת כוס שונה?