



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

PRATİK ÖLÇÜLER

1 Su Bardağı 1 Çay Bardağı 1 Kahve Fincanı

(250 gr.lık) (100 gr.lık) (75 gr.lık)

Su 250 gr 100 gr 75 gr

Süt 250 gr 100 gr 75 gr

Şarap 240 gr 60 gr

Toz Şeker 200 gr 80 gr 70 gr

Pirinç 200 gr 100 gr 70 gr

Bulgur 200 gr 75 gr 60 gr

Fasulye 200 gr 75 gr 60 gr

Mercimek 200 gr 75 gr 60 gr

İrmik 180 gr 70 gr 55 gr

Pudra Şekeri 180 gr 70 gr 55 gr

Un 160 gr 70 gr 50 gr

Peynir (rende) 100 gr 40 gr 25 gr

Badem (çekilmiş) 100 gr 40 gr 25 gr

Ceviz (çekilmiş) 100 gr 40 gr 25 gr

Zeytinyağı 220 gr 90 gr 65 gr

Ayçiçek yağı 220 gr 90 gr 65 gr

Eritilmiş yağ 220 gr 90 gr 65 gr