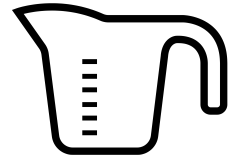


FRAG MUTTI ♥

Cup in Gramm

UMRECHNUNGSTABELLE



LEBENSMITTEL	 1 CUP	 1/2 CUP	 1/3 CUP	 1/4 CUP
Flüssigkeiten (Wasser, Milch, Sojadrink)	240 g	120 g	80 g	60 g
Milchprodukte (Joghurt, Frischkäse, Sahne, ...)	240 g	120 g	80 g	60 g
Pulver (Mehl, Puderzucker, Speisestärke, Kakaopulver)	125 g	62 g	42 g	31 g
Zucker	200 g	100 g	67 g	50 g
Brauner Zucker	180 g	90 g	60 g	45 g
Öl	200 g	100 g	67 g	50 g
Butter	225 g	112 g	75 g	56 g
Margarine	220 g	110 g	73 g	55 g
Erdnussbutter	240 g	120 g	80 g	60 g
Honig	300 g	150 g	100 g	75 g
Marmelade	140 g	70 g	47 g	35 g
Schokolade (gehackt)	170 g	85 g	57 g	43 g
Nüsse (ganz)	130 g	65 g	43 g	33 g
Nüsse (gehackt)	150 g	75 g	50 g	38 g
Nüsse (gemahlen)	100 g	50 g	33 g	25 g
Haferflocken	80 g	40 g	27 g	20 g
Reis & Linsen (roh)	200 g	100 g	67 g	50 g
Quinoa & Couscous (roh)	175 g	88 g	58 g	44 g
Käse (gerieben, Parmesan)	110 g	55 g	37 g	28 g