



1/4 Cup in Gramm für Getreide und Co

¼ Cup Amaranth = 49 Gramm
1 Cup Amaranth = 195 Gramm

¼ Cup Couscous = 46 Gramm
1 Cup Couscous = 185 Gramm

¼ Cup Haferflocken = 21 Gramm
1 Cup Haferflocken = 85 Gramm

¼ Cup zarte Haferflocken = 18 Gramm
1 Cup zarte Haferflocken = 72 Gramm

¼ Cup Kleie = 15 Gramm
1 Cup Kleie = 61 Gramm

¼ Cup Linsen = 51 Gramm
1 Cup Linsen = 205 Gramm

¼ Cup Reis = 34 Gramm
1 Cup Reis = 137 Gramm

¼ Cup Roggen = 42 Gramm
1 Cup Roggen = 167 Gramm

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: kleineprise.de