



1/4 Cup in Gramm für Nüsse und Samen

1/4 Cup Cashewnüsse = 30 Gramm

1 Cup Cashewnüsse = 118 Gramm

1/4 Cup Erdnüsse, ganz = 16 Gramm

1 Cup Erdnüsse, ganz = 64 Gramm

1/4 Cup Erdnüsse, gemahlen = 38 Gramm

1 Cup Erdnüsse, gemahlen = 152 Gramm

1/4 Cup Kokosflocken = 21 Gramm

1 Cup Kokosflocken = 83 Gramm

1/4 Cup Macadamianüsse = 30 Gramm

1 Cup Macadamianüsse = 120 Gramm

1/4 Cup Mandeln, ganz = 34 Gramm

1 Cup Mandeln, ganz = 135 Gramm

1/4 Cup Mandeln, gemahlen = 27 Gramm

1 Cup Mandeln, gemahlen = 109 Gramm

1/4 Cup Pekannüsse = 27 Gramm

1 Cup Pekannüsse = 110 Gramm

1/4 Cup Sonnenblumenkerne = 37 Gramm

1 Cup Sonnenblumenkerne = 147 Gramm

1/4 Cup Walnüsse = 29 Gramm

1 Cup Walnüsse = 117 Gramm

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: kleineprise.de