



## *1/4 Cup in Gramm für Obst und Gemüse*

¼ Cup Apfelmus = 58 Gramm  
1 Cup Apfelmus = 230 Gramm

¼ Cup Avocado = 38 Gramm  
1 Cup Avocado = 150 Gramm

¼ Cup Avocado, püriert = 58 Gramm  
1 Cup Avocado, püriert = 230 Gramm

¼ Cup Brombeeren = 29 Gramm  
1 Cup Brombeeren = 115 Gramm

¼ Cup Datteln = 58 Gramm  
1 Cup Datteln = 230 Gramm

¼ Cup Heidelbeeren = 28 Gramm  
1 Cup Heidelbeeren = 110 Gramm

¼ Cup Himbeeren = 28 Gramm  
1 Cup Himbeeren = 110 Gramm

¼ Cup Kartoffeln = 45 Gramm  
1 Cup Kartoffeln = 182 Gramm

¼ Cup Kirschen = 38 Gramm  
1 Cup Kirschen = 150 Gramm

¼ Cup Mais = 42 Gramm  
1 Cup Mais = 171 Gramm

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: [kleineprise.de](http://kleineprise.de)