



## 1 Cup in Gramm für Getreide und Co

### Amaranth (ungekocht)

¼ Cup Amaranth = 49 Gramm  
⅓ Cup Amaranth = 65 Gramm  
½ Cup Amaranth = 98 Gramm  
¾ Cup Amaranth = 146 Gramm  
1 Cup Amaranth = 195 Gramm  
2 Cups Amaranth = 390 Gramm

### Haferflocken

¼ Cup Haferflocken = 21 Gramm  
⅓ Cup Haferflocken = 28 Gramm  
½ Cup Haferflocken = 43 Gramm  
¾ Cup Haferflocken = 64 Gramm  
1 Cup Haferflocken = 85 Gramm  
2 Cups Haferflocken = 170 Gramm

### Kleie

¼ Cup Kleie = 15 Gramm  
⅓ Cup Kleie = 20 Gramm  
½ Cup Kleie = 30 Gramm  
¾ Cup Kleie = 45 Gramm  
1 Cup Kleie = 61 Gramm  
2 Cups Kleie = 121 Gramm

### Reis (ungekocht)

¼ Cup Reis = 34 Gramm  
⅓ Cup Reis = 45 Gramm  
½ Cup Reis = 68 Gramm  
¾ Cup Reis = 102 Gramm  
1 Cup Reis = 137 Gramm  
2 Cups Reis = 273 Gramm

### Couscous

¼ Cup Couscous = 46 Gramm  
⅓ Cup Couscous = 62 Gramm  
½ Cup Couscous = 93 Gramm  
¾ Cup Couscous = 139 Gramm  
1 Cup Couscous = 185 Gramm  
2 Cups Couscous = 370 Gramm

### Haferflocken (zarte)

¼ Cup zarte Haferflocken = 18 Gramm  
⅓ Cup zarte Haferflocken = 24 Gramm  
½ Cup zarte Haferflocken = 36 Gramm  
¾ Cup zarte Haferflocken = 54 Gramm  
1 Cup zarte Haferflocken = 72 Gramm  
2 Cups zarte Haferflocken = 144 Gramm

### Linsen (ungekocht)

¼ Cup Linsen = 51 Gramm  
⅓ Cup Linsen = 68 Gramm  
½ Cup Linsen = 103 Gramm  
¾ Cup Linsen = 154 Gramm  
1 Cup Linsen = 205 Gramm  
2 Cups Linsen = 410 Gramm

### Roggen

¼ Cup Roggen = 42 Gramm  
⅓ Cup Roggen = 55 Gramm  
½ Cup Roggen = 83 Gramm  
¾ Cup Roggen = 125 Gramm  
1 Cup Roggen = 167 Gramm  
2 Cups Roggen = 334 Gramm

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

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