



1 Cup in Gramm für Milchprodukte

<p><u>Buttermilch</u></p> <p>¼ Cup Buttermilch = 68 Gramm ⅓ Cup Buttermilch = 91 Gramm ½ Cup Buttermilch = 136 Gramm ¾ Cup Buttermilch = 204 Gramm 1 Cup Buttermilch = 272 Gramm 2 Cups Buttermilch = 544 Gramm</p>	<p><u>Frischkäse</u></p> <p>¼ Cup Frischkäse = 58 Gramm ⅓ Cup Frischkäse = 77 Gramm ½ Cup Frischkäse = 115 Gramm ¾ Cup Frischkäse = 174 Gramm 1 Cup Frischkäse = 230 Gramm 2 Cups Frischkäse = 460 Gramm</p>	<p><u>Griechischer Jogurt (10 % Fett)</u></p> <p>¼ Cup griechischer Jogurt = 57 g ⅓ Cup griechischer Jogurt = 75 g ½ Cup griechischer Jogurt = 114 g ¾ Cup griechischer Jogurt = 170 g 1 Cup griechischer Jogurt = 227 g 2 Cups griechischer Jogurt = 454 g</p>
<p><u>Geriebener Käse (Gouda)</u></p> <p>¼ Cup geriebener Käse = 29 Gramm ⅓ Cup geriebener Käse = 39 Gramm ½ Cup geriebener Käse = 58 Gramm ¾ Cup geriebener Käse = 87 Gramm 1 Cup geriebener Käse = 115 Gramm 2 Cups geriebener Käse = 230 Gramm</p>	<p><u>Geriebener Parmesan</u></p> <p>¼ Cup geriebener Parmesan = 24 g ⅓ Cup geriebener Parmesan = 32 g ½ Cup geriebener Parmesan = 48 g ¾ Cup geriebener Parmesan = 72 g 1 Cup geriebener Parmesan = 95 g 2 Cups geriebener Parmesan = 190 g</p>	<p><u>Kondensmilch</u></p> <p>¼ Cup Kondensmilch = 77 Gramm ⅓ Cup Kondensmilch = 101 Gramm ½ Cup Kondensmilch = 153 Gramm ¾ Cup Kondensmilch = 230 Gramm 1 Cup Kondensmilch = 306 Gramm 2 Cups Kondensmilch = 612 Gramm</p>
<p><u>Mascarpone</u></p> <p>¼ Cup Mascarpone = 59 Gramm ⅓ Cup Mascarpone = 78 Gramm ½ Cup Mascarpone = 118 Gramm ¾ Cup Mascarpone = 177 Gramm 1 Cup Mascarpone = 235 Gramm 2 Cups Mascarpone = 470 Gramm</p>	<p><u>Milch</u></p> <p>¼ Cup Milch = 61 Gramm ⅓ Cup Milch = 81 Gramm ½ Cup Milch = 122 Gramm ¾ Cup Milch = 184 Gramm 1 Cup Milch = 245 Gramm 2 Cups Milch = 490 Gramm</p>	<p><u>Naturjogurt</u></p> <p>¼ Cup Naturjogurt = 56 Gramm ⅓ Cup Naturjogurt = 75 Gramm ½ Cup Naturjogurt = 113 Gramm ¾ Cup Naturjogurt = 169 Gramm 1 Cup Naturjogurt = 225 Gramm 2 Cups Naturjogurt = 450 Gramm</p>
<p><u>Sahne</u></p> <p>¼ Cup Sahne = 59 Gramm ⅓ Cup Sahne = 78 Gramm ½ Cup Sahne = 118 Gramm ¾ Cup Sahne = 176 Gramm 1 Cup Sahne = 235 Gramm 2 Cups Sahne = 470 Gramm</p>	<p><u>Sauerrahm</u></p> <p>¼ Cup Sauerrahm = 59 Gramm ⅓ Cup Sauerrahm = 78 Gramm ½ Cup Sauerrahm = 118 Gramm ¾ Cup Sauerrahm = 176 Gramm 1 Cup Sauerrahm = 235 Gramm 2 Cups Sauerrahm = 470 Gramm</p>	<p><u>Quark</u></p> <p>¼ Cup Quark = 58 Gramm ⅓ Cup Quark = 77 Gramm ½ Cup Quark = 115 Gramm ¾ Cup Quark = 173 Gramm 1 Cup Quark = 230 Gramm 2 Cups Quark = 460 Gramm</p>

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: kleineprise.de