



## 1 Cup in Gramm für Nüsse und Samen

### Cashewnüsse (ganz)

¼ Cup Cashewnüsse = 30 Gramm  
⅓ Cup Cashewnüsse = 39 Gramm  
½ Cup Cashewnüsse = 59 Gramm  
¾ Cup Cashewnüsse = 89 Gramm  
1 Cup Cashewnüsse = 118 Gramm  
2 Cups Cashewnüsse = 237 Gramm

### Erdnüsse (gemahlen)

¼ Cup Erdnüsse, gemahlen = 38 Gramm  
⅓ Cup Erdnüsse, gemahlen = 50 Gramm  
½ Cup Erdnüsse, gemahlen = 76 Gramm  
¾ Cup Erdnüsse, gemahlen = 114 Gramm  
1 Cup Erdnüsse, gemahlen = 152 Gramm  
2 Cups Erdnüsse, gemahlen = 303 Gramm

### Macadamianüsse (ganz)

¼ Cup Macadamianüsse = 30 Gramm  
⅓ Cup Macadamianüsse = 40 Gramm  
½ Cup Macadamianüsse = 60 Gramm  
¾ Cup Macadamianüsse = 90 Gramm  
1 Cup Macadamianüsse = 120 Gramm  
2 Cups Macadamianüsse = 240 Gramm

### Mandeln (gemahlen)

¼ Cup Mandeln, gemahlen = 27 Gramm  
⅓ Cup Mandeln, gemahlen = 36 Gramm  
½ Cup Mandeln, gemahlen = 54 Gramm  
¾ Cup Mandeln, gemahlen = 82 Gramm  
1 Cup Mandeln, gemahlen = 109 Gramm  
2 Cups Mandeln, gemahlen = 218 Gramm

### Sonnenblumenkerne

¼ Cup Sonnenblumenkerne = 37 Gramm  
⅓ Cup Sonnenblumenkerne = 48 Gramm  
½ Cup Sonnenblumenkerne = 73 Gramm  
¾ Cup Sonnenblumenkerne = 110 Gramm  
1 Cup Sonnenblumenkerne = 147 Gramm  
2 Cups Sonnenblumenkerne = 239 Gramm

### Erdnüsse (ganz)

¼ Cup Erdnüsse, ganz = 16 Gramm  
⅓ Cup Erdnüsse, ganz = 21 Gramm  
½ Cup Erdnüsse, ganz = 32 Gramm  
¾ Cup Erdnüsse, ganz = 48 Gramm  
1 Cup Erdnüsse, ganz = 64 Gramm  
2 Cups Erdnüsse, ganz = 129 Gramm

### Kokosflocken

¼ Cup Kokosflocken = 21 Gramm  
⅓ Cup Kokosflocken = 27 Gramm  
½ Cup Kokosflocken = 42 Gramm  
¾ Cup Kokosflocken = 62 Gramm  
1 Cup Kokosflocken = 83 Gramm  
2 Cups Kokosflocken = 167 Gramm

### Mandeln (ganz)

¼ Cup Mandeln, ganz = 34 Gramm  
⅓ Cup Mandeln, ganz = 45 Gramm  
½ Cup Mandeln, ganz = 68 Gramm  
¾ Cup Mandeln, ganz = 101 Gramm  
1 Cup Mandeln, ganz = 135 Gramm  
2 Cups Mandeln, ganz = 270 Gramm

### Pekannüsse

¼ Cup Pekannüsse = 27 Gramm  
⅓ Cup Pekannüsse = 36 Gramm  
½ Cup Pekannüsse = 55 Gramm  
¾ Cup Pekannüsse = 82 Gramm  
1 Cup Pekannüsse = 110 Gramm  
2 Cups Pekannüsse = 220 Gramm

### Walnüsse (Hälften, ganz)

¼ Cup Walnüsse = 29 Gramm  
⅓ Cup Walnüsse = 39 Gramm  
½ Cup Walnüsse = 59 Gramm  
¾ Cup Walnüsse = 88 Gramm  
1 Cup Walnüsse = 117 Gramm  
2 Cups Walnüsse = 234 Gramm

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

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