



## 1 Cup in Gramm für Obst und Gemüse

### Apfelmus

¼ Cup Apfelmus = 58 Gramm  
⅓ Cup Apfelmus = 77 Gramm  
½ Cup Apfelmus = 115 Gramm  
¾ Cup Apfelmus = 172 Gramm  
1 Cup Apfelmus = 230 Gramm  
2 Cup Apfelmus = 460 Gramm

### Avocado (püriert)

¼ Cup Avocado, püriert = 58 Gramm  
⅓ Cup Avocado, püriert = 76 Gramm  
½ Cup Avocado, püriert = 115 Gramm  
¾ Cup Avocado, püriert = 173 Gramm  
1 Cup Avocado, püriert = 230 Gramm  
2 Cup Avocado, püriert = 460 Gramm

### Datteln (ganz)

¼ Cup Datteln = 58 Gramm  
⅓ Cup Datteln = 77 Gramm  
½ Cup Datteln = 115 Gramm  
¾ Cup Datteln = 172 Gramm  
1 Cup Datteln = 230 Gramm  
2 Cup Datteln = 460 Gramm

### Himbeeren

¼ Cup Himbeeren = 28 Gramm  
⅓ Cup Himbeeren = 37 Gramm  
½ Cup Himbeeren = 55 Gramm  
¾ Cup Himbeeren = 83 Gramm  
1 Cup Himbeeren = 110 Gramm  
2 Cups Himbeeren = 220 Gramm

### Kirschen

¼ Cup Kirschen = 38 Gramm  
⅓ Cup Kirschen = 50 Gramm  
½ Cup Kirschen = 75 Gramm  
¾ Cup Kirschen = 113 Gramm  
1 Cup Kirschen = 150 Gramm  
2 Cups Kirschen = 300 Gramm

### Avocado (gewürfelt)

¼ Cup Avocado = 38 Gramm  
⅓ Cup Avocado = 50 Gramm  
½ Cup Avocado = 75 Gramm  
¾ Cup Avocado = 113 Gramm  
1 Cup Avocado = 150 Gramm  
2 Cup Avocado = 300 Gramm

### Brombeeren

¼ Cup Brombeeren = 29 Gramm  
⅓ Cup Brombeeren = 38 Gramm  
½ Cup Brombeeren = 58 Gramm  
¾ Cup Brombeeren = 86 Gramm  
1 Cup Brombeeren = 115 Gramm  
2 Cup Brombeeren = 230 Gramm

### Heidelbeeren (Blaubeeren)

¼ Cup Heidelbeeren = 28 Gramm  
⅓ Cup Heidelbeeren = 37 Gramm  
½ Cup Heidelbeeren = 55 Gramm  
¾ Cup Heidelbeeren = 83 Gramm  
1 Cup Heidelbeeren = 110 Gramm  
2 Cup Heidelbeeren = 220 Gramm

### Kartoffeln (in Scheiben)

¼ Cup Kartoffeln = 45 Gramm  
⅓ Cup Kartoffeln = 60 Gramm  
½ Cup Kartoffeln = 91 Gramm  
¾ Cup Kartoffeln = 136 Gramm  
1 Cup Kartoffeln = 182 Gramm  
2 Cups Kartoffeln = 364 Gramm

### Mais

¼ Cup Mais = 42 Gramm  
⅓ Cup Mais = 56 Gramm  
½ Cup Mais = 85 Gramm  
¾ Cup Mais = 128 Gramm  
1 Cup Mais = 171 Gramm  
2 Cups Mais = 341 Gramm

Guten Appetit – Bon Appetit! ♥

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