

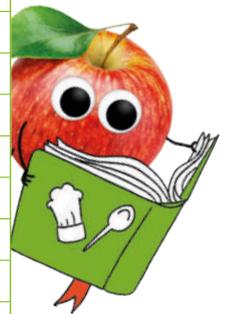
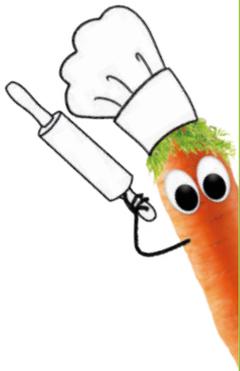


FRECHE CUPS IN GRAMM

MESSBECHER	1 CUP (250 ML)	1/2 CUP (125 ML)	1/3 CUP (80 ML)	1/4 CUP (60 ML)	1/8 CUP (30 ML)
------------	-------------------	---------------------	--------------------	--------------------	--------------------



BACKZUTATEN	MEHL	130 g	65 g	45 g	30 g	15 g
	ZUCKER	230 g	115 g	75 g	60 g	30 g
	BRAUNER ZUCKER	170 g	85 g	55 g	45 g	20 g
	BUTTER	190 g	95 g	65 g	50 g	25 g
	NUSSBUTTER	250 g	125 g	80 g	60 g	30 g
	KAKAO	100 g	50 g	35 g	25 g	15 g
	HAFERFLOCKEN	100 g	50 g	35 g	25 g	15 g
	KOKOSFLOCKEN	80 g	40 g	25 g	20 g	10 g
	MANDELN GEMAHLEN	100 g	50 g	35 g	25 g	15 g
	MANDELN GEHOBELT	80 g	40 g	25 g	20 g	10 g
	MANDELN GESTIFTET	90 g	45 g	30 g	20 g	10 g
	CASHEWS	100 g	50 g	30 g	25 g	10 g
	WALNUSKERNE	90 g	45 g	30 g	20 g	10 g
	TROCKENFRÜCHTE	150 g	75 g	50 g	35 g	20 g
	CHIASAMEN	150 g	75 g	50 g	35 g	35 g
	JOGHURT	270 g	135 g	90 g	70 g	35 g
	QUARK	280 g	140 g	95 g	70 g	35 g
	FRISCHKÄSE, SCHMAND	230 g	115 g	75 g	55 g	30 g
	AGAVENDICKSAFT	300 g	150 g	100 g	75 g	35 g
	BIRNENDICKSAFT	300 g	150 g	100 g	75 g	35 g
AHORNSIRUP	300 g	150 g	100 g	75 g	35 g	
APFELMUS	250 g	125 g	80 g	60 g	30 g	



KOCHZUTATEN	GERIEBENER KÄSE	100 g	50 g	35 g	25 g	15 g
	NUDELN (MINI FARFALLE)	90 g	45 g	30 g	20 g	10 g
	TOMATENSOßE	240 g	120 g	80 g	60 g	30 g
	HARTWEIZEN GRIEB	200 g	100 g	65 g	50 g	25 g
	SPEISESTÄRKE	160 g	80 g	55 g	40 g	20 g
	SEMMELBRÖSEL	120 g	60 g	40 g	30 g	15 g
	TELLERLINSEN	190 g	95 g	65 g	50 g	25 g
	BASMATI REIS	190 g	95 g	65 g	50 g	25 g
	RISOTTO REIS, MILCHREIS	200 g	100 g	65 g	50 g	25 g
	COUSCOUS	190 g	95 g	65 g	50 g	25 g
	BULGUR	200 g	100 g	65 g	50 g	25 g

