



Cup & Gramm Cheat Sheet

vegan backen

	1 cup	1/2 cup	1/3 cup	1/4 cup
Mehl/Puderzucker	128 g	64 g	43 g	32 g
Kristallzucker	200 g	100 g	67 g	50 g
Brauner Zucker	220 g	110 g	73 g	55 g
Pflanzenöl	190 g	95 g	65 g	48 g
Margarine	180 g	90 g	60 g	45 g
Haferflocken	85 g	43 g	28 g	21 g
Kokosblütenzucker	200 g	100 g	66 g	50 g
Kakaopulver	200 g	100 g	66 g	50 g
Milch	200 g	100 g	66 g	50 g
Kokos Joghurt	235 g	117 g	78 g	59 g
Schokolade, gerieben	125 g	62 g	42 g	31 g
Kokosflocken	60 g	30 g	20 g	15 g
Wasser	230 g	115 g	77 g	57 g
Ahornsirup	310 g	155 g	103 g	77 g
Agavendicksaft	330 g	165 g	110 g	82 g
Kokosöl	210 g	105 g	70 g	52 g