

MAKECAKE - Nachhaltig essen für Deinen Körper!

Alle Rezepte machen Dich nicht nur richtig schön satt, sondern gönnen Deinem Körper noch die extra Portion Glück. Durch die Kombination der reinen Proteine und dem glutenfreien Hafervollkornmehl in Bioqualität kann der Körper das Glückshormon Serotonin bilden!



Rote-Bete-Ziegenkäse-Pizza

ZUTATEN: 40g Makepiquant – 80ml heißes Wasser – 80g Rote Bete (gekocht) – 25g Ziegenkäse – 10g Walnüsse – 5g Öl – 5g Leinsamen

ZUBEREITUNG: Makepiquant mit Wasser anrühren, kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und für 10 Minuten bei 180 Grad backen. Rote-Bete zusammen mit Öl pürieren und auf dem vorgebackenen Teig verteilen. Ziegenkäse,

Walnüsse und Leinsamen auf dem Teig verteilen und für 15 Minuten weiter backen.

NÄHRWERTE: 405 Kalorien – 19,6g Kohlenhydrate – 26,6g Eiweiß – 23,8g Fett

NACHHALTIG ESSEN: Rote Bete enthält viel Jod, Kalium, Magnesium Nitrat und Eisen.



Birnen-Schoko-Pizza

ZUTATEN: 70g Chocwave – 100ml heißes Wasser – ½ Birne – 20g White Chocolate Taste Creme

ZUBEREITUNG: Chocwave mit Wasser anrühren, kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und für 10 Minuten bei 180 Grad backen. Birne in Scheiben schneiden. Creme auf den Teig geben und mit Birne belegen. Weitere 15 Minuten backen.

NÄHRWERTE: 301 Kalorien – 27g Kohlenhydrate – 26,4g Eiweiß – 11,1g Fett

NACHHALTIG ESSEN: Enthält viele wichtige Mineralstoffe, wie Eisen, Kalium, Kupfer, Jod, Magnesium, Phosphat und Zink.



Kürbis-Pizza

ZUTATEN: 40g Makepiquant – 80ml heißes Wasser – 80g Kürbis (gekocht) – 25g Ziegenkäse – 10g Kürbiskerne – 5g Öl – 5g Leinsamen

ZUBEREITUNG: Makepiquant mit Wasser anrühren, kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und für 10 Minuten bei 180 Grad backen. Kürbis zusammen mit Öl pürieren und auf dem vorgebackenen Teig

verteilen. Ziegenkäse, Kürbiskerne und Leinsamen auf dem Teig verteilen und für 15 Minuten weiter backen.

NÄHRWERTE: 415 Kalorien – 22,4g Kohlenhydrate – 29,1g Eiweiß – 22,8g Fett

NACHHALTIG ESSEN: Kürbis ist ein wichtiger Lieferant für Vitamine, Mineralstoffe und sättigt so richtig gut.



Apfel-Vanille-Pizza

ZUTATEN: 70g VanillafLOW – 100ml heißes Wasser – ½ Apfel – 20g White Chocolate Taste Creme

ZUBEREITUNG: VanillafLOW mit Wasser anrühren, kreisförmig auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech verteilen und für 10 Minuten bei 180 Grad backen. Apfel in Stücke schneiden und auf den Teig geben. Weitere 15 Minuten

backen. Creme im Wasserbad erwärmen und über die fertige Pizza geben.

NÄHRWERTE: 320 Kalorien – 30,2g Kohlenhydrate – 26,6g Eiweiß – 11g Fett

NACHHALTIG ESSEN: Enthält viele Vitalstoffe und stärkt somit Das Immunsystem.