

MAKECAKE

Der perfekte MAKECAKE Brunch

Es gibt immer einen Grund, um mit den Liebsten an einem Tisch die tollsten Leckereien zu genießen. Noch viel schöner ist es, wenn diese Leckereien dann noch **gesund** und **kalorienarm** sind.

Ganz nach dem Motto: Schlemmen ohne Reue und mit viel Genuss!

Bei jedem guten Brunch sollten folgende Getränke nicht fehlen:

- Kaffee & Tee
- Wasser
- Smoothie ([Rezept hier](#))
- Kräuterwasser ([Rezept hier](#))

Für einen klassischen Brunch brauchst du Folgendes:

- Frisches Gebäck: Muffins mit Schokoladenüberzug ([Rezept hier](#))
- Frisches Gebäck: Kaiserschmarrn ([Rezept hier](#))
- Frisch gebackenes Brot: Tomaten-Walnussbrot ([Rezept hier](#))
- Gemüseplatte mit Dip ([Rezept hier](#))
- Fruchtaufstrich Erdbeere
- Fruchtaufstrich Himbeere
- Schokoaufstrich Haselnuss
- Schokoaufstrich Weiße Schokolade
- Käseplatte
- Wurstplatte
- Butter und Frischkäse

Am Ende des Rezeptheftes haben wir für Dich eine [Einkaufsliste](#) zusammengestellt.



MAKECAKE

Kalorienarmer Supersmoothie für 4 Personen

Nährwerte pro Person: 40 Kalorien | 1 g Eiweiß | 8 g Kohlenhydrate | 7 g davon Zucker | 0,3 g Fett

Zutaten und Zubehör: 200g Wassermelone, 200g Erdbeeren, eine Zitrone, 4 Sektgläser, 4 Minzeblätter, Mixer

Zubereitung:



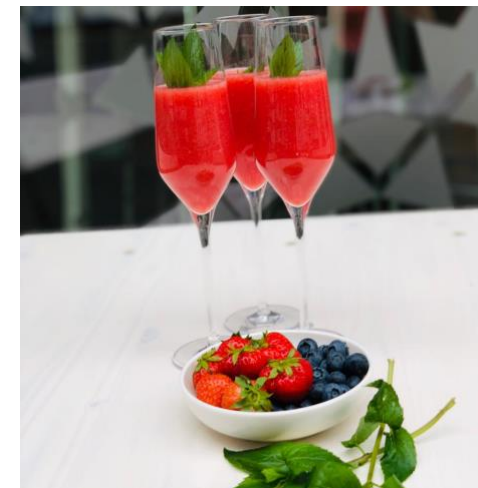
Schritt 1:

Melone in Stücke schneiden, den Strunk der Erdbeeren entfernen, die Schale von der Zitrone entfernen.



Schritt 2:

Das zubereitete Obst in einem Mixer pürieren. Alternativ kann auch ein Pürierstab verwendet werden.



Schritt 3:

Den Smoothie in Sektgläsern anrichten und mit Minze garnieren.

MAKECAKE

Erfrischendes Kräuterwasser für 4 Personen

Nährwerte pro Person: 0 Kalorien

Zutaten und Zubehör: Kräuter der Wahl, wie Thymian, Rosmarin, Minze, Wasser mit Kohlensäure, 4 hohe Gläser

Zubereitung:



Schritt 1:

Kräuter in ein hohes Glas geben. Bei Bedarf Eiswürfel hinzugeben.



Schritt 2:

Mit Mineralwasser aufgießen und genießen.

MAKECAKE

Sünderfreie Schokoladenmuffins mit Schokoladentopping für 4 Personen (ohne Zucker, proteinhaltig, glutenfrei)

Nährwerte pro Person: 69 Kalorien | 7,8 g Eiweiß | 6,3 g Kohlenhydrate | 1,4 g davon Zucker | 2,5 g Fett

Zutaten und Zubehör: [70g Chocwave \(MAKECAKE Kuchenbackmischung\)](#), 100ml Wasser, 20g zuckerfreie Schokolade, 4 Muffinförmchen, Backofen

Zubereitung:



Schritt 1:

[Chocwave](#) mit 100ml heißem Wasser anrühren und auf die 4 Muffinförmchen verteilen.



Schritt 2:

Bei vorgeheiztem Backofen auf 180 Grad für 15 Minuten backen.



Schritt 3:

5g zuckerfreie Schokolade pro Muffin auf die noch warmen Muffins geben und zerlaufen lassen. Auskühlen lassen.

MAKECAKE

Schneller Kaiserschmarrn für 4 Personen (ohne Zucker, proteinhaltig, glutenfrei)

Nährwerte pro Person: 64 Kalorien | 6 g Eiweiß | 9,3 g Kohlenhydrate | 1,5 g davon Zucker | 3,1 g Fett

Zutaten und Zubehör: [70g VanillafLOW \(MAKECAKE Kuchenbackmischung\)](#), 80ml Wasser, Puderzucker, ½ Teelöffel Kokosöl, Pfanne, Herd. Bei Bedarf: Beeren der Wahl, [Fruchtaufstrich Erdbeere oder Himbeere](#).

Zubereitung:



Schritt 1:

[70g VanillafLOW](#) mit 80 ml heißem Wasser verrühren.



Schritt 2:

Pfanne mit Kokosöl beschichten und auf mittlere Hitze stellen. Den angerührten Teig in die Pfanne geben und zu Kaiserschmarrn braten.



Schritt 3:

Den kalorienarmen Kaiserschmarrn mit Beeren der Wahl und dem [zuckerfreien Fruchtaufstrich](#) nach Bedarf toppen und warm aus der Pfanne genießen.

MAKECAKE

Proteinhaltiges Tomaten-Baguette mit Walnüssen für 4 Personen (1/2 Baguette pro Person)

Nährwerte pro Person: 159 Kalorien | 18,7 g Eiweiß | 9,7 g Kohlenhydrate | 4 g davon Zucker | 4,6 g Fett

Zutaten und Zubehör: [80g Makepiquant \(MAKECAKE herzhaft Backmischung\)](#), 240g Magerquark, 14g Backpulver, 2 EL Leinsamen geschrotet, 2 EL Flohsamenschalen, 10g Walnüsse, Körner der Wahl zum Verzieren.

Zubereitung:



Schritt 1:

[Makepiquant](#) mit Magerquark, Leinsamen, Flohsamenschalen, Walnüssen und Backpulver zu einem Teig kneten und 5 Minuten ruhen lassen.



Schritt 2:

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit feuchten Händen zu zwei Baguettes formen. Die Baguettes bei 180 Grad für 20 Minuten backen.



Schritt 3:

Auskühlen lassen und genießen.

MAKECAKE

Leichte Gemüseplatte mit Dip für 4 Personen

Nährwerte pro Person: 44,5 Kalorien | 1,2 g Eiweiß | 2,5 g Kohlenhydrate | 1 g davon Zucker | 1 g Fett

Zutaten und Zubehör: [100g Makeontop Dip Tomate-Basilikum \(MAKECAKE Dip\)](#), ½ Gurke, 1 Paprika, 100g Tomaten, weiteres Gemüse der Wahl

Zubereitung:



Schritt 1 & 2:

Das Gemüse waschen und auf einer Platte anrichten. [Makeontop Dip](#) in eine kleine Schüssel geben und auf der Platte anrichten.

MAKECAKE

Einkaufsliste für den perfekten MAKECAKE-Brunch

- Schale Erdbeeren, kleine Melone, 1 Zitrone
- Kräuter der Wahl, wie Thymian, Rosmarin, Minze
- [MAKECAKE Chocwave Kuchenbackmischung](#)
- Zuckerfreie Schokolade
- [MAKECAKE VanillafLOW Kuchenbackmischung](#)
- Puderzucker
- Kokosöl
- Beeren der Wahl
- [Fruchtaufstrich Erdbeere \(MAKECAKE Fruchtaufstrich\)](#)
- [Fruchtaufstrich Himbeere \(MAKECAKE Fruchtaufstrich\)](#)
- [MAKECAKE Makepiquant Tomate-Kräuter](#)
- Magerquark
- Backpulver
- Leinsamen
- Flohsamenschalen
- Körner der Wahl zum Verzieren der Baguettes
- [MAKECAKE Makeontop Dip Tomate-Basilikum](#)
- Gemüse zum Snacken, wie Paprika, Möhren, Gurke
- Auflage für Käseplatte
- Auflage für Wurstplatte