

Rezepte zum  
**Showkochen**  
mit Sabrina & Saskia

3 Protein-Tage als  
»Full day of eating«  
von Sabrina  
@maedelskueche  
&  
Saskia  
@\_die.steins\_

Schnelle &  
einfache  
Gerichte

Tipps &  
Tricks

**MAKECAKE**  
by Joana und Mayra®



# Inhalt

## Rezepte zum Showkochen mit Sabrina & Saskia

### 2 Infos zu Sabrina & Saskia

#### 4 Protein-Tag 1:

»Full Day of Eating« von Sabrina @maedelskueche

##### Rezept 1

5 Frühstück: Proteinwaffel **426 kcal | 48,7 g EW**

##### Rezept 2

7 Mittagessen: Raffaello-Kuchenbowl **458 kcal | 46,0 g EW**

##### Rezept 3

9 Abendessen: Linsensalat mit Baguette **723 kcal | 55,0 g EW**

#### 11 Protein-Tag 2:

»Full Day of Eating« von Sabrina @maedelskueche

##### Rezept 4

12 Frühstück: Körnerbowl Erdbeere **372 kcal | 30,7 g EW**

##### Rezept 5

14 Mittagessen: One-Pot-Reis **563 kcal | 27,0 g EW**

##### Rezept 6

16 Abendessen: Paprika-Schiffchen **432 kcal | 44,4 g EW**

##### Rezept 7

18 Snack: Beerenquark **191 kcal | 24,6 g EW**

#### 20 Protein-Tag 3:

»Full Day of Eating« von Saskia @\_die.steins\_

##### Rezept 8

21 Frühstück: Bananen-Pancakes mit Schoko-Topping **400 kcal | 28,3 g EW**

##### Rezept 9

23 Mittagessen: Nudelsalat **310 kcal | 20,9 g EW**

##### Rezept 10

25 Abendessen: Pizza Tonno **661 kcal | 78,5 g EW**

### 27 Info zum Showkochen

## Ich bin Sabrina @maedelskueche,

ich bin 43 Jahre alt und wohne in der Nähe von Eschwege. Ich habe in den letzten 5 Jahren über 60 Kilo abgenommen. Ich habe einen langen Weg an Diäten hinter mir und wohl den Fehler gemacht, den die meisten machen, wenn sie abnehmen möchten- Verzichten!

Ende 2017 machte es Klick und ich wollte unbedingt abnehmen. Ich wusste, dass ich nicht weiter mit einem Gewicht von 172 Kilo leben kann. Meine Kondition war schlecht, ich war unglücklich und ich wusste: JETZT muss etwas passieren.

Ich begann also, mich mit Lebensmitteln auseinanderzusetzen. Meine ersten 40 Kilo verlor ich mit Low Carb und nach und nach lernte ich, was mich satt macht und was ich essen kann, ohne verzichten zu müssen. Daher überlegte ich mir schon von Anfang an, wie ich bekannte Rezepte umwandle, die Low Carb geeignet sind. So hatte ich nie das Gefühl verzichten zu müssen.

Nach gut einem Jahr strenger Low-Carb-Ernährung wollte ich einen anderen Weg gehen und entschied mich dazu, Kalorien zu zählen, und nahm weitere 20 Kilo ab.

Bis heute ist es mir wichtig, dass ich mit Genuss abnehme und niemals das Gefühl des Verzichts habe. Auch auf meiner Seite findest du viele leckere Rezepte, die dich satt machen, schnell zubereitet und lecker sind. Außerdem findest du viele nützliche Tipps rund um Ernährung, Abnehmen und Lebensmittel.

Ich freue mich, wenn du mich auf meiner Seite besuchst.

*Deine Sabrina*



**maedelskueche**



5 % Code bei **MAKECAKE**: mädelsküche5

## Ich bin Saskia @\_die.steins\_ ,

Ich war immer dieses »dicke Kind«, das jeder kennt. Mit 13 Jahren habe ich 99 Kilo gewogen und als es soweit war, ein Kleid für die Konfirmation zu finden, war es der Anfang des Umdenkens für mich. Das war der Klick-Moment.

Nach ca. 1,5 Jahren Disziplin, Sport und Ernährungsumstellung habe ich damals im Sommer 2010 zum ersten Mal mein Wunschgewicht von damals 63 Kilo erreicht.

Wie habe ich es damals geschafft?

Ich habe morgens eine Schüssel Haferflocken mit Milch gegessen und zum Beispiel mein Pausenbrot durch Obst und Rohkost ersetzt. Mittags habe ich ganz normal eine warme Mahlzeit gegessen und am Abend keine Kohlenhydrate.

Ich bin jeden Abend, aber auch wirklich JEDEN, 1 Stunde Fahrrad gefahren. Das hat super funktioniert und so purzelte eigentlich fast jede Woche mindestens 1 Kilo ... aber dann begann die Zeit, als ich abends weggegangen bin, und mein Plan ging nicht mehr auf.

Nach ca. 3 Jahren setzte der erste kleine Jojo-Effekt ein.

2019 hatte ich dann wieder 94 Kilo und ich hatte ein klares Ziel: unsere Hochzeit. Ich habe mir geschworen, dass ich es bis dahin wieder schaffen möchte, mein Wunschgewicht von 68 Kilo zu erreichen. 2 Wochen vor der Hochzeit habe ich genau das geschafft!

Allerdings wurde ich dann schwanger und es ging alles wieder von vorne los ... all das und wie ich immer wieder neue Motivation finde, findet ihr auf unserem Instagram-Account.

*Deine Saskia*



 [\\_die.steins\\_](#)

5 % Code bei **MAKECAKE**: DIESTEINS



# Protein-Tag 1

»Full Day of Eating«  
von Sabrina @maedelskueche



## Frühstück

Proteinwaffle (Serviervorschlag 1 + 2)

426 kcal | 48,7 g EW



## Mittagessen

Raffaello-Kuchenbowl

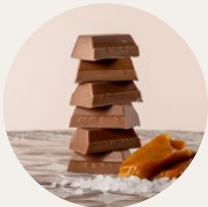
458 kcal | 46,0 g EW



## Abendessen

Linsensalat mit  
Baguette

723 kcal | 55,0 g EW



## Snack

Schokoriegel  
Salz-Karamell

242 kcal | 3,2 g EW

## Gesamter Tag

1.849 kcal | 152 g EW

Tagesbedarf 1.900 kcal bei einem Defizit von  
500 kcal mit dem Ziel der weiteren Abnahme



# Frühstück

## Proteinwaffel (süß oder herzhaft)



Zubereitungszeit  
10 Minuten



Portionen  
4



### NÄHRWERTE (pro Waffel / Grundrezept ohne Belag)

92 kcal

8,1 g Kohlenhydrate

11,7 g Eiweiß

1,2 g Fett

## ZUTATEN (für 4 Waffeln)

### Grundrezept

100 g **MAKECAKE** Dinkel-Protein-Backmischung

230 ml Wasser

## ZUBEREITUNG

- 1 Aus 100 g **MAKECAKE** Dinkel-Protein-Backmischung und 230 ml kaltem Wasser einen Waffelteig herstellen.
- 2 Das Waffeleisen etwas einfetten und die Waffeln ausbacken. Nach Belieben süß oder herzhaft belegen.

### SERVIERVORSCHLAG 1

45 g Hüttenkäse (1 % Fettgehalt)

1 Tomate

15 g **MAKEONTOP** Dip Curry-Tomate

#### Zubereitung

Den Hüttenkäse auf die Waffel geben und nach Belieben würzen. Die Tomate in Scheiben schneiden und auf den Hüttenkäse legen. Mit dem Dip Curry-Tomate toppen.

**Nährwerte pro Waffel:** 142 kcal, 13,1 g KH, 18,1 g EW, 1,8 g F

### SERVIERVORSCHLAG 2

40 g Frischkäse Balance

5 Scheiben Hähnchenbrust (hauchdünn)

1 gekochtes Ei

4–5 Scheiben Gurke

15 g **MAKEONTOP** Dip Curry-Tomate

#### Zubereitung

Den Frischkäse auf die Waffel streichen und mit Hähnchenbrust belegen. Ei und Gurke in Scheiben schneiden und ebenfalls auf die Waffel legen. Mit dem Dip Curry-Tomate verzieren.

**Nährwerte pro Waffel:** 284 kcal, 14,5 g KH, 30,6 g EW, 11,6 g F

### SERVIERVORSCHLAG 3

100 g Magerquark

1–2 TL **MAKETASTE** Geschmackspulver Beere

Frische Beeren nach Wahl

#### Zubereitung

Den Magerquark mit Geschmackspulver verrühren und auf der Waffel verteilen. Mit Beeren der Wahl belegen verzieren und optional mit Puder-Erythrit bestäuben.

**Nährwerte pro Waffel:** 282 kcal, 23,3 g KH, 36,7 g EW, 2 g F

# Mittagessen

## Raffaello-Kuchenbowl



Zubereitungszeit  
**10 Minuten**



Backzeit  
**3 o. 20 Minuten**



Portionen  
**1**



### NÄHRWERTE

458 kcal

58,3 g Kohlenhydrate

46 g Eiweiß

13,6 g Fett



## ZUTATEN

- 70 g **MAKECAKE** Kuchenbowl-Backmischung Vanille
- 100 ml heißes Wasser
- 200 g Magerquark
- 5 g Kokosflocken
- 2 TL **MAKETASTE** Geschmackspulver Vanille
- 20 g **MAKEONTOP** weiße Schokoladendrops

## ZUBEREITUNG

- 1** 70 g **MAKECAKE** Kuchenbowl-Backmischung Schoko mit 100 ml heißem Wasser in der perfekten **MAKECAKE** Schüssel anrühren und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft oder für ca. 3 Minuten bei 500 Watt in der Mikrowelle backen.
- 2** 200 g Magerquark mit 2 TL **MAKETASTE** Geschmackspulver Vanille sowie 5 g Kokosflocken verrühren und auf dem gebackenen Teig verteilen.
- 3** 20 g **MAKEONTOP** weiße Schokoladendrops in der Mikrowelle oder mit der Restwärme des Backofens schmelzen und eine Schoko-Knackschicht herstellen. Dafür die geschmolzenen Drops kreisrund in der Größe der Kuchenbowl auf einem Backpapier ausstreichen und für ca. 2 Minuten in das Gefrierfach geben. Anschließend einfach vom Backpapier ablösen und als Knackschicht auf die Quarkmasse geben. Nach Belieben optional mit einem Raffaello und einigen Kokosflocken garnieren und genießen!

### TIPP

Zu den weißen Schokoladendrops etwas Kokosöl geben und nach dem Schmelzen gut verrühren – so lässt sich die geschmolzene weiße Schokoalbe gut ausstreichen!

# Abendessen

## Linsensalat mit Baguette



Zubereitungszeit  
10 Minuten



Portionen  
2



### NÄHRWERTE (pro Portion)

723 kcal

58,4 g Kohlenhydrate

55 g Eiweiß

25,5 g Fett

## ZUTATEN (für 2 Portionen)

530 g Linsen (braun, Konserve)  
 250 g Cherry-Tomaten  
 180 g Feta Light (z. B. von Salakis)  
 3 Lauchzwiebeln

### Dressing

1 EL **MAKE**ONTOP Dip Tomate-Basilikum  
 2 EL Olivenöl  
 1/2 EL Balsamico-Essig  
 Salz und Pfeffer

### Baguette

100 g **MAKE**CAKE Baguette-Backmischung Typ Mediterran  
 75 ml Wasser

## ZUBEREITUNG

- 1 Die Linsen in einem Sieb abgießen, etwas abspülen und abtropfen lassen. und in eine Schüssel geben. Die Tomaten halbieren, Feta würfeln und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Alles in eine Schüssel geben.
- 2 Die Zutaten für das Dressing über den Salat geben und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Optional 1–2 Knoblauchzehen (gehackt) dazu geben.
- 3 Das Baguette nach der auf dem Etikett beschriebenen Zubereitung backen und als Beilage zum Linsensalat servieren.

**Nährwerte Linsensalat pro Portion:** 540 kcal, 39 g KH, 35,6 g EW, 23,4 g F

**Nährwerte Baguette pro Portion:** 183 kcal, 19,4 g KH, 19,4 g EW, 2,1 g F

# Protein-Tag 2

»Full Day of Eating«  
von Sabrina @maedelskueche



## Frühstück

Körnerbowl Erdbeere

372 kcal | 30,7 g EW



## Mittagessen

One-Pot-Reis (1 Portion)

563 kcal | 27,0 g EW



## Abendessen

Paprika-Schiffchen

(1 Portion)

432 kcal | 44,4 g EW



## Snack

Beerenquark

191 kcal | 24,6 g EW

## Gesamter Tag

1.558 kcal | 126,7 g EW

Tagesbedarf 1.900 kcal bei einem Defizit von  
500 kcal mit dem Ziel der weiteren Abnahme



# Frühstück

## Körnerbowl Erdbeere



Zubereitungszeit  
10 Minuten



Portionen  
1



### NÄHRWERTE (mit frischen Beeren)

372 kcal

34,1 g Kohlenhydrate

30,7 g Eiweiß

8,5 g Fett

## ZUTATEN

50 g **MAKEGRAINS** Körnerbowl Erdbeere

150 ml (heißes) Wasser

250 g Magerquark

4 TL **MAKETASTE** Geschmackspulver Waldfrucht (ca. 12 g)

100 g Beeren der Wahl

## ZUBEREITUNG

- 1 Körnerbowl nach Anweisung zubereiten.
- 2 250 g Magerquark mit 4 TL **MAKETASTE** Geschmackspulver Waldfrucht verrühren. Beerenquark, Beeren und Körnerbowl in eine Schale geben.

**Optional:** 100 g TK-Beeren mit 50 ml Wasser in einen Topf geben und langsam erhitzen, bis die Beeren aufgetaut sind.  
2 TL Vanillepuddingpulver (zum Kochen) mit 20 ml Wasser anrühren und zu den Beeren geben. Verrühren und kurz aufkochen lassen.

### TIPP

Etwas Sprudelwasser in den Magerquark geben und verrühren – so wird der Magerquark schön locker, voluminöser und herrlich cremig!

# Mittagessen

## One-Pot-Reis



Zubereitungszeit  
**10 Minuten**



Backzeit  
**40–45 Minuten**



Portionen  
**1**



## NÄHRWERTE

563 kcal

77 g Kohlenhydrate

27 g Eiweiß

15,4 g Fett

## ZUTATEN

60 g Langkornreis

1 kleine Dose Erbsen und Möhren

100 g **MAKEONTOP** Dip Curry-Tomate

80 g gekochter Schinken

100 ml Kochsahne (7 % Fettgehalt)

Gewürze: Salz, Pfeffer, Curry, Paprika

## ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Reis in eine kleine Auflaufform geben (ca. 25 × 20 cm).
- 3 Erbsen und Möhren abtropfen lassen und auf den Reis geben. Schinken in Würfel schneiden und ebenfalls dazu geben sowie Kochsahne, Gewürze und den **MAKEONTOP** Dip Curry-Tomate. Alles verrühren und für ca. 40–45 Minuten in den Ofen geben.



# Abendessen

## Paprika-Schiffchen



Zubereitungszeit  
**10 Minuten**



Portionen  
**1**



### NÄHRWERTE

432 kcal

40,6 g Kohlenhydrate

44,4 g Eiweiß

7,8 g Fett

## ZUTATEN

2 Paprika

200 g Hüttenkäse (1 % Fettgehalt)

60 g gekochter Schinken

2–3 Lauchzwiebeln

40 g **MAKEONTOP** Dip Curry-Tomate

Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- 1 Paprika waschen, halbieren und das Innere entfernen.
- 2 Schinken in Würfel schneiden, Lauchzwiebel in Ringe schneiden.
- 3 Hüttenkäse mit Schinken und Lauchzwiebel verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung als Füllung in die Paprika-Hälften geben und mit dem **MAKEONTOP** Dip Curry-Tomate verzieren.

### TIPP

Paprika ist sehr gesund und reich an Vitamin C! Paprika zählt zu den Vitamin C-reichsten Gemüsearten schlechthin – und toppt sogar die Zitrone!

# Snack

## Beerenquark



Zubereitungszeit  
5 Minuten



Portionen  
1



### NÄHRWERTE

191 kcal

14,5 g Kohlenhydrate

24,6 g Eiweiß

0,9 g Fett

## ZUTATEN

200 g Magerquark

1–2 TL **MAKETASTE** Geschmackspulver Waldfrucht

80 g Beeren nach Wahl

## ZUBEREITUNG

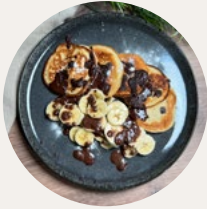
- 1 200 g Magerquark und 1–2 TL **MAKETASTE** Geschmackspulver Waldfrucht verrühren
- 2 Mit 80 g Beeren nach Wahl verzieren.

### TIPP

Wenn der Heißhunger nach Schokolade kommt, dann einfach eine Schoko-Soßen-Schicht aus dem **MAKEONTOP** Schoko-Nuss-Aufstrich über den Beerenquark geben oder **MAKEONTOP** Schokoladendrops darüber streuen!

# Protein-Tag 3

»Full Day of Eating«  
von Saskia @\_die.steins\_



## Frühstück

Bananen-Pancakes mit  
Schoko-Topping  
400 kcal | 28,3 g EW



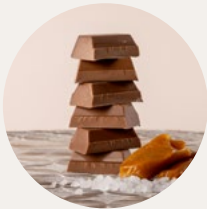
## Mittagessen

Nudelsalat  
310 kcal | 20,9 g EW



## Abendessen

Pizza Tonno  
661 kcal | 78,5 g EW



## Snack

Schokoriegel  
Salz-Karamell  
242 kcal | 3,2 g EW

## Gesamter Tag

1.613 kcal | 130 g EW

Tagesbedarf 2.100 kcal bei einem Defizit von  
ca. 600 kcal mit dem Ziel der weiteren Abnahme



# Frühstück

## Bananen-Pancakes mit Schoko-Topping



Zubereitungszeit  
15 Minuten



Portionen  
2



### NÄHRWERTE (pro Portion)

400 kcal

29,2 g Kohlenhydrate

28,3 g Eiweiß

16,9 g Fett

## ZUTATEN (für 2 Portionen)

100 g **MAKECAKE** Dinkel-Protein-Backmischung

100 ml Mandelmilch ungesüßt

1 Ei

15 g **MAKETASTE** Geschmackspulver Banane

1 Banane

15 g **MAKEONTOP** Schoko-Nuss-Aufstrich zum Anrühren

1 EL Sonnenblumenöl

## ZUBEREITUNG

- 1** 100 g **MAKECAKE** Dinkel-Protein-Backmischung mit dem Schneebesen oder mit einem Rührgerät mit 120 ml Mandelmilch sowie einem Hühnerei vermengen. 15 g **MAKETASTE** Geschmackspulver Banane (oder alternativ Vanille) unterrühren.
- 2** Die Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Teig mit einem Esslöffel in die Pfanne geben. 2 Esslöffel ergeben etwa einen Pancake. Von beiden Seiten goldbraun anbraten.
- 3** Eine Banane aufschneiden und über den Pancakes verteilen. Den **MAKEONTOP** Schoko-Nuss-Aufstrich nach Packungsanweisung anrühren und ebenfalls darüber verteilen – fertig!

**Alternative zur Beerenvariante:** Magerquark mit etwas Mineralwasser und **MAKETASTE** Geschmackspulver Waldbeere verrühren, sodass er schön cremig ist. Auf den Pancakes verteilen und mit beliebigen Beeren toppen.

### TIPP

Kann man auch gut für 2 Tage vorbereiten und die Pancakes im Kühlschrank aufbewahren.

# Mittagessen

## Nudelsalat



Zubereitungszeit  
10 Minuten



Portionen  
1



### NÄHRWERTE

310 kcal

44,3 g Kohlenhydrate

20,9 g Eiweiß

5,6 g Fett



## ZUTATEN

- 100 g Dinkelnudeln
- 100 g Hüttenkäse
- 90 g **MAKEONTOP** Dip Tomate-Basilikum
- 100 g Cherrytomaten
- 50 g Rucola

## ZUBEREITUNG

- 1** Dinkelnudeln nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. In einer Schüssel 100 g Hüttenkäse mit 90g **MAKEONTOP** Dip Tomate-Basilikum vermengen.
- 2** Die Cocktailtomaten waschen, halbieren und ebenfalls hinzugeben. Für einen kräftigeren Geschmack noch Rucola mit dazugeben.
- 3** Zum Schluss die Dinkelnudeln unterheben und fertig ist der Protein-Nudelsalat.

### TIPP

Super sättigende Alternative zu herkömmlichen Nudelsalaten – entweder als Beilage zum Grillen oder als vollwertiges Gericht zum Mitnehmen an die Arbeit. Schmeckt am 2. Tag noch besser!

# Abendessen

## Pizza Tonno



Zubereitungszeit  
10 Minuten



Portionen  
1



### NÄHRWERTE

661 kcal

51,7 g Kohlenhydrate

78,5 g Eiweiß

15 g Fett

## ZUTATEN

100 g **MAKECAKE** Dinkel-Protein-Backmischung

90 ml Wasser

50 g **MAKEONTOP** Dip Curry-Tomate

### Topping

75 g Thunfisch im eigenen Saft

70 g Mais

25 g Rote Zwiebeln

30 g Grana Padano

## ZUBEREITUNG

- 1 Die **MAKECAKE** Dinkel-Protein-Backmischung nach Packungsanweisung mit Wasser gut durchkneten (für etwa 10 Minuten, damit die Hefeflocken sich gut entfalten können und der Teig aufgeht). Den Teig etwa eine halbe Stunde gehen lassen.
- 2 Den Teig mit einem Nudelholz und etwas Mehl zu einer Pizza ausrollen. **MAKEONTOP** Dip Curry-Tomate darüber verstreichen und mit dem Thunfisch, dem Mais und den in Scheiben geschnittenen roten Zwiebeln belegen. Zum Schluss den Grana Padano darüber streuen und für ca. 25 Minuten bei 180 Grad Ober- und Unterhitze/ Umluft im vorgeheizten Backofen backen.

# Showkochen verpasst?

**Kein Problem!**

**Wir haben das Live-Showkochen mit Sabrina und Saskia gespeichert und Du kannst es Dir noch einmal in Ruhe anschauen!**



Hier geht's direkt zum Reel auf Instagram!



## IMPRESSUM

**MAKECAKE** UG (haftungsbeschränkt)

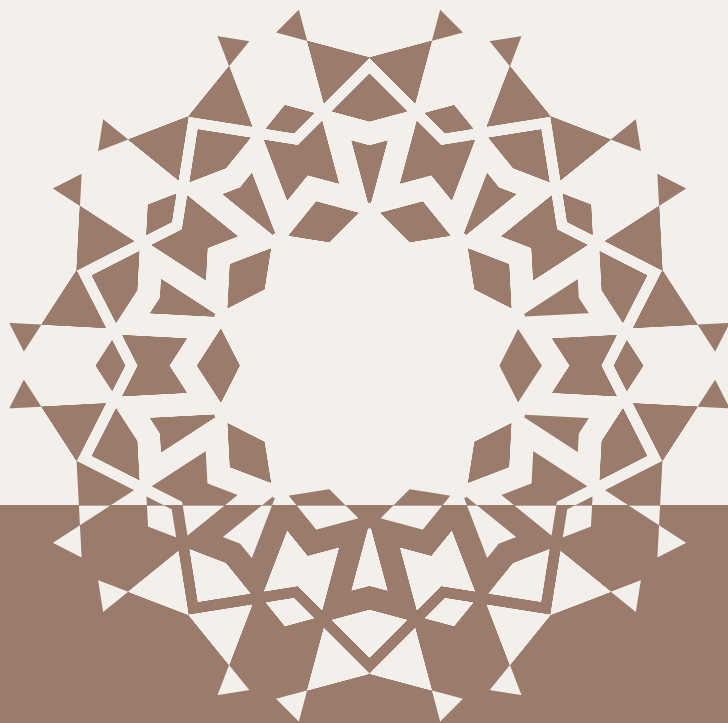
Geschäftsführerinnen: Mayra Werner & Joana Wöhl

Inhaberinnen: Mayra Werner & Joana Wöhl

Marktstraße 32

37269 Eschwege

E-Mail bei Kundenanfragen: [kundenservice@make-cake.de](mailto:kundenservice@make-cake.de)



Folge **MAKECAKE** auf Instagram,  
Facebook & TikTok!

