

# Dein Protein-Tag mit MAKECAKE

## FRÜHSTÜCK

Körnerbowl Erdbeere mit Beeren:

- 50 g Körnerbowl Erdbeere mit 200 ml fettarmer Milch anrühren. (Tipp: Am Abend anrühren und über Nacht quellen lassen.)

Vollmilch-Schoko-Kaffee:

- 100 ml Kaffee mit 100 ml Milch und einem Teelöffel Geschmackspulver Vollmilchschoko

372 Kalorien | 42,3 g Kohlenhydrate | 17,5 g Eiweiß | 16,6 g Fett

## MITTAG

Kuchenbowl mit Schokoknackschicht und Creme:

- 70 g Kuchenbackmischung Zitrone mit 100 ml heißem Wasser anrühren. Für 3 Minuten bei 500 Watt in der Mikrowelle backen.
- 30 g weiße Schokodrops auf den warmen Kuchen geben und mit einem Löffel verstreichen.
- 250 g Magerquark mit 50 ml Wasser und einem Teelöffel Geschmackspulver Vanille verrühren und auf den Kuchen geben. Den Kuchen vollständig erkalten lassen. (Tipp: Die Kuchenbowl bei heißem Wetter in den Kühlschrank stellen und kalt genießen.)

Eiskaffee

- 100 ml Kaffee, 100 ml Milch, 2 Teelöffel Erythrit und Eiswürfel vermengen

508 Kalorien | 38,8 g Kohlenhydrate | 41,5 g Eiweiß | 19,3 g Fett

Kleiner Nachtisch

- Stück Schoki Salz-Karamell oder Haselnuss-Amaranth

43 Kalorien | 2,9 g Kohlenhydrate | 0,6 g Eiweiß | 3,4 g Fett

## SNACK AM NACHMITTAG

Müsliriegel mit Vollmilchüberzug

176 Kalorien | 23,7 g Kohlenhydrate | 6,2 g Eiweiß | 5,8 g Fett

## ABENDBROT

Curry-Nudelsalat:

- 50 g ungekochte Dinkelnudeln
- 100 g körniger Frischkäse
- 90 g Dip Curry-Tomate
- Prise Salz
- 100 g Rucola

Nudeln kochen und erkalten lassen. Körnigen Frischkäse mit Dip und Salat vermengen. Nudeln unterheben. Abschließend den gewaschenen Rucola untermengen und genießen.

339 Kalorien | 57,4 g Kohlenhydrate | 22,9 g Eiweiß | 2,6 g Fett

Kleiner Nachtisch

- Stück Schoki Salz-Karamell oder Haselnuss-Amaranth

43 Kalorien | 2,9 g Kohlenhydrate | 0,6 g Eiweiß | 3,4 g Fett

## NACHTISCH

Waldfrucht-Cremequark mit weißen Drops:

- 250g Magerquark
- 1 Teelöffel Geschmackspulver Waldfrucht
- 10g weiße Drops

242 Kalorien | 12,7 g Kohlenhydrate | 30,7 g Eiweiß | 4,1 g Fett



Wichtig: Die Nährwerte führen wir dir immer mit auf.

Unser Ziel ist jedoch: keine zu zählen.

Alle Rezepte von MAKECAKE sind immer so gestaltet, dass du je nach Lust und Laune kombinieren kannst, ohne zählen zu müssen.

Nährwerte Protein-Tag insgesamt:

1.679 Kalorien | 178 g Kohlenhydrate | 119 g Eiweiß | 52 g Fett