

32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag



Schlüpf in die Pantoffel und wirf dir den Bademantel um – zum Frühstück gibt's von cremigem Porridge über herzhaftes Eiersalat-Brot bis zu fluffigen Pancakes, was dein Herz begehrt. Du hast meistens keine Zeit, um lange Croissant zu backen? Brauchst du auch nicht, denn diese 32 Rezepte sind fix zubereitet.

Herzhafte Ideen

Klassischer Eiersalat

Es muss ja nicht immer Rühr- oder Spiegelei auf dem Frühstücksteller landen. Mach es wie Ines und schnapp dir eine Scheibe knuspriges Brot, das du anschließend mit selbstgemachtem Eiersalat bestreichst. Das wär's doch!
[Zum Rezept](#)



[Klassischer Eiersalat](#) © Ines Karlin | Münchner Küche

Avocado toast mit Minze und Feige

Wer denkt, dass sich hier einfach nur eine zerdrückte Avocado auf dem Brot tummelt, wird spätestens beim ersten Bissen merken, dass da noch einige Zutaten mehr mitgemischt haben. Feta, Balsamicoessig, Minze und Zitronensaft runden die grüne Creme ab, bevor Feigen und Edamame darauf Platz nehmen. [Zum Rezept](#)

32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag



Avocado toast mit Minze und Feige © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

Rösttomatenbrot

Gegen ein gutes Käsebrot kommt nur wenig an. Denn mal ehrlich, was könnte es Besseres geben, als eine Scheibe knuspriges Vollkornbrot mit cremigem Ziegenkäse und karamellisierten Kirschtomaten? Eben, nichts. [Zum Rezept](#)



Rösttomatenbrot © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

Avocado toast mit pochiertem Ei

Was aufwändig aussieht, braucht nur 3 Zutaten und ist im Nu auf den Frühstückstisch gezaubert. Brot, Avocado und ein pochiertes Ei. Aber keine Sorge, dank Verenas Schritt-für-Schritt-Anleitung kann wirklich nichts schiefgehen. [Zum Rezept](#)

32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag



Avocado toast mit pochierem Ei © Verena Pelikan | Sweets & Lifestyle

Rührtofu mit Kala Namak

Was aussieht wie Rührei, ist in Wahrheit etwas ganz anderes. Zwischen Radieschen und Sellerie macht es sich jede Menge Seidentofu bequem, den Anika mit dem Steinsalz Kala Namak aus der indischen Küche würzt. Seine Besonderheit: Der Geschmack erinnert an Eier. [Zum Rezept](#)



Rührtofu mit Kala © Anika Launert | Nikes Herz tanzt

Toastmuffins

Für dein 20-Minuten-Speedy-Frühstück brauchst du nur 4 Zutaten und eine Muffinform. Einfach Toastscheiben mit Butter bestreichen, in die Muffinform drücken und mit Speck belegen. Jeweils noch ein Ei in die Mulden füllen – und ab in den Ofen damit. [Zum Rezept](#)

32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag



Toastmuffins © Anne Philipp | A cake a day

Gebratene Bohnen mit Spiegelei

Wenn es morgen auch gerne mal etwas deftiger sein darf, ist Jasmins Frühstücksidee genau das Richtige. Die Bohnen werden nämlich kräftig mit Knoblauch, Chili- und Paprikapulver gewürzt, bevor sie neben 2 Spiegeleiern auf deinem Teller landen. [Zum Rezept](#)



Gebratene Bohnen mit Spiegelei © Jasmin Ralbofski | Was du nicht kennst

Porridge, Oats & Co.

Birnen-Porridge

Kathrins Tipp, wie dein Porridge richtig schön cremig wird, ist nicht etwa die Milchmenge. Sie schwört auf einen Mix aus groben und feinen Haferflocken. Die karamellierte Birne, Kardamom, Walnüsse und Blaubeeren sorgen für den Rest. [Zum Rezept](#)

32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag



Birnen-Porridge © Kathrin Klara Salzwedel | Klara's Life

Frühstücks-Polenta mit Grapefruit

Um sich den Sonntagmorgen so richtig schön gemütlich zu machen, fehlt nur eins: eine große Schüssel cremige Polenta mit eingekochtem Grapefruitsaft und -filets, ein paar gehackten Pistazien und Kokoschips. Aufwändig? Auf keinen Fall – das erledigst du auch im Halbschlaf. [Zum Rezept](#)



Frühstücks-Polenta mit Grapefruit © Denise Renée Schuster | Foodlovin

Buchweizen-Porridge

Porridge aus Haferflocken kennst du schon lange, deswegen füllt dieses Mal Buchweizen deine Müslischale, den du einfach über Nacht in Kokosmilch, Vanille und Zimt ruhen lässt. Am nächsten Morgen kurz aufwärmen, mit gerösteten Mandeln, Buchweizenflocken und Amaranth toppen – schon heißt es: Löffel versenken. [Zum Rezept](#)

32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag



Buchweizen-Porridge © Anika Launert | Nikes Herz tanzt

Dinkel-Mandel-Grießbrei

Schnapp dir einen großen Löffel und tauche an diesem Morgen in die Tiefen deiner gefüllten Schüssel ab. Dich erwartet cremiger Dinkelgrieß mit warmen Ofen-Zwetschgen und Mandeln. [Zum Rezept](#)



Dinkel-Mandel-Grießbrei © Anna Röpfl | Teigliebe

Hirse-Porridge

Du solltest heute schon wie am Wochenende frühstücken. Dir etwas besonders Leckerer gönnen. Etwas wunderbar Cremiges. Etwas mit karamellisierten Feigen und Walnüssen. Was das sein könnte? Annes Hirse-Porridge. [Zum Rezept](#)

32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag



Hirse-Porridge © Anne Philipp | A cake a day

Goldene-Milch-Porridge

Für dieses immunsystemstärkende Porridge mit Amaranth ist eine ganz besondere Zutat verantwortlich: Leas „Goldene Milch“. Dem ayurvedischen Getränk mit Kurkuma werden positive Auswirkungen auf den Körper nachgesagt. Was es aber auf alle Fälle kann? Richtig gut schmecken! [Zum Rezept](#)



Goldene-Milch-Porridge © Lea Green | Veggies

Kokos-Chia-Overnight-Oats

Janines Motto: Ein Frühstück am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen. Erst recht, wenn du es fix und fertig aus dem Kühlschrank nehmen kannst – sofort bereit, um noch mit frischem Obst versüßt zu werden. [Zum Rezept](#)



Kokos-Chia-Overnight-Oats © Janine Hegendorf | Nuts & blueberries

Heidelbeer-Porridge

Wenn dieses vegane Power-Porridge nicht mal Lust auf Frühstück macht! Die Basis: Haferflocken und Leinsamen, die in Pflanzenmilch quellen und mit geriebenen Apfel und Kürbiskernen vermengt werden. Das Topping: viele, viele Heidelbeeren, Banane, Kiwi, Mandarinen und Granatapfelkerne. [Zum Rezept](#)

32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag



Heidelbeer-Porridge © Lea Green | Veggies

Bananen-Dattel-Porridge

Für deinen einfachen Frühstückskracher, den du selbst im Schlaf zubereiten kannst, brauchst du nur diese 6 Zutaten: Haferflocken, Mandelmilch, Datteln, Bananen, Zimt und Honig. Alles zusammenrühren und einmal aufkochen – fertig ist dein Schlemmerfrühstück. [Zum Rezept](#)



Bananen-Dattel-Porridge © Sabine Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

Kokos-Vanille-Chia-Pudding

Wie du morgens maximal Zeit sparen kannst? Indem du dein Frühstück in 5 Minuten am Vorabend zubereitest. Alles, was du tun musst: Chia-Samen mit Agavendicksaft und Reis-Kokosmilch vermengen. [Zum Rezept](#)

32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag



Kokos-Vanille-Chia-Pudding © Karin Klemmer | Wallygusto

Mango-Coconut-Porridge

Träum nicht nur vom Urlaub im Süden, setzt ihn in die Tat um. Was dich dein Kurztrip an diesem Morgen kostet? Milch, Kokosflocken, Honig, Haferflocken und eine süße Mango. 15 Minuten später kannst du die Sonne schon schmecken. [Zum Rezept](#)



Mango-Coconut-Porridge © Marlene Rissi | Marlenes's sweet things

Snickers-Chia-Pudding

Wenn dein Frühstück wie ein Schokoriegel schmeckt, hast du alles richtig gemacht. Wenn es dann auch noch gesund ist und ohne raffinierten Zucker auskommt, solltest du definitiv wie ein Kaiser zuschlagen und die große Portion löffeln. [Zum Rezept](#)



Snickers-Chia-Pudding © Lena Pfetzer | Lenaliciously

Polenta-Porridge

Wer Polenta bisher nur als herzhaftes Beilage kannte, wird erstaunt sein, wie wunderbar sich der Maisgrieß auch als Frühstück zubereiten lässt. Hier zeigt er sich dann von seiner cremig-süßen Seite, getoppt mit frischen Beeren und Feigen. [Zum Rezept](#)

32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag



Polenta-Porridge © Catrin Neumayer | CookingCatrin

Syrischer Grießbrei

Wer bisher noch keinen Frischkäse unter seinen Grießbrei gerührt hat, sollte das schleunigst nachholen. Er macht den Brei herrlich cremig und passt auch ansonsten wunderbar zu Orangenblütenwasser und Mandelblättchen. [Zum Rezept](#)



Syrischer Grießbrei © Ela | Transglobal Pan Party

Müsli & Granola

Granola mit Nüssen und Schokolade

Eigentlich sollten aus Ines Granola selbstgemachte Müsliriegel werden. Was ein Glück, dass das nichts geworden ist – stattdessen kannst du dich jetzt über dieses herrlich knusprige Frühstücksglück hermachen, dass mit Mandeln, Rosinen, Walnüssen und Schokotropfen auftrumpft. [Zum Rezept](#)

32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag



Granola mit Nüssen und Schokolade © Ines Karlin | Münchner Küche

Kokos-Früchte Granola

Frisch, leicht und ein bisschen exotisch – selbstgemachtes Granola ist nie langweilig. Heute mit Kokosraspeln und Gojibeeren, morgen mit Leinsamen und Aprikosen. Egal, wie du es machst: mit einem Klecks Joghurt und frischer Grapefruit ist es immer ein Genuss. [Zum Rezept](#)



Kokos-Früchte Granola © Hannah Lena Leiser | Schokoladenpfeffer

Bircher Müsli

Mach aus deinem Bircher Müsli Overnight Oats. Warum? Na so wird es ganz besonders cremig. Einfach am Vorabend Haferflocken mit Milch, Sahne und Joghurt vermengen. Noch einen geriebenen Apfel, Walnüsse, Zimt und Honig untermischen – und ab damit in den Kühlschrank. [Zum Rezept](#)

32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag



Bircher Müsli © Anna Röpfl | Teigliebe

Granola mit Cranberrys

Deine neue Frühstücksliebe ist hausgemacht. Sie zeigt sich stets von ihrer knusprigen Seite und bringt durch ständig wechselnde Kerne, Saaten oder Flocken Abwechslung in den Alltag. Kein Wunder, dass Christine von der großen Granola Liebe schwärmt. Einmal probiert, hast du dich sicherlich auch gleich verliebt. [Zum Rezept](#)



Granola mit Cranberrys © Christine Garcia Urbina | trickytine

Knuspermüsli mit Macadamias, Blaubeeren und Orange
Zuckerbombe Müsli? Nicht bei dir. Dein selbstgemachtes Granola besticht mit Vollkornflocken, getrockneten Blaubeeren, Macadamianüssen und Aromen von Orange und Zimt. [Zum Rezept](#)

32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag



Knuspermüsli mit Macadamias, Blaubeeren und Orange © Jessica Benczewski | Berliner Küche

Müsli mit Obst und Joghurt

Die einfachsten Dinge sind eben die Besten – Joghurt, Haferflocken, Nüsse und ganz viel frisches Obst. Langweilig? Niemals! Mit dieser ausgewogenen Grundlage kann der Tag direkt starten. [Zum Rezept](#)



Müsli mit Obst und Joghurt © Anna Liebel | Was esse ich heute

Frisch gebacken

Baked Oatmeal

Ohne Mehl und ohne Zucker, dafür mit jeder Menge Haferflocken, Apfelmus, Vanille und Heidelbeeren. Tamaras ofenwarmes Oatmeal steht in gerade einmal 15 Minuten auf dem Frühstückstisch. [Zum Rezept](#)

32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag



Baked Oatmeal © Tamara Staab | Maras Wunderland

Haferflocken-Pancakes

Deine Pancakes brauchen kein Mehl mehr. Du rührst den Teig ganz einfach mit gemahlener Haferflocken an, bevor du ihn zu goldbraunen Talern in der Pfanne ausbackst.

[Zum Rezept](#)



Haferflocken-Pancakes © Julia Weigl | Delicious Stories

Bread and Butter Pudding

Manchmal muss es eben ein Klassiker sein. Da weiß man, was man hat. So wie bei diesem englischen Bread and Butter Pudding. Nur, dass ihn Nastasja ein bisschen angepasst hat. Sie bestreicht die Brioche Scheiben mit Lemon Curd und schichtet sie mit Blaubeeren in einer Auflaufform, bevor sie diese mit Eiersahne übergießt und im Ofen backt. [Zum Rezept](#)

32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag



Bread and Butter Pudding © Nastasja Schmahl | Lirumlarumlöffelstiel

Pancakes mit Apfelmus

Wenn es eins gibt, was dich morgens aus dem Bett holt, dann sind es weiche, ganz fluffige und süße Pancakes. Am besten übereinander getürmt, mit Apfelmus geschichtet und mit Zimt-Zucker bestreut. [Zum Rezept](#)



Pancakes mit Apfelmus © Antonia Klocke | Antonellas Backblog

Schwedische Pfannkuchen

Die Schweden wissen einfach wies geht: Pfannkuchen mit einem Klecks Schlagsahne versehen und mit Marmelade toppen. So simpel und zum Reinsetzen gut! [Zum Rezept](#)



32 schnelle Frühstücksideen für deinen entspannten Start in den Tag

Schwedische Pfannkuchen © Jennifer Stein | Tulpentag

Ohne Zucker und ohne Mehl: Frühstücksmuffins mit Blaubeeren

Diese Muffins sind eine ziemlich schnelle Nummer: Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit Haferflocken, Ei, Backpulver, Vanille und Blaubeeren vermengen. In Muffinförmchen füllen und 20 Minuten später über frisch gebackene Frühstücksmuffins freuen. [Zum Rezept](#)



Ohne Zucker und ohne Mehl: Frühstücksmuffins mit
Blaubeeren