

10 frühlingsfrische Rezepte, die wir im April lieben



Leicht, lecker, aber hier und da auch ein wenig sündhaft - so lieben wir die Frühlingsküche. Wenn die ersten Sonnenstrahlen langsam aber sicher die grauen Wolken zur Seite schieben, dann lässt es sich mit einer bunten Bowl und feinen Naschereien mit bester Frühlingslaune unter der Nachmittagssonne gemütlich machen. Begrüß mit uns den Frühling und sag hallo zu fruchtigen Macarons der leichten Art, knalloranger Suppe und Sattmacher-Sandwiches der Sorte Deluxe.

Overnight Oats mit Karamellbananen

Bei Michaela gibt es zum Frühstück eine süße Leckerei der besonderen Art, die Augen schon im Morgengraun zum Glänzen bringt. Nicht nur, weil die Oats dank Amaranth, Cranberries, Kokosflocken, Mandeln, Orangen und Rosenblüten geschmacklich Freude machen, sondern weil sie sich auch gemütlich am Vorabend vorbereiten lassen. Morgens nur noch die Bananen fix außen knusprig karamellisieren und dann geht's schon ab an den Frühstückstisch. [Zum Rezept](#)



[Overnight Oats mit Karamellbananen](#) © Michaela Hartwig | Törtchenherzog

Rote Linsensuppe mit Minzbutter

Julia sagt mit einer farbenfrohen Suppe grauen Wolken den Kampf an. Möhren, rote Linsen und Zitrone sorgen für Farbe in der Suppenschüssel und leichten, frischen Geschmack. Das Besondere ist aber die schnell gemachte Minzbutter, die als i-Tüpfelchen noch mit in die Schüssel hüpfert. [Zum Rezept](#)

10 frühlingsfrische Rezepte, die wir im April lieben



Rote Linsensuppe © Julia Radtke | Tiny Spoon

Bier-Brownies mit Salzbrezeln

Mit Marias Brownies schlägst du zwei Fliegen mit einer Klappe: Dank Schokolade satt schweben süße Schleckermäuler bereits beim ersten Bissen auf Wolke 7. Und dank eines guten Schlucks Guinness im Teig werden auch harte Kerle zum Naschen verführt. Und weil zum Bier einfach etwas Salziges gehört, haben sich noch knusprige Brezeln dazugesellt. [Zum Rezept](#)



Bier-Brownies © Maria Panzer | Marylicious

Gesunde Macarons - raw und glutenfrei

Du möchtest beim Naschen auf deine Linie achten? Dafür gibt es eine einfache Lösung. Und zwar hübsche Macarons ohne Ei, ohne raffinierten Zucker und das Beste: ohne Angst, dass sie nicht gelingen. Denn dank Cashewmus und Kokosmilch kannst du dir die Sorge sparen, ob der Eischnee einfällt. Jede Makrone gelingt 100% und wird zur Krönung mit feinem Erdbeermus getoppt. [Zum Rezept](#)

10 frühlingsfrische Rezepte, die wir im April lieben



Gesunde Macarons © Fabienne Sophie Engel | Freiknuspern

Tofu Gemüse Chlo Mi

Die Mittagspause ruft und es muss ein schnelles Rezept her, das mit triefendem Fast Food nichts am Hut hat? Dann hüpf mal rüber zu Klaras Rezept und zück schon mal deine Einkaufsliste. Für ihre schnelle scharfe Nudelschüssel mit Tofu, Chinakohl, Möhren, Chili und Ingwer brauchst du gerade mal 8 Zutaten und 30 Minuten. [Zum Rezept](#)



Tofu Gemüse Chlo Mi © Kathrin Klara Salzwedel | Klara's Life

Pastrami-Sandwich mit Thunfischmayonnaise

So eine Stulle geht immer. Zum Frühstück, zum Mittagessen, zum Abendbrot. Bei Mareike treffen zur Brotzeit Rucola und Baguette auf würzig mariniertes Kraut, Pastrami und eine cremige Thunfischmayonnaise.

Unser Brotteller liegt für Portion Nummer 1 schon bereit! [Zum Rezept](#)



Pastrami-Sandwich © Mareike Frietsch | Petit Gâteau

Klassische Schokoladentorte

Schokoladenkuchen gibt es wie Sand am Meer. Aber nur eine Handvoll hat das Zeug zu einem Klassiker und noch besser: zu einem Familienrezept, das kein Update benötigt, sondern von Generation zu Generation 1:1 weitergegeben und übernommen wird. Jasmins Schokoladentorte ist ein solches Rezept. [Zum Rezept](#)

10 frühlingsfrische Rezepte, die wir im April lieben



Schokoladenkuchen © Jasmin Krause | KüchenDeern

Die besten Rezepte von Freunden & Followern

Auch auf Instagram geht es frühlingsfrisch und einfach richtig lecker zu. Stöber durch unsere drei Instagram-Liebliche von Katja, Sanne und Kerstin:

Pasta mit Bärlauchpesto und Spargel

Das Rezept zum Nachlesen

Biskuitrolle mit Zitrone

Das Rezept zum Nachlesen

Artischocken-Pizza

Das Rezept zum Nachlesen

Werde Teil unserer Instagram-Community!

Wir posten nicht nur jeden Monat die tollsten Rezepte hier im Magazin, auch auf Instagram findest du eine große Sammlung aller Springlane-Rezepte - aber gekocht von

unseren treuen Lesern. Einfach diesen Hashtag eingeben und Feed durchstöbern.

Es geht aber noch besser: Mach doch selbst ein Rezept nach, versieh es mit dem Hashtag und bekomm die Chance, einer der Stars unserer Monatsliebliche im Magazin oder aber unserer Wochenfavoriten bei Instagram zu sein und von uns gereposted zu werden!

