

Auf die Hand, in den Mund! 24 Mal Frühstück to go



— 20 —
gesunde Frühstücksideen
 AUF DIE HAND

Warum es so wichtig ist, morgens zu frühstücken? Na weil du sonst diese vielen, leckeren Frühstücksideen verpasst. Okay okay - so ein Frühstück hat auch noch ganz andere Vorzüge. Es macht fit, gesund und einfach gute Laune. Aber nur, wenn du das Richtige isst. Nutellabrot und Käsestulle - Nein! Avocado-Sandwich und Banana Bread - Oh ja! Du hast keine Zeit dir morgens etwas zuzubereiten? Brauchst du auch nicht! Diese **24 Ideen rund um Frühstück to go** kannst du ganz einfach in der Bahn oder im Bus essen - ohne Kleckern und ohne Klecksen. Auf die Hand, fertig, los!

Herzhaftes Frühstück to go

Eat clean! Sandwich mit Süßkartoffelaufstrich

Sag Tschüss zu Nutella, Leberwurst und Co.! Süß und herzhaft zugleich, verwandelt dieser raffinierte Süßkartoffelaufstrich dein schnödes Vollkorntoast in ein super leckeres Sandwich zum Mitnehmen. [Zum Rezept](#)



Eat clean! Sandwich mit Süßkartoffelaufstrich

„All in One“ Frühstücks-Toast: Avocado, Brot und Ei werden eins!

Ein Frühstücks-Toast mit Wow-Effekt: Das „All in One“ Toast lässt Avocado, Brot und Ei zu einem einzigartigen Sandwich fusionieren - genial! [Zum Rezept](#)



„All in One“ Frühstücks-Toast

Dreierlei vegane Frühstücksschnitten

Morgens schnell ein Brot schmieren und halbherzig zwischen Tür und Angel verdrücken? Das kannst du besser! Für diese hübschen Schnittchen stehst du gerne 20 Minuten früher auf, denn sie haben sich so richtig in

Auf die Hand, in den Mund! 24 Mal Frühstück to go

Schale geschmissen. [Zum Rezept](#)



[Dreierlei vegane Frühstücksschnitten](#)

Frühstücks-Calzone mit Ei und Mozzarella

Dieser Moment, wenn du in die luftigen Teigtaschen beißt und auf die saftige Füllung triffst - einmalig. Dank Rührei, Mozzarella und Parmesan verwandelt sich die klassische Calzone in eine herrliche Frühstücksliebelei. Mit Dinkelmehl statt Weizenmehl wird daraus eine gesunde Leckerei. [Zum Rezept](#)



[Frühstücks-Calzone mit Ei und Mozzarella](#)

Saftige Omelett-Muffins mit Spinat und Quinoa

Hier kommt das Omelett nicht aus der Pfanne, sondern aus der Muffinform. Dank frischem Spinat und proteinreichem Quinoa halten die Häppchen lange satt und beugen dem berüchtigten Heißhunger am Nachmittag vor. [Zum Rezept](#)



[Saftige Omelett-Muffins mit Spinat und Quinoa](#)

Monster Sandwiches

Eine geniale Idee für das Schul- oder Pausenbrot. Mit Cheddar-Käse, Oliven und zarter Putenbrust belegte Monster-Sandwiches begeistern Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Zudem sind sie auch als Party-Snack wärmstens zu empfehlen. [Zum Rezept](#)



[Monster Sandwiches](#)

Avocado-Sandwiches - Fitness-Stulle 2.0.

Schluss mit schnöden Stullen! Labbrige Toastbrotschreibe, Wurst und Käse haben ausgedient und werden von Avocado, Avocado und nochmals Avocado abgelöst. Dieses Sandwich hat sich seinen Namen wirklich verdient! [Zum Rezept](#)

Auf die Hand, in den Mund! 24 Mal Frühstück to go



Avocado-Sandwiches

Avocado-Frischkäse-Sandwiches

Für ein richtig gutes Frühstück to go sind die Avocado-Frischkäse-Sandwiches genau das Richtige. Die köstlichen Power-Sandwiches mit frischer Avocado, knackigen Möhren und Gurken liefern die nötigen Vitamine für den Tag und schmecken dabei besonders gut. Zu Dreiecken geschnitten, passen sie zudem in jede Lunchbox. [Zum Rezept](#)



Avocado Frischkäse Sandwiches

Mini-Frittata aus dem Glas - mit Spargel und Pancetta

Die italienische Antwort auf das französische Omelett – die Frittata. Hier in einer besonders schnellen Version. Eier aufschlagen, Zutaten vorbereiten, in ein Glas geben und im Ofen 10-15 Minuten backen. [Zum Rezept](#)



Mini-Frittata aus dem Glas

Pancake hoch zwei! Frühstücksburger mit Avocado und Schinken

Morgens schon Burger? Wem wird sich denn da der Magen umdrehen? Nein, es gibt keinen klassischen Burger mit doppelt Cheese und dreifach Beef, sondern einen Frühstücksburger. Avocado, Spiegelei und Prosciutto zwischen zwei Pancakes. [Zum Rezept](#)



Frühstücksburger mit Avocado und Schinken

Doppeldecker Sandwich

Ein Doppeldecker-Sandwich, das hält, was es verspricht: drei Brot-Schichten, belegt mit cremiger Frischkäse-Paste und knackigem Salat. Hinzu kommt die geröstete Paprika, die dem Ganzen eine milde Würze verleiht. Nicht nur als Frühstück to go lecker – auch als leichter Abendsnack ein Genuss. [Zum Rezept](#)

Auf die Hand, in den Mund! 24 Mal Frühstück to go



Doppeldecker Sandwiches

Knusprige Rühreirollen mit Käse und Sour-Cream-Dip
Hier hat sich goldgelbes Rührei mit würzigem Käse in kleinen Teigtäschchen versteckt. Und geht mit kühler Sour-Cream eine herrlich leichte Liaison ein. Wer hat eigentlich behauptet, dass Rührei auf die Gabel und nicht in die Hand gehört? [Zum Rezept](#)



Knusprige Rühreirollen mit Käse und Sour-Cream-Dip

Clean eating: Pfannkuchen mit Avocadopesto
Für einen sauberen Start in den Tag ist beim Clean Eating mehr als eine frische Dusche angesagt. Industriezucker, Konservierungsstoffe und künstliche Aromen müssen im Supermarkt bleiben. Stattdessen gibt es köstliche Buchweizenpfannkuchen mit selbstgemachtem Pesto zum Mitnehmen. [Zum Rezept](#)



Pfannkuchen mit Avocadopesto

Süßes Frühstück to go

Smoothies - Früchte pur!

Klar, du kannst deine Beeren und Äpfel auch aus deiner Müllschale löffeln. Einfacher geht es aber, wenn du sie mit Wasser oder Milch zu cremigen Smoothies pürierst. Für den extra Kick sorgen Haferflocken, Nüsse und Chia-Samen. [Zum großen Smoothie Guide](#)



Der große Smoothie Guide

Fit in den Tag: Avocado-Kokos-Skyr

Wachmacher zum Mitnehmen: Mit dieser Mischung aus Avocado-Mousse, Skyr und einer sanften Kokosnote hast du deinen Bedarf an Cremigkeit bereits für den ganzen Tag gedeckt. [Zum Rezept](#)

Auf die Hand, in den Mund! 24 Mal Frühstück to go



Fit in den Tag: Avocado-Kokos-Skyr

Energie zum Löffeln! Chia-Pudding

Neues Lieblingsfrühstück! Die kleinen Körner lassen sich ganz einfach vorbereiten und noch schneller mitnehmen. Einfach am Abend vorher ansetzen und am nächsten Morgen mit Joghurt und Obst mischen. In ein Einmachglas füllen - fertig! [Zum Rezept](#)



Energie zum Löffeln! Chia-Pudding

Original Bircher Müsli aus der Schweiz

Wer hat's erfunden? Die Schweizer! Wer genau? Bircher Benner. Was eigentlich? Na, das Bircher Müsli natürlich. Einfach Haferflocken in Wasser einweichen, über Nacht quellen lassen und am nächsten Morgen mit Zitrone, Nüssen und Milch mischen. [Zum Rezept](#)



Bircher Müsli

Himbeer-Joghurt-Popsicles

Heute ist Eis-zum-Frühstück-Tag. Dieses Eis am Stiel kommt ohne Sahne und Zucker aus. Nur Honig, Früchte, griechischer Joghurt und Zitrone machen den Popsicle zur eiskalten Erfrischung am Morgen. [Zum Rezept](#)



Himbeer-Joghurt-Popsicles

Schneller, schneller, Overnight Oats

Für all diejenigen, die morgens nur schwer aus dem Bett kommen. Und für alle anderen natürlich auch. Dieses Frühstücksglück wird am Abend vorher zubereitet und am nächsten Morgen verfeinert - mit Kiwi und Bananen zum Beispiel. Oder wie hier mit Beerenpower und Chia-Samen. [Zum Rezept](#)

Auf die Hand, in den Mund! 24 Mal Frühstück to go



Schnell, schneller, Overnight Oats

Joghurt am Stiel! Eiskalter Frühstücksgenuss

Eis zum Frühstück? Na klar! Einfach Joghurt und Früchte in Eisförmchen füllen, mit deinem Lieblingsmüsli toppen und ohne schlechtes Gewissen genießen. Auf dem Weg ins Büro, in deiner Mittagspause oder einfach so. [Zum Rezept](#)



Joghurt am Stiel

Frühstücksmuffins mit Blaubeeren

Und ab sofort gibt es Kuchen zum Frühstück. Kleine Küchlein, die ohne Mehl und ohne Zucker, dafür mit einer Handvoll Blaubeeren gebacken werden. [Zum Rezept](#)



Frühstücksmuffins mit Blaubeeren

Frühstückswrap mit Erdbeeren und Knuspermüsli

Müsli, Obst oder Brot? Was magst du zum Frühstück am liebsten? Vielleicht alle drei Dinge zusammen? Eine Tortilla – mit Frischkäse bestrichen, mit Erdbeeren belegt und mit Knuspermüsli gefüllt. [Zum Rezept](#)



Frühstückswrap mit Erdbeeren

Chia-Erdnussbutter-Müsliriegel

Knusprig, nussig, süß - diese Müsliriegel stillen den kleinen Hunger, geben dir neue Power und füllen deine Energiespeicher ratzfatz wieder auf. Mit Chia-Samen, Haferflocken, Erdnussbutter und Apfelmus. [Zum Rezept](#)

Auf die Hand, in den Mund! 24 Mal Frühstück to go



Chia-Erdnussbutter-Müsliriegel

Banana Bread mit Bircher Müsli

Besonders lecker schmeckt dein Banana Bread, wenn du es vor dem Backen mit Bircher Müsli verfeinerst und danach mit Butter und Marmelade bestreichst. Ein Müsli aus der Hand quasi. [Zum Rezept](#)



Banana Bread mit Bircher Müsli