

12 gesunde Frühstücks-Rezepte mit Pflanzenmilch



Milch macht müde Menschen munter. In Kuhmilchform trifft das für Veganer oder Menschen mit Laktoseintoleranz nicht unbedingt zu. Da ich das schneeweiße Getränk tierischen Ursprungs selbst auch überhaupt nicht vertrage, erfreue ich mich an den vielen, vielen Milchalternativen, die es mittlerweile auf den Markt geschafft haben. Egal ob Hafer-, Mandel-, Soja- oder sogar Erbsenmilch - ich hab sie alle gern, denn es gibt für jeden Pflanzendrink das passende Rezept. In Kaffee und Oatmeal mag ich am liebsten Hafermilch und meine Pancakes backe ich vorzugsweise mit süßer Mandelmilch. Du siehst schon: Der vegane Milchersatz sorgt bei mir insbesondere für einen super Start in den Tag! Ich hoffe bei dir auch, denn ich habe **12 gesunde Frühstücks-Rezepte mit Pflanzenmilch** für dich zusammengestellt, die wirklich keine Wünsche offen lassen.

Vegane Blaubeer-Pancakes mit Bananen und Ahornsirup

Pancakes am Morgen vertreiben Kummer und Sorgen. Diese süßen Dinger hier werden mit Mandelmilch verfeinert und kommen dank Bananen auch ganz ohne Ei aus. Veganer Genuss auf höchstem Level, der mindestens so gut wie das Original schmeckt - wenn nicht sogar besser. [Zum Rezept](#)



[Vegane Blaubeer-Pancakes mit Bananen und Ahornsirup](#)

Veganes Bircher Müsli mit Kokosmilch

Hättest du gedacht, dass unsere beliebten Overnight Oats ihren Ursprung im Bircher Müsli haben? Das wurde bereits um 1900 in der Schweiz erfunden und erfreut seither unsere Gaumen. Statt Kuh- wandert in dieser veganen Variante Kokosmilch in deine Schüssel und sorgt für einen exotischen Frischekick. [Zum Rezept](#)



[Veganes Bircher Müsli mit Kokosmilch](#)

Schokoladen-Smoothie-Bowl mit Haselnüssen

Schokolade zum Frühstück - das haben wir gern. Den Zucker lassen wir in unserer Bowl selbstverständlich weg und ersetzen ihn durch gesunde Datteln. Falls du dich

12 gesunde Frühstücks-Rezepte mit Pflanzenmilch

vegan ernährst, kannst du die Schokolade ganz leicht gegen ihre vegane Schwester austauschen. [Zum Rezept](#)



[Schokoladen-Smoothie-Bowl mit Haselnüssen](#)

Veganes Porridge mit Apfel und Zimt

Wohlfühlgarantie inklusive - das bietet dir dieses vegane Porridge. Denn karamellierte Äpfel, Ahornsirup, Zimt und Haselnüsse lassen es dir ganz warm ums Herz werden. Die Haferflocken werden selbstverständlich in deinem liebsten Pflanzendrink gekocht. [Zum Rezept](#)



[Veganes Porridge mit Apfel und Zimt](#)

Mandel-Vanille-Quinoa

Schon mal Quinoa süß zum Frühstück gegessen? Falls nicht, wird es allerhöchste Zeit. Das gesunde Pseudogetreide macht sich nämlich nicht nur in deiner Buddha Bowl wunderbar, sondern ganz vorzüglich auch als etwas anderes "Oatmeal". [Zum Rezept](#)



[Mandel-Vanille-Quinoa](#)

Chia-Oats mit Blaubeeren und Himbeeren

Manchmal braucht man gar nicht viel, um morgens glücklich zu sein. In diesem Fall genau drei Zutaten: Haferflocken, Chia-Samen, Milch. Letztere kommt von der Kokosnuss und sorgt zusammen mit Blau- und Himbeeren für ein herrlich frisches Aroma. [Zum Rezept](#)



[Chia-Oats mit Blaubeeren und Himbeeren](#)

Frühstücks-Porridge Paleo-Style

Yabba-dabba-duuu! Dieses köstliche Paleo-Porridge isst nicht nur Familie Feuerstein gern. Rein kommt ausschließlich, was dir gut tut: Leinsamen, Mandelmehl, Bananen, Blaubeeren, Ingwer... Nachschlag, bitte! [Zum Rezept](#)

12 gesunde Frühstücks-Rezepte mit Pflanzenmilch



Frühstücks-Porridge Paleo-Style



Gesunde Overnight Oats mit Kurkuma

Cashew-Kokos Nana Ice Cream mit Chia Pudding

Früher war's oft verboten: Ein Eisbecher zum Frühstück. Heute entscheiden wir selber! Da sich mittlerweile aber auch bei uns ein Hang zu gesunder Ernährung etabliert hat, gibt's erfrischende Nana Ice Cream im Duett mit cremigem Chia-Pudding. [Zum Rezept](#)



Cashew-Kokos Nana Ice Cream mit Chia Pudding

Fruchtige Mango Bananen Overnight Oats

Einmal Urlaub zum Frühstück bitte! Mit unseren fruchtigen Mango Bananen Overnight Oats kein Problem. Die gesunden Flocken sind zudem ein echter Meal-Pre-Tipp. Du bereitest sie ganz bequem am Vorabend zu und greifst morgens einfach in den Kühlschrank. [Zum Rezept](#)



Fruchtige Mango Bananen Overnight Oats

Gesunde Overnight Oats mit Kurkuma

Diese leckeren Overnight Oats warten mit einer echten Zauberzutat auf: Goldene Milch. Das ayurvedische Getränk aus Mandelmilch, Kurkuma und Ingwer soll wahre Wunderkräfte besitzen und sowohl entzündungshemmend als auch reinigend wirken. In erkältungsreichen Zeiten bist du mit diesem Frühstück also bestens gewappnet. [Zum Rezept](#)

Oats mit Brombeer-Chia-Marmelade

Da Overnight Oats einfach glücklich und satt machen, habe ich gleich noch einen haferflockigen Leckerbissen für dich: Oats mit Brombeer-Chia-Marmelade. Wenn du jetzt vor dem Wort Marmelade zurückschreckst, lass dir gesagt sein: Die ist super schnell und ohne Kochen gezaubert. [Zum Rezept](#)

12 gesunde Frühstücks-Rezepte mit Pflanzenmilch



Oats mit Brombeer-Chia-Marmelade

Frühstücksauflauf mit Äpfeln und Walnüssen

Gehörst du morgens zu den süßen Menschen? Dann ist dieser vegane Frühstücksauflauf wie für dich gemacht! Haferflocken kuscheln hier mit Mandelmilch, Äpfeln und Walnüssen und sorgen bereits in der früh für kulinarische Höhenflüge. [Zum Rezept](#)



Frühstücksauflauf mit Äpfeln und Walnüssen