

## 18 Frühstücksbowls für einen perfekten Start in den Tag



Wie startest du am liebsten in deinen Tag? Meist braucht es nicht viel Zeit, um auch schon am Morgen satt und zufrieden zu sein. Denn mit nur wenigen Zutaten und ein bisschen Liebe zauberst du dir eine Schüssel voller Glück und Genuss. Ob Smoothie Bowl, Porridge oder Müsli - diese bunten Bowls lassen sogar das Herz von Frühstücksmuffeln höher schlagen.

### Apfelkuchen-Smoothie-Bowl

Ein Stück Apfelkuchen zum Löffeln? Klingt himmlisch! Denise versetzt dich mit ihrem warmen Porridge in absolute Herbstlaune, denn ihre Kreation aus Haferflocken, Äpfeln und Nüssen ist ein wahres Wohlfühl-Frühstück für kalte Herbsttage. [Zum Rezept](#)



[Apfelkuchen Smoothie Bowl](#) © Denise Renée Schuster | Foodlovin

### Kiwi-Smoothie-Bowl

Smoothies zum Schlürfen sind zwar immer lecker, aber manchmal darf es auch gerne eine Smoothie Bowl sein, die du mit allerhand Leckereien hübsch dekorieren kannst. Mit bestem Beispiel gehen die lieben Foodistas voran, deren Smoothie Bowl an Schönheit kaum zu toppen ist. [Zum Rezept](#)

## 18 Frühstücksbowls für einen perfekten Start in den Tag



Kiwi-Smoothie-Bowl © Foodistas

### Tropische White Oats

Daniela hat ihr Lieblingsfrühstück aus Thailand mitgebracht. In ihrer Schüssel versammeln sich Haferflocken gekocht in einer Mischung aus Kokoswasser und Kokosmilch, gespickt mit frischer Kokosnuss und Vanille - ein tropisches Soulfood, das dich sofort in Urlaubslaune versetzt. [Zum Rezept](#)



Tropische White Oats © Daniela Becker | Flowers on my plate

### Granola ohne Zucker

Tina hat sich in London dazu inspirieren lassen, ihr eigenes Lieblingsgranola zu zaubern und verrät uns hier ihr Rezept für wahres Knusperglück. Mit Haferflocken, Nüssen, Kakao und getrockneten Früchten machst du dir eine große Portion der Leckerei im Backofen und kannst sie danach mehrere Wochen lang mit Joghurt und frischen Früchten genießen. [Zum Rezept](#)

## 18 Frühstücksbowls für einen perfekten Start in den Tag



Granola ohne Zucker © Tina Kollmann | Food & Co

### Grüne Smoothie Bowl

Morgens muss es oft schnell gehen. Das bedeutet aber nicht, dass du dann eine langweilige Stulle essen musst. Eine leckere Smoothie Bowl lässt sich ebenfalls ratzfatz zubereiten. Tines grünes Powerfrühstück hält dich zudem lange satt und versorgt dich mit gesunden Nährstoffen. [Zum Rezept](#)



Grüne Smoothie Bowl © Christine Garcia Urbina | trickytine

### Winterlicher Bratapfel-Porridge

Kaum haben wir uns versehen, da klopft der Winter schon wieder an die Türe. Damit du top vorbereitet bist, kannst du dir Sabrinas Bratapfel-Porridge schon mal für kalte Tage vormerken. Es schmeckt nicht nur unwahrscheinlich lecker und macht lange satt, sondern steht auch in 10 Minuten dampfend auf dem Tisch. [Zum Rezept](#)



## 18 Frühstücksbowls für einen perfekten Start in den Tag



Winterlicher Bratapfel-Porridge © Sabrina Dietz | Purple Avocado

### Kürbis-Hirse-Porridge

Mit Leas Hirse-Kürbis-Porridge startest du wohlig-warm in kalte Herbsttage. Dank Hirse bist du gut versorgt mit wichtigen Nährstoffen, die du für die kalte Jahreszeit brauchst. Der zimtig-aromatische Kürbis verschmilzt mit Gewürzen und Nüssen zu einer herrlich herbstlichen Frühstücksbowl. [Zum Rezept](#)



Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf [www.springlane.de/magazin](http://www.springlane.de/magazin)

Kürbis-Hirse-Porridge © Lea Green | Veggies

### Knuspermüsli mit Macadamias, Blaubeeren und Orange

Knuspriges Granola aus Vollkornflocken, Macadamianüssen und getrockneten Blaubeeren mit einem herbstlichen Aroma aus Orange und Zimt - besser kann man kaum in den Tag starten! Mit Jessicas Knusper-Träumchen fällt das Aufstehen morgens besonders leicht. [Zum Rezept](#)



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

### Emmer-Getreideporridge in 3 herbstlichen Variationen

Eine Zeit bricht an, in der man sich liebend gerne morgens noch etwas länger in die warme Decke kuscheln möchte. Die Aussicht auf einen warmen Porridge holt dich jedoch

## 18 Frühstücksbowls für einen perfekten Start in den Tag

blitzschnell aus den Federn. Dank Hannah-Lenas Ideenreichtum wird dieser niemals langweilig, denn sie hat uns das Rezept für einen Emmer-Getreideporridge in 3 herbstlichen Variationen verraten. Ob Birne mit Datteln, Zimtäpfel mit Blaubeeren oder Feigen mit Weintrauben - jeder noch so trübe Morgen wird zum Genuss. [Zum Rezept](#)



[Emmer-Getreideporridge in 3 herbstlichen Variationen](#) © Hannah-Lena Leiser | Schokoladenpfeffer

### Zwetschgen-Beeren-Bowl

Es muss nicht immer Pflaumenkuchen sein. Du kannst aus den süßen Früchtchen auch eine leckere Smoothie Bowl zaubern. Dadurch bekommt dein Frühstück nicht nur eine intensive Farbe, sondern schmeckt auch wunderbar nach Herbst. [Zum Rezept](#)



[Zwetschgen-Beeren-Bowl](#) © Catrin Neumayer | CookingCatrin

### Joghurt mit Orange, Pflaume und Sesam-Mandel-Krokant

Mit dieser Frühstücksbowl kommt der Sommer zurück! Die Kombination aus Joghurt, Orange, Pflaumen und knusprigem Mandelkrokant lädt schon am frühen Morgen zum Schlemmen ein. [Zum Rezept](#)



## 18 Frühstücksbowls für einen perfekten Start in den Tag



Joghurt mit Orange, Pflaume und Sesam-Mandel-Krokant  
© Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

### Ayurvedischer Hirse-Porridge mit gebratenen Aprikosen

Die Basis beim ayurvedischen Frühstück ist ein Getreidebrei. Dieser wird mit saisonalen Früchten unterschiedlichster Art getoppt. Hannahs Wahl fällt auf fruchtige Zimt-Aprikosen und gefriergetrocknete Himbeeren - schnell zubereitet, lecker, clean und ayurvedisch. [Zum Rezept](#)



Ayurvedischer Hirse-Porridge mit gebratenen Aprikosen  
© Hannah Frey | Projekt Gesund leben

### Ananas-Smoothie-Bowl

Stephanies Smoothie Bowl versetzt dich sofort in beste Sommerlaune. Ananas, Apfel, Orange, Pfirsich und Kokosmilch werden püriert und hübsch in einer Ananas serviert. On top versammeln sich neben Obst und Amaranth auch Chiasamen und Blütenpollen. [Zum Rezept](#)



Ananas-Smoothie-Bowl © Stephanie Just | Meine

## 18 Frühstücksbowls für einen perfekten Start in den Tag

Küchenschlacht

### Dinkelgrießbrei mit Apfelmus und Karamellmandeln

Bei Nike kommt im Herbst ein wärmerer Dinkelgrießbrei in die Schüssel. Mit Apfelmus, Feigen, Datteln und knusprigen Karamellmandeln lässt du es dir so richtig gut gehen. [Zum Rezept](#)



[Dinkelgrießbrei mit Apfelmus und Karamellmandeln](#) © Anika Launert | Nikes Herz tanzt

### Himbeer-Chia-Pudding

Maras Himbeer-Chia-Pudding überzeugt auf ganzer Linie. Denn nicht nur optisch ist ihr Sattmacher-Frühstück ein Hingucker, auch geschmacklich kann sich die Kombination aus Chiasamen, Himbeeren, Kokosflocken und Haferflocken sehen lassen. [Zum Rezept](#)



[Himbeer-Chia-Pudding](#) © Tamara Staab | Maras Wunderland

### Porridge mit Mandeln, Orange und Lavendelblüten

Keine Zeit zum Frühstück? Die Ausrede zählt nicht! Denn während der Porridge vor sich hinköchelt, kannst du dich entspannt fertig machen. Probier mal die Kreation von Kaja aus und toppe deinen Frühstücksbrei mit Orangen, Pecannüssen, Lavendelblüten und Rosenwasser. Herrlich fruchtig und crunchy! [Zum Rezept](#)

## 18 Frühstücksbowls für einen perfekten Start in den Tag



Porridge mit Mandeln, Orange und Lavendelblüten © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

### Acai-Bowl

Die gehypte Acai-Beere begegnet einem vor allem in fruchtigen Bowls. Sie enthält Vitamine, Mineralien und Antioxidantien und schmeckt dazu noch lecker! Michaela gibt hier ihr Rezept für eine Schüssel der gesunden Köstlichkeit Preis. [Zum Rezept](#)



Acai-Bowl © Michaela Harfst | Transglobalpanparty

### Greek Yogurt Breakfast Bowl mit Blaubeer-Granola

Hier kommen zu dem cremigen griechischen Joghurt noch ein knuspriges Blaubeer-Granola, knackige Nüsse, fruchtige Bananen und frische Beeren in deine Schale. Ein Frühstück, das nicht nur optisch ein wahres Erlebnis ist! [Zum Rezept](#)



## 18 Frühstücksbowls für einen perfekten Start in den Tag



Greek Yogurt Breakfast Bowl mit Blaubeer-Granola und Nüssen