

## Fit in den Tag! 30 Frühstücksideen, die gesund und lecker sind



### Fitmacher-Frühstück

30 LECKERE IDEEN

Es ist Sonntagmorgen, die Sonne scheint und du hast alle Zeit der Welt. Zeit, um ausgiebig zu frühstücken. Mit frisch gepresstem Saft, einer duftenden Tasse Kaffee und ... Nutellabrot. Nee, nix da. Gönn dir ruhig etwas richtig Leckeres. Aber weißt du was, dein Frühstück muss nicht vor Fett triefen oder vollgestopft mit Zucker sein. Lecker geht auch leicht und gesund. Zum Beispiel als deluxe Pancake, selbstgemachtes Knuspermüsli oder filigranes Avocado-Tatar.

Glaubst du nicht? Dann lass dich von unseren lieben Foodbloggern überzeugen:

### Oats & Porridge

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

### Baked Oatmeal mit Äpfeln und Heidelbeeren

Du kennst Haferflocken nur mit Milch aus der Schüssel? Da geht noch mehr! Back dir einen saftigen Haferflocken-Frühstücksauflauf und genieße ihn Stück für Stück - auch unterwegs. Dank frischen Äpfeln, Apfelmus und Heidelbeeren ist der Auflauf außerdem extra fruchtig. [Zum Rezept](#)



Baked Oatmeal © Tamara Staab | Maras Wunderland

### Tropische White Oats

Falls dein Urlaub noch in weiter Ferne ist, dann träum dich einfach mit einer großen Schüssel Oats nach Thailand. Du brauchst nur die volle Ladung Kokosnuss, Haferflocken, Vanille und eine große Portion Tropenfrüchte. Mango, Litschi, Kiwi, Ananas - du hast die

## Fit in den Tag! 30 Frühstücksideen, die gesund und lecker sind

freie Wahl. [Zum Rezept](#)



[Tropische White Oats](#) © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

### Schnelles Frühstück mit Kokoshaferflocken, Himbeeren und Skyr

Dir läuft morgens mal wieder die Zeit davon? Keine Panik, für ein gutes Frühstück ist immer Zeit. Haferflocken, Kokosraspeln, Skyr und Himbeersauce sind ratzfat in der Schüssel aufgeschichtet. [Zum Rezept](#)



[Kokoshaferflocken mit Himbeeren und Skyr](#) © Gülsah Akkaya | Sommermadame

### Pfirsich-Mandel-Porridge

Wenn Sekt zum Frühstück erlaubt ist, dann Amaretto allemal. Deswegen darfst du in dein Porridge auch ruhig einen guten Schuss geben. Dazu gesellen sich außerdem Sojmandelmilch, Agavendicksaft, Vanille und Chia-Samen. [Zum Rezept](#)

## Fit in den Tag! 30 Frühstücksideen, die gesund und lecker sind



Pfirsich-Mandel-Porridge © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

### **pudding-Oats**

Was zum Nachtisch ein Traum ist, ist es zum Frühstück sowieso. Mach dir mal Vanillepudding zum Frühstück. Haferflockenpudding sozusagen. Damit es extra cremig wird, kommt noch Skyr mit in die Schüssel und wird von Chia-Samen und Mandelmilch begleitet. [Zum Rezept](#)



Pudding-Oats © Yvonne Erfurth | Experimente aus meiner Küche

### **Pancakes**

#### **Chai-Haselnuss-Pancakes**

Maras Pancakes haben es in sich. Denn sie sind bis oben hin vollgepackt mit guten Sachen. Mit Mandelmilch, Chai-Tee, Haselnüssen, Vanille und ein wenig Ahornsirup statt Zucker. Wenn das nicht genug wäre, topt Mara ihre Küchlein außerdem mit einem Himbeer-Birnen-Kompott und einem zuckerarmen Nuss-Schoko-Aufstrich. [Zum Rezept](#)

## Fit in den Tag! 30 Frühstücksideen, die gesund und lecker sind



Chai-Haselnuss-Pancakes © Tamara Staab | Maras Wunderland

### Mandel-Pancakes mit Holunderblüten-Ricotta und Erdbeeren

Wenn das Leben dir Mandeln gibt, mach Pancakes draus. Was sonst noch in den Teig kommt: Mineralwasser für die Extraportion Fluffigkeit und Kokosblütenzucker für die Süße. Als Topping serviert Daniela Ricotta mit Holunderblütensirup und geröstete Vanille-Erdbeeren. [Zum Rezept](#)



Mandel-Pancakes © Daniela & Michael Becker | Flowers on my plate

### Glutenfreie Pancakes aus Buchweizen

Du brauchst nur 5 Zutaten, um dir super fluffige Pancakes zu zaubern. Milch, Eier, Agavendicksaft, Backpulver und Buchweizenmehl. Dank Letzterem sind die kleinen Kuchen außerdem auch noch glutenfrei. [Zum Rezept](#)

## Fit in den Tag! 30 Frühstücksideen, die gesund und lecker sind



Buchweizen-Pancakes © Saskia in der Au | Foodlikers

### **Roggen-Pancakes mit Erdbeer-Orangen-Sirup**

Die Pancakes der Foodistas kommen schon fast klassisch daher. Hier hat sich sogar ein wenig Weizenmehl untergemischt. Aber nur als Sparring Partner zum nussigen Roggenmehl. Und statt klassischem Zucker wird zum Süßen etwas Vanillezucker verwendet. Das eigentliche Highlight ist allerdings der sommerlich fruchtige Sirup aus Erdbeeren und Orangen. [Zum Rezept](#)



Roggen-Pancakes © Foodistas

### **Buchweizen-Pfannkuchen mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott**

Denise ist selbst stark begeistert von ihrer Pfannkuchenkreation. Denn ihre Küchlein mit süßem Rhabarber-Erdbeer-Kompott als Topping sind vegan, glutenfrei, machen satt und sind gesund. Jackpot! [Zum Rezept](#)

## Fit in den Tag! 30 Frühstücksideen, die gesund und lecker sind



Buchweizen-Pancakes mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott  
© Denise Renée Schuster | Foodlovin

### Pancake-Schaschlik

Bei deiner nächsten Pancake Party kannst du Gabel und Messer in der Schublade lassen. Back die Kuchen einfach im Miniformat und spieß sie abwechselnd mit Erdbeeren, Kiwi, Sternfrucht und Co. auf. Zum Dippen gibt's Nuss-Nougat-Creme deiner Wahl. [Zum Rezept](#)



Pancake-Schaschlik © Andrea Köhnberger | Cook and bake with Andrea

### Avocado-Blaubeeren-Pancakes

Nein, nein, die Pancakes haben keinen Schimmel angesetzt. Ihre grüne Farbe ist gewollt. Unter den Teig hat sich nämlich eine Avocado geschlichen. Zusammen mit Mehl, Muskat, Zucker, Ei und Kokosöl werden daraus fluffige Pancakes, die auch noch super gesund sind. Besser geht's nicht. [Zum Rezept](#)



Avocado-Blaubeeren-Pancakes

### Müsli

#### Zuckerfreies Schokogranola

Wenn es bei jedem Bissen ordentlich kracht, dann hast du alles richtig gemacht. Monika lässt es mit Walnüssen, Sonnenblumenkernen, Mandeln, Kokos und Kakao am Frühstückstisch ordentlich krachen - und das ohne

## Fit in den Tag! 30 Frühstücksideen, die gesund und lecker sind

schlechtes Gewissen. [Zum Rezept](#)



[Zuckerfreies Schokogranola](#) © Monika Hinnemann | Süße Zaubereien

### Zweierlei Granola

Für alle, die an akuter Entscheidungsunlust leiden: Es gibt eine Lösung. Mach dir einfach zwei verschiedene Sorten Müsli und misch sie nach Lust und Laune. Bei Kaja landen Kakao-Kokos-Walnuss- und Pistazien-Cranberry-Granola in der Müsli-Schüssel. [Zum Rezept](#)



[Zweierlei Granola](#) © Kaja Hengstenberg | The Recipe Suitcase

### Knuspermüsli mit Pekannüssen

Wenn Haferflocken, Nüsse, Kürbiskerne, getrocknete Cranberries, Honig und Rohrzucker im Ofen gemächlich vor sich hin knuspern, kannst du es kaum erwarten, bis du das Ganze endlich mit Milch und Früchten toppen darfst. Versprochen! [Zum Rezept](#)

## Fit in den Tag! 30 Frühstücksideen, die gesund und lecker sind



Knuspermüsli mit Pekannüssen © Karoline Hatt & Tim Harpers | Hattgekocht

### **Knuspermüsli mit Macadamia, Blaubeeren und Orange**

Das Beste an selbstgemachtem Granola: Du kannst es mixen, wie du lustig bist. Bei Jessica landen zum Beispiel Haferflocken, Macadamias, Zimt und Orangensirup in der Schüssel. Nach 15 Minuten darfst du dich auf frisches Knuspermüsli der Marke Eigenbau freuen. [Zum Rezept](#)



Knuspermüsli mit Macadamia © Jessica Benczewski | Berliner Küche

### **Granola mit Feigen und Blütenpollen**

Zum Frühstück ein Strauß Blumen. Oder zumindest so ähnlich. Statt frischer Blumen mixt Jennifer noch eine Handvoll Blütenpollen unter ihr Müsli. Sie verleihen dem Müsli aus Chia-Samen, Haferflocken, Mandelkernen, Kürbiskernen und Feigen eine feine süßliche Note. Den Zucker kannst du dir also getrost sparen. [Zum Rezept](#)



## Fit in den Tag! 30 Frühstücksideen, die gesund und lecker sind



Granola mit Feigen © Jennifer Stein | Tulpentag

### **Knuspermüsli mit Cranberries und Nüssen**

Falls du dachtest, das war schon alles an spannenden Müsli-Ideen, dann solltest du unbedingt noch bei Ines vorbeischaun. Ihr Knuspermüsli aus Sonnenblumenkernen, Pekannüssen und Haferflocken trumps vor allem mit feinen Aromen von Muskat, Zimt, Zitrone, Orange und Cranberries auf. [Zum Rezept](#)



Knuspermüsli mit Cranberries © Ines Karlin | Münchner Küche

### **Smoothie Bowls**

#### **Kiwi-Smoothie-Bowl**

Falls in dir eine kleine Dekoqueen steckt, dann haben die Foodistas das perfekte Frühstück für dich. Garniere deine sommerlich leichte Smoothie Bowl aus Buttermilchquark, Aprikosen, Honig und Kokosblütenzucker einfach nach Lust und Laune mit einem bunten Allerlei an Obst und Nüssen. [Zum Rezept](#)

## Fit in den Tag! 30 Frühstücksideen, die gesund und lecker sind



Kiwi-Smoothie-Bowl © Foodistas

### Rainbow Smoothie Bowl

Zum Frühstück ein Stück vom Regenbogen. Nichts leichter als das. Alles, was du brauchst, sind Himbeeren, Joghurt, Banane, Goldleinsaat und ein Mix aus knallbunten Früchten wie Kiwi, Khaki und Pitaya. [Zum Rezept](#)



Rainbow Smoothie Bowl © Simone Filipowsky | S-Küche

### Himbeer-Smoothie-Bowl

Genuss kann so einfach sein. Man nehme gefrorene Himbeeren, Banane, Chia-Samen, Kakaonibs, Erdbeeren und Mandeln und zaubere daraus ein Stückchen Glück zum Löffeln. [Zum Rezept](#)



## Fit in den Tag! 30 Frühstücksideen, die gesund und lecker sind

[Himbeer-Smoothie-Bowl](#) | © Ela | Transglobal Pan Party

und Vanille, der sich auch problemlos unterwegs snacken lässt. [Zum Rezept](#)

### Alles andere

#### Veganes Rührei mit Tofu

Warte mal - Rührei vegan? Selbstverständlich. Statt Hühnerei wird einfach Tofu in der Pfanne gerührt. Zusammen mit Sojajoghurt, Kurkuma, Muskat, Paprikapulver und Kala Namak (indisches Schwarzsatz) wird daraus eine würzige Leckerei, die dem Original in nichts nachsteht. [Zum Rezept](#)



[Veganes Rührei mit Tofu](#) | © Nadine Horn & Jörg Mayer | eat this!

#### Hafer-Frühstückskekse

Auch wenn es mit der Zeit mal knapp ist und du eigentlich schon auf dem Sprung bist, auf ein nahrhaftes Frühstück solltest du nicht verzichten. Und sei es nur ein knuspriger Keks aus Haferflocken, Dinkelmehl, Mandeln, Dattelsüße



[Haferfrühstückskekse](#) | © Anna Röpfl | Teigliebe

#### Avocado-Eier-Tatar

Gönn dir zum Frühstück doch mal etwas Feines. Etwas, das dich schon morgens um 7 in ein gemütliches Sternrestaurant träumen lässt. Wie das geht? Indem du Eier, Avocado und Schalotten zusammen mit Olivenöl und Limettensaft als hübschen Tatarturn auf dem Frühstücksteller drapierst. Noch Pistazienkerne, Limettenjoghurt und Meerrettich dazu und das Schlemmen kann beginnen. [Zum Rezept](#)

## Fit in den Tag! 30 Frühstücksideen, die gesund und lecker sind



Avocado-Eier-Tatar © Stefanie Hiekmann | schmecktwohl

### Quinoa-Beeren-Bowl

Öfter mal was Neues! Zum Beispiel Quinoa zum Frühstück statt zum Abendessen. Zusammen mit Mandelmilch zauberst du so ein Porridge der anderen Art und kannst es mit Joghurt und frischem Obst servieren. [Zum Rezept](#)



Quinoa-Beeren-Bowl © Yvonne Erfurth | Experimente aus meiner Küche

### Quarkhörnchen

Butter ist raus, Zucker auch. Na das kann ja nicht lecker sein, oder? Denkste. Antonias Hörnchen aus Magerquark, Rapsöl, Milch und Agavendicksaft machen französischen Buttercroissants mehr als Konkurrenz. [Zum Rezept](#)



Quarkhörnchen © Antonia Klocke | Antonellas Backblog

## Fit in den Tag! 30 Frühstücksideen, die gesund und lecker sind

### Joghurt mit Rhabarber aus dem Ofen

Joghurt mit Erdbeeren kann ja jeder. Wie wär's mal mit Rhabarber, der mit Zucker, Orangensaft und Vanille im Backofen zu einem extra saftig-süßen Topping gart? Noch ein paar Pistazien für den Crunch mit in die Schüssel und dein Frühstücksjoghurt ist alles andere als langweilig. [Zum Rezept](#)



[Joghurt mit Rhabarber aus dem Ofen](#) © Lars Krämer & Jana Berger | tellerabgeleckt

### Eier-Wolken

Morgens schon auf Wolken schweben statt sich in der Schlafzimerhöhle einzukerkern? Janke zeigt, wie's geht. Sie verrührt Ei, Schinken, Schnittlauch, Salz und Öl zu einer kleinen Wolke und backt das Ganze im Ofen. Herauskommt ein fluffiges, luftiges Eiergericht. [Zum Rezept](#)



[Eier-Wolken](#) © Janke Schäfer | Jankes Soulfood

### Chiapudding mit Schokolade und Himbeeren

Karin zaubert sich zum Frühstück eine süße Verführung aus Chia-Samen, schokoladiger Sojamilch, Vanille, Himbeeren und Knuspermüsli. Und ja, es schmeckt so gut, wie es klingt. [Zum Rezept](#)



[Chiapudding](#) © Karin Klemmer | Wallygusto

## Fit in den Tag! 30 Frühstücksideen, die gesund und lecker sind

### Kichererbsen-Quinoa-Brot

Eine ordentliche Portion Protein am Morgen und der Tag kann starten. Statt als fettiges Spiegelei gibt's die morgendliche Portion Eiweiß ab jetzt aber als luftiges Brot aus Kichererbsen, Quinoa, Kartoffelstärke und Sonnenblumenkernen. [Zum Rezept](#)



[Kichererbsen-Quinoa-Brot](#)