

## 12 pflanzliche Frühstücksrezepte für deinen Start in den Tag



Guten Morgen! Na, schon fit für den Tag? Ganz egal, ob „Morgenmuffel“ oder „Early Bird“ – mit deinem Frühstück entscheidest du selbst, wie lecker dein Tag beginnt. Versuchs dabei doch mal mit rein pflanzlichen Lebensmitteln. Die versorgen dich schon morgens mit reichlich Eiweiß, Ballaststoffen, Calcium und Vitaminen, während sie tendenziell weniger Kalorien, weniger Zucker und wenig gesättigte Fettsäuren enthalten. Darüber freut sich wohl jeder Frühstücks-Typ!

Also iss dich fit und starte lecker in den Tag – mit diesen einfachen Frühstücksrezepten voller Pflanzen-Power zum Löffeln, Schlürfen, Bestreichen und Snacken.

### Frühstück zum Löffeln und Schlürfen

#### Chia-Pudding mit Feige, Mandelmus und Pistazien

Schnelles Frühstück zum Löffeln gefällig? Dann kommt dieser Chia-Pudding mit Mandeldrink genau richtig. Aber Achtung: gekrönt von frischen Feigen, die im cremigen Topping versinken, ruft dieses Frühstücksglas schnell Neider auf den Plan. Also schnell den Löffel zücken, bevor es jemand anderes tut. [Zum Rezept](#)



Chia-Pudding mit Feige, Mandelmus und Pistazien

#### Himbeer-Kokos-Smoothie-Bowl

Smoothie schlürfen war gestern. Dein Smoothie wird gelöffelt. Denn für dieses Rezept kommt der cremig-fruchtige Drink nach dem Mixen nicht ins Glas, sondern in die Schüssel. Noch fix mit frischen Himbeeren, Mandeln und Minze vollenden - fertig ist deine pinke Smoothie-Bowl. [Zum Rezept](#)



Himbeer-Kokos-Smoothie-Bowl

#### Piña Colada Overnight Oats

Ananas und Kokos gehören einfach zusammen. Diese Overnight Oats sind der beste Beweis dafür. Die cremige Basis aus Leinsamen, Haferflocken und Kokosmilch wird

## 12 pflanzliche Frühstücksrezepte für deinen Start in den Tag

mit gebratener Ananas, Vanille und knusprigen Kokoschips zu einem Gläschen voll Urlaub. [Zum Rezept](#)



[Piña Colada Overnight Oats](#)

**Frühstücksbowl mit Aprikose, Johannisbeeren und Mandeln**

Was deinem Frühstück bisher gefehlt hat? Ganz klar: der Extra-Hauch Vanille. Gemischt mit frischen Früchten, Kakao-Nibs, Macadamia-Nüssen und bunten Lieblingszutaten wird die vanillige Soja-Joghurtalternative zum morgendlichen Frühstückstraum. [Zum Rezept](#)



[Frühstücksbowl mit Aprikose, Johannisbeeren und Mandeln](#)

**Knuspermüsli mit Nüssen und Zimt**

Kaufen kann ja jeder. Knusperprofis machen ihr Müsli selbst – dann bleibt's sogar vegan. Röste Mandeln, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Cranberries und Co. mit

Ahornsirup und Gewürzen im Ofen und entscheide selbst, welche Zutaten zum Knabberspaß am Morgen werden. [Zum Rezept](#)



[Knuspermüsli mit Nüssen und Zimt](#)

**Erdnussbutter Oatmeal mit karamellisierter Banane**

Warmes Frühstück macht wach, satt und glücklich. Darum landen für diese morgendliche Köstlichkeit glutenfreie Haferflocken mit cremiger Erdnussbutter im Topf und werden zum warmen Oatmeal – cremiger Gaumenschmaus als Wohltat für Magen und Seele. [Zum Rezept](#)



[Erdnussbutter Oatmeal mit karamellisierter Banane](#)

**Dinkel-Porridge mit Pflaumen und Zimt**

Dein Porridge verlangt nach frischen Pflaumen und einer Prise Zimt. Für wahres Schüsselglück am Morgen und den nussigen Geschmack sind natürlich auch Pekannüsse, ein

## 12 pflanzliche Frühstücksrezepte für deinen Start in den Tag

paar Löffel Dinkelflocken und ein großzügiger Schluck Mandeldrink nicht zu vergessen. [Zum Rezept](#)



[Dinkel-Porridge mit Pflaumen und Zimt](#)

### Rose-Latte mit Himbeeren

Wenn du deinen Hunger am Morgen am liebsten mit einem warmen Drink stillst, statt dir ein ausgiebiges Frühstück zu genehmigen, solltest du dir diesen schicken Schlemmer-Schluck nicht entgehen lassen. Wer will schließlich Caffè Latte, wenn es auch ein Glas Rose-Latte sein kann? [Zum Rezept](#)



[Rose-Latte mit Himbeeren](#)

### Frühstück zum Bestreichen und Snacken

#### Veganes Bananenbrot mit Zimt und Haselnüssen

Der Star beim nächsten Brunch? Dein saftiges Bananenbrot, nach dem sich alle Gäste die Finger lecken

werden. Da es ganz ohne Ei, Milch und Co. gebacken wird und mit weniger Zucker und Kalorien auskommt, als das klassische Banana Bread, darf sich hier jeder eine dicke Extrascheibe gönnen - mit frischem Topping oder ganz bananig pur. [Zum Rezept](#)



[Veganes Bananenbrot mit Zimt und Haselnüssen](#)

#### Dreierlei vegane Frühstücksschnitten

Aller guten Dinge sind drei. Dazu zählt ohne jeden Zweifel auch dieses bunte Trio, das sich heimlich auf deinen Frühstückstisch geschlichen hat. Avocado-Granatapfel, Banane-Blaubeere-Chia oder Apfel-Nuss ... Welche der drei schicken Schnitten erobert dein veganes Schlemmer-Herz im Sturm? [Zum Rezept](#)



[Dreierlei vegane Frühstücksschnitten](#)

#### Knusprige Müsli-Happen

Weil Müsli pur einfach am besten schmeckt, werden

## 12 pflanzliche Frühstücksrezepte für deinen Start in den Tag

Schüssel und Löffel heute mal vom Küchentisch verbannt. Mach deine liebsten Nüsse, Kerne, Samen und Trockenfrüchte im Ofen erst zu handlichen Happen und dann zum Frühstück to go. Quadratisch, praktisch, knusprig, gut. [Zum Rezept](#)



[Knusprige Müsli-Happen](#)

### **Vegane Roggen-Pancakes**

Einen Stapel Pancakes, bitte! Am liebsten mit cremig-kühlem Soja-Topping, frischem Obst und einer Handvoll Mandeln oben drauf. Wenn der Duft der fluffigen Küchlein dann von der Küche ins Schlafzimmer strömt, werden sogar Morgenmuffel ganz schnell zu Frühaufstehern. [Zum Rezept](#)



[Vegane Roggen-Pancakes](#)