

Veganes Frühstück: 13 pflanzliche Rezeptideen



Morgenmuffel Adé! Ab jetzt gibt es keinen Grund mehr, lange in den Federn zu liegen, denn der Duft nach **veganen Frühstücksköstlichkeiten** liegt in der Luft. Na mal ehrlich, neben dem Geruch nach frischgebrühtem Kaffee gibt es doch nicht besseres, als **frischgebackenes Brot** und **Pancakes**, die in der Pfanne luftig aufgehen! Wenn dazu noch cremige, **pflanzliche Aufstriche** auf den Tisch kommen, macht ein **veganes Frühstück** meinen **Start in den Tag** perfekt.

Für vegane Stullenverehrer

Glutenfreies Superfood-Brot mit Chia-Samen

Backen ist meine Leidenschaft, aber Brot war für mich immer ein heikles Thema in der Küche. Doch das vegane und glutenfreie Superfood-Brot mit Chia-Samen hat mich nicht nur durch die Leichtigkeit seiner Zubereitung begeistert: Dieser Duft, wenn es aus dem Ofen kommt, gefolgt vom ersten Bissen in das weiche und zugleich knusprige Kastenbrot... Es hat sich seinen Platz am Frühstückstisch mehr als verdient. [Zum Rezept](#)



[Glutenfreies Superfood-Brot mit Chia-Samen](#)

Haselnusscreme – selbstgemacht, vegan und ohne Zucker

Die berühmte Nuss-Nougat-Creme mit "N" ist mein Kindheitsheld, der mich jeden Morgen hat aufstehen lassen. Und auch heute noch darf die schokoladige Frühstücksversion morgens nicht fehlen. Mittlerweile mag ich meine Haselnusscreme aber lieber zuckerfrei, mit extra vielen Nüssen und selbstgemacht. Die schmeckt mir sogar viel besser als Supermarktprodukte, ist dazu vegan und clean. [Zum Rezept](#)



[Haselnusscreme – selbstgemacht, vegan und ohne Zucker](#)

Veganes Frühstück: 13 pflanzliche Rezeptideen

Dreierlei vegane Frühstücksschnitten

Was für Schnitten! Die machen richtig was her auf dem Brettchen und beweisen einmal mehr: Das „V“ von vegan steht auch für variabel! Das einzige Manko – du musst etwas früher aufstehen, um die Frühstücksschnitten so ästhetisch herzurichten. Aber wie sagt man so schön: „Wer schön sein will, muss leiden“. Das Endergebnis macht die 20 Minuten weniger Schlaf aber in jedem Fall wett. [Zum Rezept](#)



[Dreierlei vegane Frühstücksschnitten](#)

Tofu Scramble: Veganes Rührei

Ach du dickes Ei! Als ich angefangen habe, mich mit veganer Ernährung zu beschäftigen, fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Mein geliebtes Rührei besteht zu 100 % aus tierischen Produkten. Doch schnell begriff ich: Es gibt Hoffnung für mein veganes Frühstück. Tofu ist mein Retter in der Not, denn der wird in der Pfanne mit einem Schuss Sojasahne zu richtig cremigem "Rührei" auf pflanzlicher Basis. [Zum Rezept](#)



[Tofu Scramble: Veganes Rührei](#)

Linsenaufstrich: 3 vegane Varianten

Du brauchst mal wieder einen Tapetenwechsel auf deinem morgendlichen Brot? Dann ist der Linsenaufstrich in drei veganen Varianten jetzt genau das richtige für dich und gibt deinem Morgen sogar einen bunten Farblecks. Zu der Basis aus roten Linsen und Zwiebeln für alle drei Varianten gesellen sich dann Curry und Mango, Rote Beete und Walnuss sowie Erbsen und Kräuter. [Zum Rezept](#)



[Linsenaufstrich: 3 vegane Varianten](#)

Für vegane Löffelliebhaber

Vegane Smoothie Bowl mit Granatapfel und Beeren

Eiskalter Smoothie in der Bowl mit der vollen Ladung Beeren ist für mich jedes Mal ein Geschmackserlebnis.

Veganes Frühstück: 13 pflanzliche Rezeptideen

Wenn du am Wochenende mal Freunde zum Frühstück empfängst, entlockt das Rezept ganz sicher jedem ein „Wow“. Außerdem ist der Smoothie dank gefrorener Beeren im Nu gemixt und du kannst gleich servieren. Vergiss die Toppings nicht, dafür gibts von deinen Gästen nämlich ein „Doppel-Wow“. [Zum Rezept](#)



[Vegane Smoothie Bowl mit Granatapfel und Beeren](#)

Chia-Oats mit Blaubeeren und Himbeeren

So einfach kann gesundes veganes Frühstück sein. Chia-Oats gibt's bei mir, wenn es morgens schnell gehen muss. Am Vorabend bereite ich dann einfach die Haferflocken und Chia-Samen vor, indem ich sie über Nacht in Kokosmilch und Agavendicksaft schlummern lasse. So sind sie am nächsten Morgen schön aufgequollen und müssen nur noch mit Blaubeeren und Himbeeren getoppt werden. [Zum Rezept](#)



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

Veganes Porridge mit Apfel und Zimt

Ganz viel Porridge-Liebe für diese vegane Apfel-Zimt-Variante aus Pflanzenmilch, denn die geben Porridge eine ganz besondere Note. Am liebsten benutze ich Hafermilch, um die Haferflocken darin aufzukochen. Aber auch Soja- und Mandelmilch eignen sich prima für den cremig-fruchtigen Frühstückstraum. [Zum Rezept](#)



[Veganes Porridge mit Apfel und Zimt](#)

Frühstücksauflauf mit Äpfeln und Walnüssen

Wie wäre es statt einem Auflauf zum Abendessen, mal mit einem Auflauf als veganes Frühstück? Ich finde diese süße Variante zuzubereiten, lohnt sich in vollem Maße. Unter dem Topping aus Äpfeln und Walnüssen verbergen sich nämlich cremige Haferflocken, die nach Zimt und Kardamom schmecken. Dann noch ein Schuss Ahornsirup drauf und mhh... da komme ich schon wieder ans Schwärmen und kann das nächste Frühstück gar nicht abwarten. [Zum Rezept](#)

Veganes Frühstück: 13 pflanzliche Rezeptideen



Frühstücksauflauf mit Äpfeln und Walnüssen

Paleo Porridge mit Kokos und Mandeln

Paleo Porridge ist ein Gedicht und kommt ohne Haferflocken aus. Zuerst habe ich mich gewundert, da Haferflocken ja die Basis von Porridge sind, aber du solltest unbedingt mal veganes Frühstück aus Leinsamen und Chia-Samen ausprobieren. Mich hat es absolut überzeugt und am besten schmeckt es mir mit einem Topping aus Birne, Kokos, Mandeln und Granatapfelkernen. [Zum Rezept](#)



Paleo Porridge mit Kokos und Mandeln

Für veganes (Pfann-)Kuchenglück

Vegane Pfannkuchen mit Mandelmilch

Der perfekte Sonntag startet für mich mit veganen Pfannkuchen! Schon der Anblick der gestapelten süßen Küchlein und des heruntertropfenden Ahornsirups,

versetzt mich in gute Laune. Und wenn sich im Mund dann noch Beeren zu dem Mix aus Mandelmilch-Pfannkuchen und Sirup gesellen, bin ich im siebten Frühstücks-Himmel angekommen. [Zum Rezept](#)



Vegane Pfannkuchen mit Mandelmilch

Bananenbrot ohne Zucker – vegan und clean

Kein Foodtrend ist im Jahr 2020 so eingeschlagen wie das Bananenbrot. Und auch ich könnte mich in die süß-saftige Mischung aus Kuchen und Brot reinsetzen. Heute gibt es mal die vegane und cleane Variante. Butter, Milch, Zucker und Eier werden einfach weggelassen und durch andere Zutaten wie Apfelmark und Öl ersetzt – probier es selbst! Als veganes Frühstück ist es noch besser und bananiger als die klassische Version. [Zum Rezept](#)



Bananenbrot ohne Zucker - vegan und clean

Veganes Frühstück: 13 pflanzliche Rezeptideen

Vegane Blaubeer-Pancakes mit Bananen und Ahornsirup

Blaubeer-Pfannkuchen erinnern mich an meine Kindheit. Ich habe es geliebt, wie sich die süßlich-sauren Blaubeeren mit dem Pfannkuchen beim Vernaschen mischen. Außerdem war die Zunge danach immer so lustig blau. Auf die blaue Zunge könnte ich heute zwar verzichten, aber auf den Geschmack nicht. Also gibt es bei mir regelmäßig am Wochenende leckere vegane Blaubeer-Pancakes zum Frühstück, getoppt mit Bananen und Ahornsirup. [Zum Rezept](#)



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