

## Gesunder Start in den Tag: 15 vitaminreiche Frühstücksrezepte mit Obst



Es heißt nicht umsonst „Morgenstund hat Gold im Mund“! Darum ist **Frühstück** nach wie vor **die wichtigste Mahlzeit des Tages**. Für einen guten Start sollte sie also möglichst ausgewogen sein. Doch Brötchen mit Nuss-Nougat-Creme, zuckerhaltige Cerealien und gekauften Müslis auf dem Frühstückstisch den Kampf anzusagen, ist oft gar nicht so einfach... dabei könnte es das durchaus sein!

Greif zu Lebensmitteln, die dich **fitter in den Tag starten** lassen und gestalte dein Frühstück abwechslungsreich. Achte dabei auf **vielseitige Nährstoffe** wie Proteine, Ballaststoffe, gesunde Fette und natürlich eine **ordentliche Portion Vitamine**. Hört sich kompliziert an? Mit wenigen **Tipps** und einigen einfachen, fruchtigen und ausgewogenen Rezepten ist dein Morgen ab jetzt immer lecker und gesund!

### 7 Tipps für einen gesunden Start in den Tag

1. **Setze auf ballaststoffreiche Kohlenhydrate** – die machen satt und halten lange vor! Greif zu Vollkornprodukten und mach dein Müsli ohne raffinierten Zucker aus Haferflocken, Nüssen, Samen und Kernen einfach selbst. Das lässt sich auch prima für den nächsten gesunden Morgen aufbewahren. Du magst es **lieber cremig statt knusprig**? Auch Porridge und Oats sind leckere Frühstücksgerichte zum Löffeln, die dir Ballaststoffe liefern.
2. **Sorg für die Extraportion Vitamine!** Bau in dein Frühstück mindestens ein Stück Obst mit ein. Obst enthält Fruchtzucker für den schnellen Energie-Kick sowie wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Bring dabei Abwechslung in die Obstschale: Greif doch mal zu Kiwis. Die bringen einige Vorteile gegenüber anderen Früchten. Und wenn du es am liebsten schön süß magst, greif zur goldenen Variante Zespri™ SunGold™:
3. Integriere **ausreichend Eiweiß auf deinem Frühstückstisch!** Das sorgt dafür, dass du lange satt bleibst. Käse, Milch, Joghurt und Quark enthalten viele gute Proteine für deinen Start in den Tag.
4. Morgens keine Zeit? **Bereite dein Frühstück am Vortag vor!** Besonders gut eignen sich dafür z. B. Overnight Oats oder Chia-Pudding. Wenn dein Frühstück schon fix und fertig auf dich wartet, musst du in Eile nicht zum schnellen Toast mit Nuss-Nougat-Creme greifen.
5. Frühstücksmuffel? **Mix dir einen schnellen Smoothie** aus Obst und Gemüse. Wenn du noch etwas Quark und Haferflocken hinzugibst, hast du reichlich Nährstoffe aller Art in einem Drink.
6. Probier mal ein **warmes Frühstück** wie Porridge! Es ist bekömmlicher, schneller verdaut, beugt Heißhunger vor und liefert viel Energie für den Tag. Vielleicht wären auch Rührei, Frühstücksaufläufe und Shakshuka was für deinen Start in den Tag?
7. **Füll deinen Flüssigkeitsspeicher auf!** Am Morgen ist **Wasser** – am besten lauwarm – ein richtiger Stoffwechsel-Booster und sorgt dafür, dass du besser in den Tag startest. Außerdem hilft es deinem Körper Giftstoffe loszuwerden, wirkt gegen Magensäure und kurbelt dein Gehirn an. Daneben ist aber auch eine

# Gesunder Start in den Tag: 15 vitaminreiche Frühstücksrezepte mit Obst

Tasse Tee ein warmer Wachmacher und eine leichte Saftschorle liefert spritzige Energie.

## Fruchtiges mit Haferflocken & Nüssen

**Overnight Oats mit goldener Milch und Kiwi – vegan**  
Starte goldig in deinen Tag! Bereite dafür am Vortag Overnight Oats vor und lasse sie in goldener Milch quellen. Goldene Milch? Ja, richtig gelesen! Deine Haferflocken nehmen ein Bad in Mandelmilch, aufgekocht mit Kurkuma, Ingwer, Zimt, Sternanis und Ahornsirup. Das goldene Krönchen setzt du deinen Oats dann am nächsten Morgen noch auf: [Zespri™ SunGold™ Kiwis](#) versüßen als Püree und in Scheiben dein gesundes und leckeres Frühstück! [Zum Rezept](#)



[Overnight Oats mit goldener Milch und Kiwi – vegan](#)

## Frühstücksauflauf mit Äpfeln und Walnüssen

Wohlig warm landet dieser Frühstücksauflauf in deinem Bauch! Mit cremiger Haferflockenschicht, knusprigen Walnüssen und süß-sauren Äpfeln ist er das perfekte gesunde Frühstück mit dem gewissen Energiekick – So lässt sich der Tag doch gleich viel besser beginnen! [Zum Rezept](#)



[Frühstücksauflauf mit Äpfeln und Walnüssen](#)

## Oats mit Brombeer-Chia-Marmelade

Marmeladenbrot ist so „gestern“! Ab heute kommt der fruchtige Frühstücksbegleiter mit einem neuen besten Freund auf deinen Tisch. Sie nennen sich Oats und sind eine Crew aus Haferflocken, Mandelmilch, Chia-Samen, Vanille und Honig. Da passt dein Brombeer-Chi-Kompott bestens mit ins Frühstücks-Team. [Zum Rezept](#)



[Oats mit Brombeer-Chia-Marmelade](#)

## Frühstücksmuffins mit Blaubeeren

Wann hast du dir das letzte Mal ein Stück Gebäck zum Frühstück gegönnt? Bei mir ist es lange her, bis ich diese Verführung traf. Doch es ist keine süße Verführung, sondern eine gesunde! Diese knusprigen Frühstücksmuffins aus Haferflocken, Bananen und Blaubeeren kommen nämlich ganz ohne Mehl und Zucker aus! [Zum Rezept](#)



## Gesunder Start in den Tag: 15 vitaminreiche Frühstücksrezepte mit Obst



Frühstücksmuffins mit Blaubeeren

### Bircher Müsli mit goldener Kiwi und Kokos

Bircher Müsli – Das cremige unter den Müslis und immer wieder ein Frühstücks-Highlight. Vor allem, wenn du dieses cremige Müsli aus Haferflocken, geriebenem Apfel und Nüssen mit einer ganz besonderen Frucht verfeinerst! Die Zespri™ SunGold™ Kiwi zaubert dir, wie die goldene Sonne am Morgen mit ihrer fruchtigen Süße ein Lächeln ins Gesicht! Also hol dir diese kleine Fruchtbombe mit großer Vitamin C-Power auf deinen Löffel. Zum Rezept



Bircher Müsli mit goldener Kiwi und Kokos

### Bananen-Kiwi Overnight Oats

Hast du morgens keine Zeit für gar nichts? Nicht so schlimm, denn du kannst ja auch schon am Vorabend dein Frühstück vorbereiten! Overnight Oats brauchen nämlich sowieso ihren nächtlichen „Schlaf“, um dich am nächsten

Morgen mit all ihrer Power auf den Tag vorzubereiten. Öffne nur deinen Kühlschrank – es wartet ein Glas mit Bananen-Kiwi Overnight Oats darauf, dich auf deinem Weg zur Arbeit zu begleiten. Zum Rezept



Bananen-Kiwi Overnight Oats

### Low-Carb-Bananen-Pancakes mit Blaubeeren

Es geht doch nichts über ein ausgiebiges Frühstück mit fluffigen Pancakes am Wochenende! Obwohl... die sind doch so ungesund. Du darfst dein schlechtes Gewissen heute mal im Bett lassen, denn diese Pancakes sprechen auch die gesunde Sprache: Statt Mehl haben Bananen ihren Einsatz im Teig. Zucker bleibt auch im Schrank und weil Früchte so gesund sind, toppst du deine Pfannkuchlein mit leckeren Blaubeeren. Zum Rezept



Low-Carb-Bananen-Pancakes mit Blaubeeren

## Gesunder Start in den Tag: 15 vitaminreiche Frühstücksrezepte mit Obst

### Fruchtiges Kiwi-Kokos-Brot mit Pekannüssen

Haferflocken sind ja schön und gut, du willst aber mal wieder eine ordentliche Stulle zum Frühstück? Na, dann ran an den Ofen – du backst dir jetzt ein gesundes Brot! Neben den mineralstoff- und proteinreichen Pekannüssen, ist die Kiwi der Star im Brotlaib. Dank ihr frühstückst du eine wahre Vitamin C-Bombe. [Zum Rezept](#)



[Fruchtiges Kiwi-Kokos-Brot mit Pekannüssen](#)

### Fruchtige Getränke & Bowls

#### Smoothie Bowl mit goldener Kiwi und Granola

Sie kann mehr als nur schön aussehen: Die Smoothie Bowl ist ein Frühstücks-Hingucker, aber auch ihre inneren Werte sind nicht zu unterschätzen! Du kannst dich genüsslich durch reichlich Vitamine und Nährstoffe löffeln. Basis ist ein frostiger Smoothie aus Mandelmilch, Cashewkernen, gefrorener [Zespri™ SunGold™ Kiwi](#) und Banane. Getoppt mit selbstgemachtem Granola und goldenen Kiwi-Scheiben, lockt diese Schüssel auch Morgenmuffel an den Frühstückstisch. [Zum Rezept](#)



[Smoothie Bowl mit goldener Kiwi und Granola](#)

#### Acai-Bowl

Eine Schüssel voll Beeren und knackigen Nüssen – das reicht noch nicht! Die Crème de la Crème der Beeren vervollständigt diese Bowl erst: Die Acai-Beere! Das Superfood enthält wichtige Vitamine, ungesättigte Fettsäuren, einige Mineralien und ist eine farbenfrohe, leckere Abwechslung auf dem Frühstückstisch. [Zum Rezept](#)



[Acai-Bowl](#)

#### Buttermilchdrink mit Kiwi-Gurken-Swirl

Trink dich fit in den Tag, denn ausreichend Flüssigkeit am Morgen lässt deinen Kopf besser denken! Also greif doch gleich zu einem Drink, der noch mehr kann als Wasser. Buttermilch, Kiwi und Gurke werden zu einem leckeren Frühstücks-Smoothie, der die Sinne belebt und die Geschmacksknospen aufweckt. [Zum Rezept](#)



## Gesunder Start in den Tag: 15 vitaminreiche Frühstücksrezepte mit Obst



Buttermilchdrink mit Kiwi-Gurken-Swirl

### Smoothie Bowl mit Granatapfel und Beeren

Diese Bowl schlägt ein wie eine Granate – und das nicht nur wegen des Granatapfels. Der eiskalte Smoothie in der Schüssel ist eine Erfrischung der Sinne voll Beeren-Power. Wunderschön getoppt mit frischen Beeren, Chia-Samen, Quinoa-Puffs und etwas Minze, kannst du die Smoothie Bowl auch Frühstücksgästen auftischen! [Zum Rezept](#)



Smoothie Bowl mit Granatapfel und Beeren

### Greek Yogurt Bowl mit Quinoa und Brombeeren

Direkt aus Griechenland landet diese Bowl auf deinem Tisch. Von da aus taucht ein Löffel in den griechischen Joghurt und nimmt beim Auftauchen Quinoa, Sonnenblumenkerne, Mandeln und Brombeeren mit. Weiter geht die Reise in deinen Mund. Dort entfalten die Proteine im Joghurt, die Vitamine in den Beeren und die

Nährstoffe in den Kernen und Nüssen ihre Kraft – So stark wie von griechischen Göttern! [Zum Rezept](#)



Greek Yogurt Bowl mit Quinoa und Brombeeren

### Detox-Smoothie mit Orange, Mango und Ingwer

Gutes kann so einfach sein! Ja, hier brauchst du wirklich nur drei Zutaten, um gesund und munter den Tag zu beginnen. Die geballte Kraft von Orange, Mango und Ingwer kommt in den Mixer und wird in einen Detox-Smoothie der köstlichen Art verwandelt. [Zum Rezept](#)



Detox-Smoothie mit Orange, Mango und Ingwer

### Mango-Smoothie-Bowl mit Blaubeeren

Frühstücke dich in den Sommer! Mit exotischer Mango, Ananas und Kokosnuss sparst du dir den langen Flug an tropische Urlaubsorte. Im Mixer zu einer eiskalten Smoothie Bowl vermengt, kommen die vielen Vitamine gleich erfrischend in die Schüssel. Mit etwas

## Gesunder Start in den Tag: 15 vitaminreiche Frühstücksrezepte mit Obst

Urlaubsfeeling kann der Tag doch nur gut werden! [Zum Rezept](#)



[Mango-Smoothie-Bowl mit Blaubeeren](#)