

## 20 Food Trends, die wir Instagram zu verdanken haben



Zur Vorspeise ein [Sushi Burrito](#), dann eine [Buddha Bowl](#), zwischendurch ein paar [Mermaid-Toasts](#) und hinterher ein [Flamingo Cupcake](#) mit [Rose-Latte](#). Du verstehst nur Bahnhof? Klingt nicht gerade nach einer Standard-Menüfolge, wie man sie aus einem klassischen Kochbuch kennt. Kochbücher werden heutzutage durch das Internet ergänzt - glücklicherweise, denn die täglichen Entwicklungen und Trends der Foodszene würde man wohl ohne Social Media und Co. allesamt verpassen.

Kaum ein anderes soziales Netzwerk bietet uns so viel Inspiration in Sachen Food Trends wie [Instagram](#). Zwar schmeiße ich nicht gerade mit Hashtags um mich und bin auch mit einer Käsestulle sofort zu begeistern, aber für Instagram darf es dann auch mal eine [Avocado-Rose](#) auf dem Vollkorntoast sein. Es stimmt schon: Das Auge isst mit. Wenn du etwas Besonderes auf den Teller und vor die Linse bekommen möchtest, haben wir **20 Trendrezepte** für dich gesammelt, die wir nicht mehr missen möchten – Nachmachen erwünscht!

Aber vergiss nicht, deine Kunstwerke auch zu essen. Filter kannst du später noch darüberlegen. In Sachen Geschmack gilt das Credo: **#nofilterneeded**.

### Zauberhafte Einhornorte

Die Mutter aller Motivtorten: Die Einhornorte. Einhörner liebt man oder hasst man eben. Aber egal wie du zu ihnen stehst: Diese Torte ist nicht nur Trendsetter, sondern schmeckt ebenso zauberhaft wie sie aussieht.

[Zum Rezept](#)



[Zauberhafte Einhornorte](#)

### Wie auf Wolken: Cloud Eggs

Dein Rührei fotografieren und auf Instagram posten? Viele Likes wirst du vielleicht nicht kassieren. Aber auch mit einer einfachen Eispeise kannst du Eindruck schinden. Der Beweis: Diese wolkigen Cloud Eggs. [Zum Rezept](#)



[Wie auf Wolken: Cloud Eggs](#)

### Frühstück bei Arielle - Mermaid Toast

Arielle wäre gerne ein Mensch und wir wären gerne Arielle. Zumindest würden wir dann nicht nur jede Menge Seafood essen, sondern morgens mit diesen Mermaid

## 20 Food Trends, die wir Instagram zu verdanken haben

Toasts in den Tag starten. Funktioniert aber auch ohne eine Meerjungfrau zu sein. [Zum Rezept](#)



[Frühstück bei Arielle - Mermaid Toast](#)

### Sushi Burrito

Was ist immer im Trend und sieht gut aus? Sushi. Was möchtest du heute in deiner Mittagspause snacken? Burrito. Logischer kann eine Konsequenz gar nicht sein: Sushi Burrito zu kreieren. Die einzige Frage, die da noch bleibt: Warum ist man nicht schon früher drauf gekommen? [Zum Rezept](#)



[Sushi Burrito](#)

### Let's flamingle! Pinke Flamingo Cupcakes

Die Nachfolger der Einhörner: Flamingos. Wenn du dich diesen Sommer nicht gerade auf einer aufblasbaren Flamingo-Luftmatratze im Pool ablichten lassen kannst, dann hol dir diese possierlichen Wesen in Cupcake-Form

vor die Linse. Am besten wäre natürlich eine Kombination aus beidem: Am Pool liegen und Cupcakes essen. [Zum Rezept](#)



[Let's flamingle! Pinke Flamingo Cupcakes](#)

### Wenn Kokos auf Kohle trifft: Schwarzes Eis

Schwarzen Kaffee kennst du – immer ein anziehendes Instagram-Motiv. Wenn du deine Follower aber aus den Socken hauen willst, dann mach dieses schwarze Eis nach. Das Aktivkohlepulver soll übrigens auch beim Entgiften helfen – also hast du den Detox-Trend gleich mit abgefrühstückt. [Zum Rezept](#)



[Wenn Kokos auf Kohle trifft: Schwarzes Eis](#)

### Magische Unicorn Cupcakes

Sind die nicht einfach zauberhaft? Die Mini-Version der Einhorn-torte kommt in bunten Farben daher und zieht alle Blicke auf sich – egal, ob bei Groß oder Klein. [Zum](#)

## 20 Food Trends, die wir Instagram zu verdanken haben

### Rezept



Magische Einhorn-Cupcakes

### **Frozen Berry Smoothie Bowl mit Erdbeeren und Mandelmilch**

Gesundes kann so schön sein, oder? Beim Anblick dieser Frozen Berry Smoothie Bowl setzen wir auf Herzaugen-Emojis und können nicht oft genug sagen, wie #foodilicious die einfach aussehen. Like! Und das Beste: Du kannst sie ganz leicht nachmachen. [Zum Rezept](#)



Frozen Berry Smoothie Bowl mit Erdbeeren und Mandelmilch

### **Exotik-Becher: Mango Nana Ice Cream mit Kokos-Chia-Pudding**

Nana Ice Cream = Nicecream. "Nana Ice" klingt nach Babysprache, stellt Babybrei allerdings mit links in den Schatten. Denn wenn man sich gesund ernähren, aber

nicht aufs gelegentlichen Naschen verzichten möchte, dann ist Bananeneis genau die richtige Erfrischung. [Zum Rezept](#)



Exotik-Becher: Mango Nana Ice Cream mit Kokos-Chia-Pudding

### **Schokoladige Kaktus Cupcakes**

Mein kleiner grüner Kaktus gehört eigentlich Kollegin Lisa und steht auf dem benachbarten Schreibtisch. Noch besser finde ich, dass Lisa diese entzückenden Schoko Cupcakes in Kaktusform gebacken hat. Hollari, hollari, hollaro! [Zum Rezept](#)



Schokoladige Kaktus-Cupcakes

### **Sushi Donuts**

Ich muss mich wiederholen: Sushi sieht einfach immer Instagram-tauglich aus. Aber selbst der größte Weltstar braucht mal einen Imagewechsel. Und man muss sagen,

## 20 Food Trends, die wir Instagram zu verdanken haben

dieser Donut-Look steht dem Sushi auch ganz gut. [Zum Rezept](#)



[Es ist Zeit für einen neuen Look! Sushi Donuts](#)

### Galaktische Frozen Joghurt Popsicles

In der Mode haben sich Galaxy Prints längst etabliert. Kein Wunder also, dass daraus auch Food Trends entstehen. Mit diesen Frozen Joghurt Popsicles im Galaxy Look liegst du bei Weltraum-Fans garantiert richtig. [Zum Rezept](#)



[Galaktische Frozen Joghurt Popsicles](#)

### Kunterbunte Buddha Bowl

Das Schöne an so einer Buddha Bowl ist, dass du bei der Zutatenliste wirklich freie Wahl hast und all deine (gesunden!) Lieblingszutaten zu einem Gericht vereinen kannst. Der Food Trend aus den USA hat sich zu Recht längst durchgesetzt, denn so vereinst du wichtige

Nährstoffe in einer kunterbunten Schüssel. [Zum Rezept](#)



[Kunterbunte Buddha Bowl – so wird's gemacht](#)

### Schlaraffenland auf die Hand: Waffeln mit Toppings

Einmal alles, bitte! Ja, das geht. Und zwar indem du aaaalle deine Lieblings Süßigkeiten in einer Waffel drapierst und dir das Ganze ohne Kompromisse einverleibst. Entspricht nicht gerade dem Fitness-Food-Trend, aber kann sich ohne Zweifel sehen lassen. [Zum Rezept](#)



[Schlaraffenland auf die Hand: Waffeln mit Toppings](#)

### Eiswaffeln mit Regenbogenschoko – glutenfrei und vegan

Vegan und glutenfrei klingt schon mal #trendy und #healthy. Aber pass mal auf bis du die kunterbunte Regenbogenschoko live siehst: Du wirst begeistert sein von diesem Farbverlauf – ein wahres Kunstwerk zum

## 20 Food Trends, die wir Instagram zu verdanken haben

Essen. [Zum Rezept](#)



[Eiswaffeln mit Regenbogenschoko – glutenfrei und vegan](#)

### Liebe zum Schlürfen - Rose Latte

[Goldene Milch](#), farbige Latte, Matcha Drinks ... Zwar hat der gute, alte Kaffee noch nicht ausgedient, aber auch zum Trinken gibt es spannende Trends zu verfolgen, die nicht nur hübsch anzusehen, sondern zudem auch noch super gesund sind – so wie dieser Drink mit Rosenwasser. [Zum Rezept](#)



[Liebe zum Schlürfen - Rose Latte](#)

### Hipster-Frühstück: Avocadorose auf Vollkorntoast

Brot mit Avocado ist jetzt erst einmal nichts Besonderes, aber wie du die Avocado anrichtest, darauf kommt es in diesem Fall an. Der Blumenstrauß unter den belegten Broten. [Zum Rezept](#)



[Hipster Frühstück: Avocado-Rose auf Vollkorntoast](#)

### Cold Brew Tonic auf Eis

Zugegeben: Bei dem Gedanken an kalten Kaffee mit Tonic Water habe ich nicht gerade einen Luftsprung gemacht. Umso überraschter war ich, als ich diesen prickelnden Sommerdrink probiert habe: einfach erfrischend! [Zum Rezept](#)



[Cold-Brew-Tonic auf Eis](#)

### Drachenfrucht-Schiffchen mit Kokosdressing

Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die schönste Insta-Frucht im ganzen Land? Keine Frage, die Drachenfrucht ist die Schönheitskönigin unter den Obstsorten. Zusammen mit dem Kapitän Granatapfel und einem exotischen Kokosdressing legt dein Schiffchen ab in Richtung #foodtrend. [Zum Rezept](#)

## 20 Food Trends, die wir Instagram zu verdanken haben



Drachenfrucht-Schiffchen mit Kokosdressing

### Ice Cream Sandwich

Du liebst Eiscreme und du liebst Sandwiches? Die perfekte Fusion: Ice Cream Sandwich mit Cookies. Lässt einen ein bisschen zum Kind werden und Fernweh ins Nimmerland bekommen. [Zum Rezept](#)



Ice Cream Sandwich