

Frühstücksliebe

60 gesunde Frühstücks- und Brunchrezepte

GRANOLA

Nuss-Granola
Schoko-Kokos-Granola
Apfel-Granola
Bananen-Gewürz-Granola

PORRIDGE

Basis
Schoko-Orange
Walnuss-Birne
Mohn-Zwetschge
Himbeer-Pistazie
Apfel-Nuss
Kokos-Beeren
Immunbooster
Buchweizen-Banane
Kürbis-Feige

MÜSLIS und OVERNIGHTS

Jahreszeiten-Müsli
Veganes Jahreszeiten-Müsli
Orangen-Creme
Green-Smoothie Bowl
Beeren-Smoothie Bowl
Birchermüsli
Chia-Pudding mit Mango
Pistazien-Overnight Oats
Blaubeer-Overnight Oats
Blended Snickers Oats

PANCAKES, WAFFELN, MUFFINS und CO

Schoko-Bananen-Pancakes
Mohn-Zitronen-Pancakes
Kokos-Waffeln
Grüne Waffeln
Müsli-Muffins
Blaubeer-Muffins
Apfel-baked Oats
Blaubeer-Mandel-baked Oats
Walnuss-Crumble mit Vanille-Skyr
Protein-Quark aus dem Ofen

ENERGIEKUGELN UND MÜSLIRIEGEL

Frühstücks-Riegel
Schoko-Marillen-Cookies
Pistazien-Cookies
Frische Haferkugeln
Schoko-Kokos-Kugeln
Müslicups

BROT

Leinsamenbrötchen
Knusperstangen
Proteinbagels
Linsenbrot
Buchweizenbrot
Bananenbrot

EIERSPEISEN

Shakshuka
Eggs Benedict
Zucchini-Rührei
Berg-Omelette
Eier-Muffins

AUFSTRICHE und BASICS

Apfelmus
Schnelle Beerenmarmelade
Zwetschgenröster
Nussmus
Schoko-Bohnen-Creme
Blitzschnelle Schokosauce
Salziges Dattelnkaramell
Nussmilch
Zweierlei Hummus
Cashew-Peperoni-Dip
Baba Ganoush
Ricotta-Radieschen-Aufstrich

DRINKS

Rucola-Smoothie
Rohren-Saft
Mango Lassi
Ingwer-Shot
Gewürztee
Haselnusskakao
Golden-Orange-Latte
Matcha-Beeren-Latte