



Fitness, Food & Lifestyle.

# Frühstücks- Inspirationen

# Proteinwaffeln



Mit diesen Proteinwaffeln startest du deinen Tag voller Proteine. In die Vertiefungen der Waffel legst du frisches Obst und darauf gibst du etwas pflanzlichen Joghurt. Es sieht nicht nur sehr schön aus, sondern es schmeckt auch noch super lecker!

## Zutaten (für 6 Waffeln)

- \* 125 ml pflanzliche Milch
- \* 1 mittelgroße reife Banane
- \* 25 g Haferflocken
- \* 1,5 TL Zimt
- \* (2 Löffel veganes Proteinpulver)
- \* Olivenöl zum Einfetten des Waffeleisens
- \* Topping: 1 (geraspelten) Apfel, Birne oder Pfirsich

## Zubereitung

1. Schalte das Waffeleisen ein und lasse es warm werden.
2. Gib alle Zutaten in eine Schüssel und vermengen sie mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig. (zerdrücke die Banane vorher mit einer Gabel)
3. Fette das Waffeleisen mit etwas Olivenöl ein.
4. Gib den Teig in das Waffeleisen. Rechne mit 2 Esslöffeln Teig pro Waffel.
5. Backe die Waffeln etwa 5 Minuten. Wenn sie eine schöne goldbraune Farbe haben, sind sie fertig.
6. Nimm sie heraus und serviere sie mit etwas Obst.

# Spinatpfannkuchen



## Zutaten (für 8 Waffeln)

- 1 EL Chiasamen (+ 6 EL Wasser)
- (2 Löffel veganes Proteinpulver)
- 1 reife Banane
- 150 g Haferflocken (zu Mehl gemahlen)
- 300 ml ungesüßte pflanzliche Milch
- 1 TL Backpulver
- 2-3 Handvoll Spinatblätter
- 1 Apfel
- 1 TL Zimt
- Prise Salz
- Kokosöl

Ich liebe die Spinatpfannkuchen! Sie sind super schnell zuzubereiten, sehr nahrhaft und absolut gesund!

## Zubereitung

1. Mische zuerst die Chiasamen mit 6 EL Wasser und lasse sie für 10 Minuten stehen.
2. Zerdrücke die Banane und mixe sie zusammen mit dem Spinat, 150 ml pflanzlicher Milch und der Chiasamen-Mischung in einem Mixer zu einer glatten Masse.
3. Verpulvere (wenn nötig) die Haferflocken zu Mehl.
4. Mische alle trockenen Zutaten und füge dann den Inhalt des Mixers hinzu. Rühre die Masse um und füge weitere 150 ml pflanzliche Milch oder Wasser hinzu.
5. Schmelze ein wenig Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und gib 1/8 der Masse in die Pfanne. Brate die Pfannkuchen etwa 3 bis 4 Minuten, bis die Oberseite eingetrocknet ist.
6. Drehe den Pfannkuchen um und brate ihn weitere 3 bis 4 Minuten. Wiederhole dies, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
7. Schneide in der Zwischenzeit den Apfel in Scheiben und verteile eine Prise Zimt darauf.
8. Erhitze ein wenig Kokosöl in einer separaten Pfanne und brate den Apfel bei schwacher Hitze goldbraun und weich.
9. Serviere die Spinatpfannkuchen warm zusammen mit den gebratenen Äpfeln.

# Cremiger over Night Chia-Pudding



Abgesehen von ihrem hohen Ballaststoffgehalt (satte 5 Gramm pro Esslöffel) enthalten Chiasamen viele gesunde Fette und pflanzliches Eiweiß. Und sie haben wenig Kalorien. Das Ergebnis? Sie sind die sättigendste und nahrhafteste Mahlzeit!

## Zubereitung

### Zutaten

- 3 Esslöffel Chiasamen
- 1 Tasse Hafermilch
- 1 Messlöffel Proteinpulver)
- ½ Banane, zerdrückt
- ½ Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 1 Handvoll gemischte Beeren
- Geriebene Mandeln, zum Servieren

1. Die Chiasamen in eine Schüssel geben und mit der Hafermilch bedecken. Eiweißpulver, Banane, Zimt, Vanille und reinen Ahornsirup hinzufügen. Gut umrühren.
2. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Vor dem Verzehr mit frischen Beeren und Mandelsplittern garnieren.

# pflanzlicher Protein-Shake



Du hast morgens nicht viel Zeit, um ausgiebig zu frühstücken? Kein Problem - mix dir doch einfach einen super leckeren und sättigenden Proteinshake. Als Basis dienen frische Früchte, die du mit Getreideflocken, Eiweißpulver, Nussmus und Samen kombinieren kannst.

## Zubereitung

### Zutaten

- \* 70 g Haferflocken
- \* 250ml pflanzliche Milch
- \*(2 EL pflanzliches Proteinpulver)  
(Vanille-Geschmack)
- \* 1 reife Banane
- \* 1 TL Erdnussmus
- \* ein paar Hanfsamen

1. Tue alles in den Mixer und mixe so lange, bis ein cremiger Shake entsteht. Guten Appetit.

# Haferporridge



Ich liebe Porridge! In jeder Art und Weise. Es ist schnell gemacht, super bekömmlich, weil es den Magen wärmt und die Nährstoffe somit besser aufgenommen werden können und vor allem, weil es super flexibel in der Kombination ist. Also, her mit den guten Nährstoffen am Morgen und losgekocht...

## Zubereitung

### Zutaten

- \* 70 g Haferflocken
- \* 250ml pflanzliche Milch
- \* (2 EL pflanzliches Proteinpulver (Vanille-Geschmack)
- \* 1 reife Banane
- \* 1/2 Apfel
- \* 1 TL Erdnussmus
- \* ein paar Hanfsamen

1. Bringe die pflanzliche Milch zum Kochen.
2. Rühre das pflanzliche Proteinpulver ein, füge die Haferflocken hinzu.
3. Lasse den Brei einige Minuten köcheln, bis ein cremiger Brei entstanden ist.
4. Fülle den Brei in eine große Schüssel.
5. Zerdrücke die Banane und rühre sie vorsichtig unter den Brei.
6. Füge das Erdnussmus hinzu.
7. Toppe nun das Porridge mit dem geschnittenen oder geriebenen Apfel & Hanfsamen.

# Happy Pancakes



Proteine und Pancakes in Einem? Oh yes! Für den Teig brauchst du lediglich ein paar Zutaten: Zermuste Banane, Haferflocken, Backpulver, Pflanzendrink und optional einen Scoop Proteinpulver. Und keine Angst: Die Pancakes werden auch ohne Ei wunderbar fluffig. Auch Mandelmehl oder feingemahlene Haferflocken eignen sich bestens. Mit Nussmus bestreichen und nach dem Workout mit frischen Heidelbeeren garniert genießen – herrlich!

## Zubereitung

### Zutaten

- \* 20 g Haferflocken
- \* 2 Bio Eier
- \* 2 EL pflanzliche Milch
- \*(2 EL pflanzliches Proteinpulver)  
(Vanille-Geschmack)
- \* 1 reife Banane
- \* 1/2 TL Zimt
- \* Optional: Mineralwasser für die Fluffigkeit

Topping: Beeren, Nüsse, pflanzlicher Joghurt

1. Eier, Banane, Pflanzendrink, Haferflocken, und Zimt pürieren.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und nach und nach die Pancakes rausbraten.
3. Toppings drauf und genießen.

# leckere Süßkartoffelmuffins (oder als Omlett)



Ein wunderbar herhaftes und liebliches Frühstück zugleich und dazu noch so unfassbar nahrhaft! Wunderbar zum Mitnehmen und kaltessen.

## Zubereitung

### Zutaten

- \* 2 Bio Eier
- \* 1 Messlöffel pflanzliches Proteinpulver
- \* 2 EL Wasser
- \* 1 TEL Muskatnuss
- \* 2 kleine Frühlingszwiebel
- \* bei Bedarf Kräuter wie Schnittlauch und Petersilie

1. Süßkartoffel schälen, die Enden abschneiden und klein raspeln.
2. Backofen auf 200 Grad (Ober- Unterhitze) vorheizen.
3. Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden.
4. Frühlingszwiebeln und Süßkartoffeln mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen, gut mischen und in eine Muffinform umfüllen.
5. Im Backofen ca. 35 Min. backen lassen.
6. Alternativ kann aus dem Teig auch ein Omlett gemacht werden.

# Acai Bowl



Ein wunderbar herhaftes und liebliches Frühstück zugleich und dazu noch so unfassbar nahrhaft! Wunderbar zum Mitnehmen und kaltessen.

## Zubereitung

### Zutaten

- \* 2 Bio Eier
- \* 1 Messlöffel pflanzliches Proteinpulver
- \* 2 EL Wasser
- \* 1 TEL Muskatnuss
- \* 2 kleine Frühlingszwiebel
- \* bei Bedarf Kräuter wie Schnittlauch und Petersilie

1. Süßkartoffel schälen, die Enden abschneiden und klein raspeln.
2. Backofen auf 200 Grad (Ober- Unterhitze) vorheizen.
3. Frühlingszwiebeln waschen und klein schneiden.
4. Frühlingszwiebeln und Süßkartoffeln mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen, gut mischen und in eine Muffinform umfüllen.
5. Im Backofen ca. 35 Min. backen lassen.
6. Alternativ kann aus dem Teig auch ein Omlett gemacht werden.

# Banana Nut Oatmeal Bowl



Ich liebe dieses gesunde und super leckere Frühstück mit Bananen und crunchy Nuts.

## Zubereitung

### Zutaten

- \* 75g Haferflocken, Feinblatt
- \* 250ml Mandelmilch, ungesüßt
- \* 30 g veganes Proteinpulver
- \* Prise Salz
- \* 1/2 TL Zimt
- \* 1/4 TL Vanilleextrakt
- \* 1 mittelgroße reife Banane
- \* 2 TL Walnüsse
- \* 1/2 TL Nussmus
- \* 1/2 TL Chiasamen

1. Füge Haferflocken, Mandelmilch, Salz, Zimt und Vanilleextrakt in einen Topf und koch die Menge auf.
2. Reduziere nun die Hitze und lasse die Masse 5-7 Minuten sieden, bis die Haferflocken die Flüssigkeit vollends aufgenommen haben.
3. In der Zwischenzeit gib die Walnüsse in eine heiße Pfanne (ohne Öl!) und brate diese darin cross an. Optional kannst du einen Schuss Ahornsirup in die Pfanne geben.
4. Im Anschluss bringe das Porridge in eine Schüssel, garniere es mit der Halben in Scheiben geschnittenen Banane und den crunchy Nuts.

# Baked oatmeal



## Zutaten

- \* 75g Haferflocken, Feinblatt
- \* 250ml Mandelmilch, ungesüßt
- \* Prise Salz
- \* 1/2 TL Zimt
- \* 1/4 TL Vanilleextrakt
- \* 1 1/2 TL Backpulver
- \* 1 reife Banane
- \* 1 Hand Pecanüsse
- \* 1 Ei
- \* 1 EL Kokosöl
- \* Optional: einen Schuss Ahornsirup

Topping: z.B. 1 Hand voll Beeren

Davon kann ich nicht genug bekommen und es gibt es in so vielen unterschiedlichen Varianten, die ich euch nach und nach vorstellen werde.

## Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vor
2. Füge Haferflocken, Backpulver, Zimt, Salz, Pflanzendrink, Ei, Kokosöl, Vanilleextrakt und Bananen in eine Schüssel und verrühre alles vorsichtig
3. Hebe nun vorsichtig die Hälfte der Pecanüsse unter die Masse
4. Fülle nun die Masse in eine passende Auflaufform, verteile die restlichen Pecannüsse on top und gib diese für 35 Min. in den Ofen (optional füge hier den Ahornsirup dazu)
5. Wenn die Oberfläche leicht braun/golden ist, nimm das Baked Oatmeal aus dem Ofen und servierte es mit z.B. Beeren oder Kokosflocken.

# Morning chocolate Dream



Mit diesem Schoko-Traum versorgst du deinen Körper mit Omega 3-Fettsäuren und Magnesium. Gesundes Genießen ohne Reue!

## Zubereitung

### Zutaten

- \* 50g Haferflocken, Feinblatt
- \* 250ml Mandeldrink, ungesüßt
- \* 1 mittelgroße Banane (ca. 50g)
- \* 1 EL Chiasamen, 10g
- \* 2 EL Kakao, stark entölt
- \* 1 TL Erdnussmus

Topping:  
gefrorene Früchte

1. Bringe die Mandelmilch zum Köcheln und füge die Haferflocken hinzu.
2. Lasse die Haferflocken ein paar Minuten köcheln und zerdrücke in der Zwischenzeit die Banane und füge sie zu den Haferflocken.
3. Gebe nun die Chiasamen und den Kakao in die Masse, gut rühren und bei Bedarf noch etwas Pflanzendrink hinzutun.
4. Gib nun alles in eine Schüssel und garniere den Morning chocolate Dream mit den gefrorenen Früchten.

# Blueberry breakfast Salad



Was auf den ersten Blick nach einer abgefahrenen Kombination von Lebensmitteln aussieht, entpuppt sich nach dem ersten Bissen als eine absolute Geschmacksexplosion.

## Zubereitung

### Zutaten

- \* 2 Bio Eier
- \* 1/2 Eiweiß
- \* 1/4 Tasse Blaubeeren
- \* 1/4 TL Zimt
- \* 1/4TL Salz
- \* 1 Hand frischer Basilikum
- \* 1 EL Pistazien oder Pininenkerne
- \* 2 Hände voll Rucola oder frischen Spinat

1. Heize eine Pfanne auf mittlerer Hitze vor
2. Wasche den Salat und tue ihn in eine Schüssel
3. Verquirle nun die Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen
4. Füge vorsichtig die Blaubeeren hinzu
5. Gebe die Eier und die Blaubeeren in die erhitzte Pfanne und rühre sie, bis sie Konsistenz eines Rühreis haben.
6. Füge Salz, Zimt und Pistazien hinzu
7. Verröhre die Menge vorsichtig und gebe sie dann über den Salat.
8. Garniere den Salat mit Basilikum und einem Schuss kaltgepressten Olivenöl und optional Chiliflocken

# Beeriger Kokos-Mohn-Joghurt



Der beerige Kokos-Mohn-Joghurt ist reich an Antioxidantien und beugt so dem Alterungsprozess und diversen Krankheiten vor. Er versorgt dich mit wertvollen Vitaminen und schützt deine Zellen vor freien Radikalen. Vor allem dunkle Beeren, wie schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren haben es in sich.

## Zubereitung

1. Rühe den Kokosjoghurt mit Mohn in Leinöl glatt und verteile ihn in zwei Schalen.
2. Heidelbeeren gut waschen und trocken putzen.
3. Heidelbeeren und Granatapfelkerne auf den Kokosjoghurt geben, mit Haferflocken verstreuen und genießen.

### Zutaten

- \* 300g Kokosjoghurt
- \* 1 TL Mohnsamen
- \* 1 TL Leinöl
- \* 2 Hände Heidelbeeren
- \* 2 EL Granatapfelkerne
- \* 6 EL kernige Haferflocken

# Crazy Salat



Super nahrhaft, sehr schnell zuzubereiten und eine mehr als nur lecker. Hier kommt einer meiner Lieblingsfrühstücksalate.

## Zubereitung

### Zutaten

- \* 3 Tassen Butterkürbis
  - \* 1/2 TL Olivenöl
  - \* 1/2 TL Zimt
  - \* Prise Salz
  - \* Salatmix oder Babyspinat
  - \* 1/2 Apfel in Streifen geschnitten
  - \* 1/2 Avocado
  - \* 1 rote Zwiebel
  - \* 2 EL Walnüsse
  - \* 1/2 TL Hanf- oder Chiasamen
  - \* 2 Eier, gekocht, wie du sie magst
- Dressing:
- Avocado Balsamico Dressing

1. Bereite ein Backblech mit Backpapier vor und erhitze den Ofen auf 250Grad Ober-Unterhitze
2. Vermische den Kürbis mit den Olivenöl, Zimt und Salz auf dem Backblech und gib es für 30 Min. in den Ofen
3. Fülle eine Salatschüssel mit Salat, den Apfelscheiben, der Avocado, der gehackten roten Zwiebel, den Walnüssen und Hanfsamen sowie dem warmen Kürbis nach den 30 Min Backzeit.
4. Koche oder brate nun das Ei, wie du es magst
5. Verteile es auf einem Teller und garniere es mit dem gebratenen Ei deiner Wahl und füge das Dressing\* hinzu. Enjoy!

# Haftungsausschluss

## Haftungsausschluss & Urheberrechtsschutz

Dieses Dokument wurde nach bestem Wissen und in größter Sorgfalt von mir verfasst.

Die Angaben und Empfehlungen erfolgen ohne jegliche Garantie meinerseits. Ich übernehme keinerlei Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus der Anwendung der in diesem Dokument erteilten Ratschläge oder Zubereitung der Speisen.

Ich übernehme auch keine Gewährleistung oder Verantwortung, ob ausdrücklich oder stillschweigend, für die Richtigkeit oder Vollständigkeit, Aktualität oder Nützlichkeit der dargestellten Meinungen, Ratschläge, Leistungen oder anderer Informationen, die in diesem Dokument enthalten sind oder auf die verwiesen wird.

Druckfehler und Fehlinformationen können trotz sorgfältiger Kontrolle nicht ausgeschlossen werden. Dieses Dokument hat nicht den Anspruch, eine ärztliche Beratung oder Behandlung zu ersetzen. Das Material und die Inhalte dienen ausschließlich als Empfehlungen zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens. Der Leser / die Leserin dieses Dokumentes sollte sich nicht ausschließlich auf die Informationen aus diesem Werk verlassen, wenn es um eigene gesundheitliche Bedürfnisse geht.

Das Werk, einschließlich aller Inhalte, ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Reproduktion und Übersetzung (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder andere Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, sind ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung meinerseits untersagt.