



Bekömmlich,
leicht & lecker

Leckere Frühstücksideen

für einen gesunden Start in den Tag



Frühstück

Veganes Kichererbsen-Omelett

Zutaten für 1 Portion:

- 150 ml Hafermilch
- 80 g Kichererbsenmehl
- 2 TL Hefeflocken
- ½ TL Backpulver
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Oregano
- ½ TL Kala Namak Salz (für den Ei-Geschmack)
- 150 g Champignons
- 20 ml Sojasauce
- Salz, Pfeffer
- Optional 2 EL (veganer) Reibekäse
- Etwas Kresse
- Etwas Öl

1

Für das Omelett Hafermilch, Kichererbsenmehl, Hefeflocken, Backpulver, Kurkuma, Oregano und Kala Namak in eine Schüssel geben und zu einem homogenen Teig rühren.

2

In der Zwischenzeit die Champignons putzen, klein schneiden und eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Die Champignons darin etwa 5 Minuten anbraten, mit Sojasauce ablöschen und mit Salz, Pfeffer würzen.

3

In einer zweiten Pfanne etwas Öl erhitzen und mit einer Schöpfkelle eine Portion Teig in der Pfanne verteilen. Kurz anbraten lassen und wenden, sobald sich kleine Bläschen bilden. Nach dem Wenden mit einem Teil der Champignons befüllen. Optional mit etwas (veganem) Käse bestreuen und zuklappen.

4

Ist das Omelett durchgebacken, auf einen Teller platzieren und mit Kresse garnieren.



Frühstück

Hafercrumble aus dem Ofen

Zutaten für 1 Portion:

- 4 EL Haferflocken
- 1 EL Walnüsse (oder andere Nüsse)
- 1 Handvoll Beeren nach Wahl (frisch oder TK), alternativ 1 Apfel oder Birne
- 3 EL pflanzliche Milch oder Bio-Kuhmilch
- 1 TL Honig
- 1 EL Öl
- Optional: 1 Becher griechischer Joghurt, Kokos- oder Sojajoghurt (150 g)

1

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. 80 ml Wasser aufkochen. Die Haferflocken in eine Schüssel geben. Mit dem kochenden Wasser übergießen und 5 Minuten quellen lassen.

2

In der Zwischenzeit die Nüsse hacken. Mit der Milch und dem Honig zu den Haferflocken geben und vermengen.

3

Den Boden einer kleinen Auflaufform mit Öl bepinseln. Die Beeren hineingeben und mit der Haferflockenmasse bedecken und verstreichen.

4

Die Form in den Ofen geben und 15 Minuten backen. Die fertigen Baked Oats warm genießen und nach Belieben mit Joghurt servieren.



Frühstück

Schokoladige Proteinbowl

Zutaten für 1 Portion:

- 1 reife Banane
- 1 kleiner Apfel
- 100 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 EL Kakaopulver oder Proteinpulver Schoko
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 50 ml Milch oder Pflanzendrink

Für das Topping:

- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 20 g Mandeln
- 1 TL Nussmus
- 1 EL Kakaonibs

1

Kichererbsen abgießen, Apfel waschen und Banane schälen.

2

Alle Zutaten für die Base in einer Küchenmaschine oder einem Mixer fein mixen.

3

Beeren waschen und zusammen mit den restlichen Toppings verzieren.



Frühstück

Blaubeer Pfannkuchen

Zutaten für 1 Portion:

- 1 EL Chiasamen
- 250 ml Pflanzendrink oder Milch
- 125 g Dinkelmehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Etwas Zimt
- 50 g Heidelbeeren
- 100 g Joghurt
- Etwas Öl für die Pfanne

1

Chiasamen in eine Tasse geben, ca. 15 ml Leitungswasser darüber gießen und für ca. 15 Minuten quellen lassen.

2

Pflanzendrink, Mehl, Backpulver, Salz, Zimt und Chiasamen in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen zu einem glatten, cremigen Teig verrühren.

3

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und mit einer Kelle den Teig in die Mitte der Pfanne gießen. Sobald sich der Pfannkuchen leicht vom Pfannenboden lösen lässt, wenden und auch von der anderen Seite anbraten. Den fertigen Pfannkuchen aus der Pfanne nehmen und mit dem Rest des Teiges so weiterverfahren, bis er aufgebraucht ist. Die fertigen Pfannkuchen können Sie in der Zwischenzeit im Backofen warmhalten.

4

Beeren waschen und trocken tupfen. Die Pfannkuchen übereinander stapeln und anschließend mit Joghurt und Heidelbeeren toppen.



Frühstück

Früchte

Müsli-Shake

Zutaten für 1 Portion:

- 250 ml Pflanzendrink oder Milch
- 1 Banane
- 1 Obst der Saison (Apfel, Pfirsich, Erdbeeren, Kaki)
- 4 EL Haferflocken
- 1 Prise Zimt
- 1 Msp. Vanille, gemahlen
- Optional 1 EL Trockenfrüchte wie Datteln, Rosinen, Cranberries
- Optional 1 EL Nüsse

1

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem homogenen Drink mixen. Nach Bedarf noch etwas Wasser oder Pflanzenmilch dazugeben, falls der Drink zu dickflüssig geworden ist.

2

In ein Glas füllen und genießen!



Frühstück

Avocado

Vollkornbrot mit Ei

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 3 EL Essig
- ½ Avocado
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Etwas Kresse
- 1 EL geschrotete Leinsamen oder Sesam
- Salz, Pfeffer

1

Avocado halbieren, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit einer Gabel etwas zerdrücken. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz, Pfeffer würzen.

2

Avocado gleichmäßig auf die Brote verteilen.

3

Für die pochierten Eier zunächst ein Liter Wasser in einem Topf aufkochen und den Essig hinzufügen. Ein Ei aufschlagen und in eine Tasse geben.

4

Sobald das Wasser anfängt zu köcheln, die Hitze reduzieren. Mit einem Kochlöffel umrühren, sodass in der Mitte ein Strudel erzeugt wird und das Ei vorsichtig in das siedende Wasser geben. Das gleiche mit dem zweiten Ei wiederholen.

5

Anschließend mit dem Rühren aufhören und die Eier etwa drei Minuten lang gar ziehen lassen.

6

Die Eier aus dem Topf nehmen und zusammen mit dem Avocado-Brot servieren. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer würzen und mit Leinsamen bestreuen.



Frühstück

Bunte Smoothiebowl

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g TK-Beeren/Sauerkirschenmischung
- 1 große Banane (oder 2 Kleine)
- 200 g Kokosjoghurt
- 2 EL Haferflocken
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- Nach Belieben 1 TL Honig

Für das Topping:

- ½ Banane (Rest von oben)
- 1 Kiwi
- 3 EL Granola oder Haferflocken
- 1 EL Trockenfrüchte (Cranberries)
- 1 EL Kokoschips
- 10 g dunkle Schokolade >70%, geraspelt oder gebrochen

1

Die Beeren mit ½ Banane, Kokosjoghurt, Haferflocken, Leinsamen und Honig in einen Mixer geben und pürieren.

2

Für das Topping die andere Hälfte der Banane in Scheiben schneiden. Die Kiwi schälen, lang halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden.

3

Den Beeren-Kokosjoghurt-Mix in eine Schüssel geben. Mit Banane, Kiwi, Granola, Trockenfrüchten, Kokoschips und geraspelter Schokolade belegen. Direkt servieren.

Ein guter Tag startet mit LaVita.

Jeden Morgen LaVita ins Glas, jeden Tag rundum gut versorgt.
Für mehr Energie¹ und eine Unterstützung des Immunsystems.²



LaVita.
Das Mikronährstoffkonzentrat.

lavita.com
+49 (0)871 / 972 170



¹ **Energie:** LaVita liefert reichlich Eisen, Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin C, Vitamin B2, B12 und B6, die zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. ² **Immunsystem:** LaVita enthält mit Eisen, den Vitaminen C, A, D, B6, B12, Folsäure, Kupfer, Selen und Zink alle relevanten Mikronährstoffe, die die normale Funktion des Immunsystems unterstützen.

Impressum

Herausgeber:
LaVita GmbH, Ziegelfeldstr. 10, 84036 Kumhausen

Hinweis: Die Texte des E-Books basieren auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen Grundsätzen. Eine Haftung des Herausgebers oder seiner Beauftragten für Personen- Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Herausgebers gestattet. Verwendung oder Verbreitung durch unautorisierte Dritte in allen gedruckten, audiovisuellen, akustischen oder anderen Medien ist untersagt.