



# Frühstücksrezepte für die ganze Familie

Vegan, nährstoffreich & schnell gemacht

Daniela Ackermann [www.mit-liebe-essen.de](http://www.mit-liebe-essen.de)



Ich bin Daniela, deine Fachfrau zum Thema vegane Ernährung in der Schwangerschaft, Still- und Beikostzeit. Ich bin Mama von 6 Kindern und habe daher viele Erfahrungen im Bereich der veganen Familienernährung sammeln dürfen.

Mit diesen erprobten 7 Frühstücksideen für den Familientisch, möchte ich dir helfen schon morgens eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung für Dich und Deine Familie zu ermöglichen. Alle Rezepte sind auch für Beikostbabys geeignet, sodass Du sie wirklich jederzeit nutzen kannst.

Ich nutze in den Rezepten Haferdrink und verzichte ansonsten komplett auf Süßungsmittel (außer bei den Pancakes). Du kannst die Rezepte natürlich abändern und einen anderen Pflanzendrink verwenden oder Zucker bzw. eine Zuckeralternative zum süßen.

Für das Topping verwende ich bei fast allen Rezepten Tahin und unseren Saaten-Mix. Tahin hat einen hohen Calciumgehalt und hilft so bei der Calciumversorgung. Auch der Selengehalt des Sesams trägt zu einer Versorgung mit diesem Nährstoff bei. Der Geschmack von Tahin variiert je nach Produkt, daher hilft es sich durch einige Produkte durchzuprobieren. Es sind aber auch andere Nussmuse als Topping geeignet.

Der Saaten-Mix hilft ebenfalls bei der Versorgung mit wichtigen Nährstoffen ohne, dass der Geschmack durch viele weitere Zutaten verändert wird. Das Rezept findest Du als Bonus-Rezept auf der letzten Seite.

Diese Rezepte sind Teil meines Beitrags im Kongresspaket von „Einfach. Natürlich. Gesund.“ – und geben Dir einen kleinen Einblick in meine praktische Arbeit mit veganen Familien.

Wenn Du tiefer einsteigen möchtest oder eine individuelle Begleitung suchst: Auf [www.Mit-Liebe-Essen.de](http://www.Mit-Liebe-Essen.de) findest Du weitere Tipps, Freebies, Kurse und Beratungsangebote rund um vegane Beikost und Familienernährung.



# Porridge

## Dazu brauchst du:

150g Haferflocken  
600ml Wasser  
150ml Haferdrink  
1 TL Misopaste  
1/2 Bio Limette

für die Variationen:  
Zucchini  
Rote Beete  
Karotten

**Topping:** Obst, Tahin, Saaten-Mix

# Zubereitung:

Wasser und Haferdrink in einem Topf aufkochen. Die Misopaste einrühren und den Saft der halben Limette sowie den Abrieb der Schale dazu geben. Sobald es anfängt zu kochen, die Haferflocken einrühren und nochmal kurz aufkochen lassen. Den Herd ausschalten und quellen lassen. In Schälchen mit Obst, Tahin und Saaten-Mix servieren.

Die Menge von Haferflocken und Flüssigkeit können nach Belieben angepasst werden. Lieber etwas mehr Flüssigkeit nehmen und länger quellen lassen.

Für die Variationen das gewünschte Gemüse in einer Küchenmaschine zerkleinern oder mit einer Reibe fein reiben. Das Gemüse mit dem Wasser-Haferdrinkgemisch aufkochen. Sobald es kocht weiter wie oben beschrieben.

## Praxis-Tipp:

Reste vom Porridge brauchen nicht im Müll landen. Einfach kleine, flache Plätzchen formen und für ca. 15-20 min bei 180°C Grad Umluft im Ofen backen. Die Kekse werden nicht hart, aber man kann sie gut für unterwegs einpacken.

# Smoothie Bowl



## Zutaten

80g Haferflocken  
opt. 20g Proteinpulver  
150g gemischte Beeren  
1 Banane  
200g Sojaghurt

Topping:

Obst, Saaten-Mix, Tahin,  
Quinoa- und/oder  
Amaranth-Pops

## Zubereitung

Die Haferflocken und das Proteinpulver in einem Mixer zu Hafermehl verarbeiten. Die Beeren und die Banane dazu geben und mixen bis eine stückchenfreie Masse entsteht. Den Sojaghurt dazugeben und unterrühren.

Die Smoothie-Bowl auf Schüsseln aufteilen und mit den Toppings garnieren.

*Wenn Tiefkühl-Beeren verwendet werden sollten diese in der Schwangerschaft und Beikostzeit zuerst erhitzt werden.*



# Milchreis mit Roter Grütze

## Dazu brauchst du:

Für den Milchreis:

250g Milchreis  
1/2l Haferdrink  
1/2l Wasser  
1 TL helle Misopaste  
Zimt

für die Rote Grütze:

250g TK-Beerenmischung  
1/4 Beutel Vanillepuddingpulver

**Topping:** Obst, Tahin, Saaten-Mix

# Zubereitung:

Den Milchreis in Wasser und Haferdrink geben und aufkochen. Die Misopaste einrühren und den Zimt dazu geben. Sobald es anfängt zu kochen, die Herdplatte runter stellen und auf niedriger Stufe ca. 30 min köcheln lassen bis die Flüssigkeit verkocht ist. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

Die TK-Beeren in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Alles aufkochen lassen. Das Puddingpuddingpulver in 3 EL Wasser einrühren. Sobald die Beeren anfangen zu kochen, das aufgelöste Puddingpulver einrühren und nochmals aufkochen lassen.

Den Milchreis in Schälchen füllen und mit der Roten Grütze, Tahin und Saaten-Mix servieren.

## Praxis-Tipp:

Keine Lust auf Fertigprodukte wie Puddingpulver? Es kann auch 1-2 TL Speisestärke verwendet werden. Für den Vanillegeschmack einfach etwas Bourbon-Vanille nutzen.



## Zutaten:

150g Buchweizenmehl  
150g Weizenmehl 1050  
50g Proteinpulver  
1 TL Weinsteinbackpulver  
Prise Salz  
Zimt  
1 Dose Kichererbsen  
700 ml Sojadrink  
Aquafaba (optional)  
Kokosöl für die Pfanne

**Zubereitung Aquafaba:** Die Flüssigkeit einer Dose Hülsenfrüchte (am besten eignen sich Kichererbsen oder weiße Bohnen) mit einer Prise Weinsteinbackpulver und einer Prise Quarkernmehl auf höchster Stufe des Handrührgerätes steif schlagen.

## Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten mischen. Die Dose Kichererbsen mit dem Sojadrink mixen. Wenn ihr das Aquafaba aufgeschlagen nutzen wollt, dann die Flüssigkeit aus der Dose auffangen, ansonsten direkt mit mixen. Die feuchten mit den trockenen Zutaten mischen, sodass ein dickflüssiger Teig entsteht. Wenn Aquafaba benutzt wird, dieses jetzt unterheben.

Die Pfanne mit Kokosöl erhitzen und die Pancakes einzeln ausbacken.

Den Pancake mit z. B. Banane, Tahin und Dattelsirup belegen und ggf. einrollen



# Griesebrei mit Obst

## Dazu brauchst du:

100g Weichweizengries  
400ml Haferdrink  
300ml Wasser  
1 TL helle Misopaste

Zimt  
1/2 Bio-Limette  
frisches Obst der Saison  
Tahin  
Saaten-Mix

## Zubereitung:

Den Haferdrink und das Wasser in einen Topf geben. Die Misopaste, den Zimt und den Saft sowie Schalenabrieb der Limette in das Wassergemisch einrühren und aufkochen.

Den Weichweizengries einrühren und nochmal aufkochen lassen.

5 min köcheln lassen und anschließend nochmal 5 min bei ausgeschalteter Herdplatte quellen lassen. In Schälchen verteilen und mit frischem Obst, Tahin und Saaten-Mix servieren.

# Hirsebrei



## Zutaten:

200g Apfel  
40g Dattel  
40g Mandeln  
100g Hirse  
500g Wasser  
2TL Kokosöl  
Zimt  
1 TL helle Misopaste

### Topping:

Banane, Tahin, Saaten-Mix

## Zubereitung:

Apfel, Datteln und Mandeln in einer Küchenmaschine oder mit dem Messer/Reibe zerkleinern.

Die Hirse mit heißem Wasser waschen. Die Misopaste ins Wasser einrühren, das Kokosöl und den Zimt dazugeben. Die gewaschene Hirse und die zerkleinerte Apfelmischung einrühren. Je nach Hirsesorte 20-30 min köcheln lassen und gelegentlich umrühren. Im Anschluss nochmal 5-10 min quellen lassen.

Den Hirsebrei auf Schüsseln aufteilen und mit Banane, Saaten-Mix und Tahin garnieren.

# Brot mit Hummus & Avocado



## Zutaten

### Brot:

300g Vollkorndinkelmehl  
200g Dinkelmehl 630  
1/2 Würfel frische Hefe  
500ml Wasser  
1 TL Salz  
20ml Apfelessig  
160g gemischte Körner (z. B.  
Haferflocken, Leinsamen,  
Sonnenblumenkerne,  
Kürbiskerne)

### Hummus:

1 Dose Kichererbsen  
1 Zehe Knoblauch (geschält)  
Saft von 1/2 Bio-Zitrone  
1 Prise Kreuzkümmel  
4 EL Tahin  
3 EL Olivenöl  
Kräuter optional

**Zusätzlich:** Avocado, Kala Namak

# Zubereitung:

Für das Brot die trockenen Zutaten mischen, die Hefe rein bröseln und das Wasser sowie den Essig dazugeben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes oder in der Küchenmaschine gründlich durchkneten.

Der Teig hat eine eher flüssige Konsistenz.

Eine Kastenform einfetten und mit Haferflocken bestreuen. Den Teig in die Form geben und im kalten Backofen bei 180°C Umluft bzw. 200°C Ober/Unterhitze 60 Minuten backen.

Für den Hummus die Kichererbsen abgießen und mit den restlichen Zutaten in eine Küchenmaschine geben und zu einer cremigen Masse mixen.

Abgekühltes Brot schneiden und mit Hummus bestreichen. Die Avocado halbieren und in Spalten schneiden. Die Avocadospalten auf das Brot legen und bei Bedarf mit Kala Namak bestreuen.

## Praxis-Tipp:

Beim Brot lässt sich auch gut direkt die doppelte Menge backen und dann einfrieren.

Der Hummus kann auch mit weiteren Gewürzen nach Geschmack verfeinert werden. Das Einweichwasser der Kichererbsen auffangen und für die Pancakes verwenden.

Keine Zeit? Dann gibt es auch gute Brote und Hummus fertig zu kaufen.

# Bonus Rezept



## Saaten-Mix

### Zutaten:

30g Sonnenblumenkerne  
20g Leinsamen  
15g Kürbiskerne  
10g Sesam  
optional:  
5g Cranberries  
(gefriergetrocknet)

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem Pulver pürieren. Die pürierten Saaten in ein Schraubglas geben und im Kühlschrank aufbewahren. Der Saaten-Mix ist ca. 5-7 Tage im Kühlschrank haltbar.