

BIRGIT MAIR AM TINKHOF | SOFIA KOSTNER

Frühstücks *liebe*

70 gesunde
Frühstücks- und
Brunchrezepte



ATHESIA

INSTAGRAM:
BIRG.EAT / COOKING.SOFIA



FRÜHSTÜCKSLIEBE

Hallo & *herzlich willkommen*

in deinem neuen Kochbuch! Wir sind Birgit und Sofia und teilen eine große Leidenschaft: die Liebe zum Kochen, insbesondere die Zubereitung von Frühstück. Diese gemeinsame Passion und die Begeisterung unserer Community für unsere Gerichte haben uns dazu bewegt, ein Kochbuch zu schreiben. Nichts bereitet uns mehr Spaß, als neue Rezepte zu kreieren. Dabei inspirieren wir uns stets gegenseitig.

Die erste Mahlzeit am Morgen ist mehr als einfach nur Nahrungsaufnahme. Es ist der Moment, an dem wir die Weichen für einen gelungenen Tag stellen – ein Ritual, das Energie, Freude und Balance schenkt. Mit diesem Buch möchten wir gesunde, vielseitige und vor allem köstliche Frühstücksrezepte mit dir teilen, die Körper und Seele guttun. So wird jeder Morgen zu etwas Besonderem und auch du kannst die frühen Stunden in vollen Zügen genießen.

Frühstück soll nämlich nicht nur satt, sondern vor allem glücklich machen. Ob du dich nach einem warmen, wohltuenden Porridge sehnst, knuspriges Granola liebst, praktische Overnight Oats bevorzugst oder herzhaft in den Tag starten möchtest: Dieses Buch ist die perfekte Grundlage für ein nährstoffreiches Frühstück für jeden Anlass. So findest du hier gesunde Ideen für den Alltag sowie kreative Inspirationen aus aller Welt für einen gemütlichen Wochenendbrunch.

Lass uns gemeinsam in eine gesunde und abwechslungsreiche Frühstückswelt eintauchen - damit du mit einer Extraportion Genuss und Wohlbefinden in deinen Tag starten kannst!



INHALT

Frühstücks *liebe*



Unsere Frühstücksphilosophie

Meal Prep – die clevere Vorbereitung ...	9
Küchenhelfer	11
Basics	11
Ausgewogene Ernährung am Morgen ...	11
Nachhaltige Zutatenwahl	13
Bleib neugierig und kreativ	15

Granola

Nuss-Granola	19
Schoko-Kokos-Granola	21
Apfel-Walnuss-Granola	23
Bananen-Gewürz-Granola	25

Porridge

Basisrezept	29
Schoko-Orangen-Porridge	31
Walnuss-Birnen-Porridge	33
Mohn-Zwetschgen-Porridge	35
Himbeer-Pistazien-Porridge	37
Apfel-Nuss-Porridge	39
Kokos-Beeren-Porridge	41
Immunbooster-Porridge	43
Buchweizen-Bananen-Porridge	45
Kürbis-Mandel-Porridge	47

Müslis & Overnights

Jahreszeitenmüsli	51
Veganes Jahreszeitenmüsli	53
Orangencreme mit Kiwi	55
Green-Smoothie-Bowl	57
Beeren-Smoothie-Bowl	59
Birchermüsli	61
Chiapudding mit Mango	63
Pistazien-Overnight-Oats	65
Blaubeer-Overnight-Oats	67
Erdnuss-Schoko-Oats	69

Pancakes, Waffeln, Muffins & Co

Schoko-Bananen-Pancakes	73
Mohn-Zitronen-Pancakes	75
Kokoswaffeln	77
Grüne Waffeln	79
Müslimuffins	81
Blaubeermuffins	83
Apfel-Baked-Oats	85
Blaubeer-Mandel-Baked Oats	87
Walnusscrumble mit Vanille-Skyr	89
Proteinquark aus dem Ofen	91

Frühstücksriegel & Co

Frühstücksriegel	95
Schoko-Marillen-Cookies	97
Pistazien-Cookies	99
FrISChe Haferkugeln	101
Schoko-Kokos-Kugeln	103
Müsli-Cups	105

Brot

Leinsamenbrötchen	109
Knusperstangen	111
Protein-Bagels	113
Linsenbrot	115
Buchweizenbrot	117
Bananenbrot	119

Eiergerichte

Shakshuka	123
Eggs Benedict	125
Zucchini-Rührei	127
Bergomelette	129
Eiermuffins	131

Aufstriche & Basics

Apfelmus	135
Schnelle Beerenmarmelade	137
Zwetschgenröster	139
Nussmus	141
Schoko-Bohnen-Creme	143
Blitzschnelle Schokosauce	145
Salziges Dattelpfeffer	147
Nussmilch	149
Zweierlei Hummus	151
Cashew-Pepperoni-Dip	153
Baba Ganoush	155
Ricotta-Radieschen-Aufstrich	157

Drinks

Rucola-Smoothie	161
Rohrnsaft	163
Ingwer-Shot	165
Gewürztee	167
Haselnusskakao	169
Golden-Orange-Latte	171
Matcha-Beeren-Latte	173
Mango-Lassi	174

Impressum	176
-----------------	-----



Mit viel Liebe und Herz
zubereiten!



Frühstück
stärkt
Körper &
Geist!



Frühstück auf Vorrat für einen entspannten Start in den Tag!

**MORGEN
MOMENT**



Unsere *Frühstücksphilosophie*

MEAL PREP – DIE CLEVERE VORBEREITUNG

Morgens Chaos in der Küche und keine Zeit zum Frühstück? Mit ein bisschen Vorbereitung kannst du selbst an hektischen Tagen ein ausgewogenes Frühstück genießen, z. B. ein Birchermüsli, das praktisch schon fertig im Kühlschrank auf dich wartet. Aber auch viele andere unserer Rezepte lassen sich wunderbar im Voraus zubereiten. Meal Prep klingt zunächst nach Aufwand, spart unter dem Strich aber viel Zeit und Nerven.

Hier einige erprobte Tipps, wie du dich bestmöglich auf eine entspannte Woche vorbereiten kannst.

Abends schon vorsorgen

Bereite abends Kleinigkeiten für den nächsten Morgen vor. Das kann ganz einfach sein: Rühre z. B. Overnight Oats oder einen Chiapudding an und bereite etwas Obst vor. Am Morgen wartet ein fertiges Frühstück auf dich!

Frühstück auf Vorrat

Koche und backe in größeren Mengen. Du kannst am Wochenende beispielsweise ein Blech voll gesunder Brötchen oder Granola backen und profitierst davon die ganze Woche über. Viele unserer Kreationen halten sich sehr lange oder lassen sich wunderbar einfrieren. Porridge kannst du in doppelter Menge zubereiten, im Kühlschrank lagern und am nächsten Tag aufwärmen oder kalt, z. B. mit etwas Joghurt vermischt, genießen.

Portionieren und Einpacken

Wenn du früh außer Haus musst, bereite dir einfach einige To-go-Varianten vor. Geschichtete Müslis im Glas oder Frühstückriegel sorgen auch unterwegs für besondere Genussmomente.

Wochenplan erstellen

Nimm dir einmal pro Woche Zeit und plane grob, was du frühstücken möchtest. So stellst du sicher, dass alle Zutaten im Haus sind und genug Abwechslung dabei ist. Mit einem Wochenplan vermeidest du morgendliche Grübeleien und ungesunde Notlösungen. Zudem macht es große Vorfreude zu wissen, was Leckeres auf dich wartet.

Mach dir Meal Prep so einfach wie möglich und passe es deinem Leben an. Vielleicht reicht es dir schon, abends den Tisch zu decken, um entspannt in den Tag zu starten. Oder du entdeckst den Sonntag als deinen Meal-Prep-Tag, an dem du mit guter Musik einige Basics für die Woche vorbereitest. Hilfreich ist auch ein Essensplan für die Woche – damit kannst du dir deine Einkaufsplanung erleichtern und Zeit und Geld sparen. Sorge dabei für Abwechslung und lass deiner Kreativität freien Lauf! Finde deinen Rhythmus, um den Tag mit einem entspannten Lächeln beginnen zu können.

So könnte ein Wochenplan für dein Frühstück aussehen

Montag	Chiapudding mit Mango
Dienstag	Immunbooster-Porridge, Matcha-Beeren-Latte
Mittwoch	Knusperstangen mit Nussmus und Beerenmarmelade
Donnerstag	Frühstückriegel to go
Freitag	Blaubeer-Mandel-Overnight-Oats, Green Smoothie
Samstag	Shakshuka mit Linsenbrot und Hummus
Sonntag	Schoko-Pancakes, Golden-Orange-Latte





GRANOLA





Granola wird erst nach dem Auskühlen knusprig!

NUSS

Nuss Granola



ZUTATEN

200 g	Nüsse (z.B. 70 g geschälte Haselnüsse, 70 g Mandeln, 60 g Cashewkerne)
100 g	kernige Haferflocken
50 g	Kürbiskerne
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Sesam
75 g	Ahornsirup
50 g	Nussmus (selbst gemacht, siehe Seite 141, oder gekauft, z.B. Mandelmus)
½ TL	gemahlene Vanille
1 Prise	Salz

40 Minuten / 1 Blech

ZUBEREITUNG MIT TM

1. Backofen auf **180 °C Umluft** vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Nüsse in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.
3. Schüssel mit den Nüssen auf den Mixtopfdeckel stellen. Haferflocken, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesam einwiegen, mischen und beiseitestellen.
4. Ahornsirup, Nussmus, Vanille und Salz in den Mixtopf geben und **2 Min./100°C/Stufe 3** erhitzen.
5. Trockene Zutaten zugeben und **20 Sek./Linkslauf/Stufe 3** vermengen. Mit dem Spatel kurz nachrühren.
6. Masse auf die Mitte des Blechs geben und mit angefeuchteten Händen zu einer 1 cm dicken, zusammenhängenden Platte formen (nicht das ganze Blech bedecken).
7. Im unteren Ofendrittel etwa **20 Min.** backen.
8. Herausnehmen, grob zerbröckeln und weitere **5-10 Min.** backen (Achtung: gut im Auge behalten - die Bräunung variiert je nach Ofen!).
9. Vollständig auskühlen lassen und in einem gut verschließbaren Glas aufbewahren.

ZUBEREITUNG OHNE TM

1. Backofen auf **180 °C Umluft** vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Nüsse grob hacken und in eine große Schüssel geben.
3. Haferflocken, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Sesam zugeben, mischen und beiseitestellen.
4. Ahornsirup, Nussmus, Vanille und Salz in einem Topf bei niedriger Hitze unter Rühren erwärmen, bis die Masse homogen ist.
5. Vom Herd nehmen und in die Haferflocken-Nuss-Mischung einrühren, bis alles gut verbunden ist.
6. Masse auf die Mitte des Blechs geben und mit angefeuchteten Händen zu einer 1 cm dicken, zusammenhängenden Platte formen (nicht das ganze Blech bedecken).
7. Im unteren Ofendrittel etwa **20 Min.** backen.
8. Herausnehmen, grob zerbröckeln und weitere **5-10 Min.** backen (Achtung: gut im Auge behalten - die Bräunung variiert je nach Ofen!).
9. Vollständig auskühlen lassen und in einem gut verschließbaren Glas aufbewahren.

Beeren sind reich an Vitaminen und Antioxidantien!

**BEE
REN**



Himbeer-Pistazien Porridge



ZUTATEN

100 g	Himbeeren (TK oder frisch)
300 g	Milch (oder Pflanzendrink nach Wahl)
40 g	Medjool-Datteln (entsteint, etwa 2 Stück)
1 Msp.	gemahlene Vanille
1 Prise	Salz
50 g	zarte Haferflocken
1 EL	Chiasamen

FÜR DAS TOPPING

etwas	Nuss-Granola (siehe Seite 19)
einige	gehackte Pistazien
einige	Himbeeren
etwas	Pistazienmus
etwas	schnelle Beerenmarmelade (siehe Seite 137, optional)

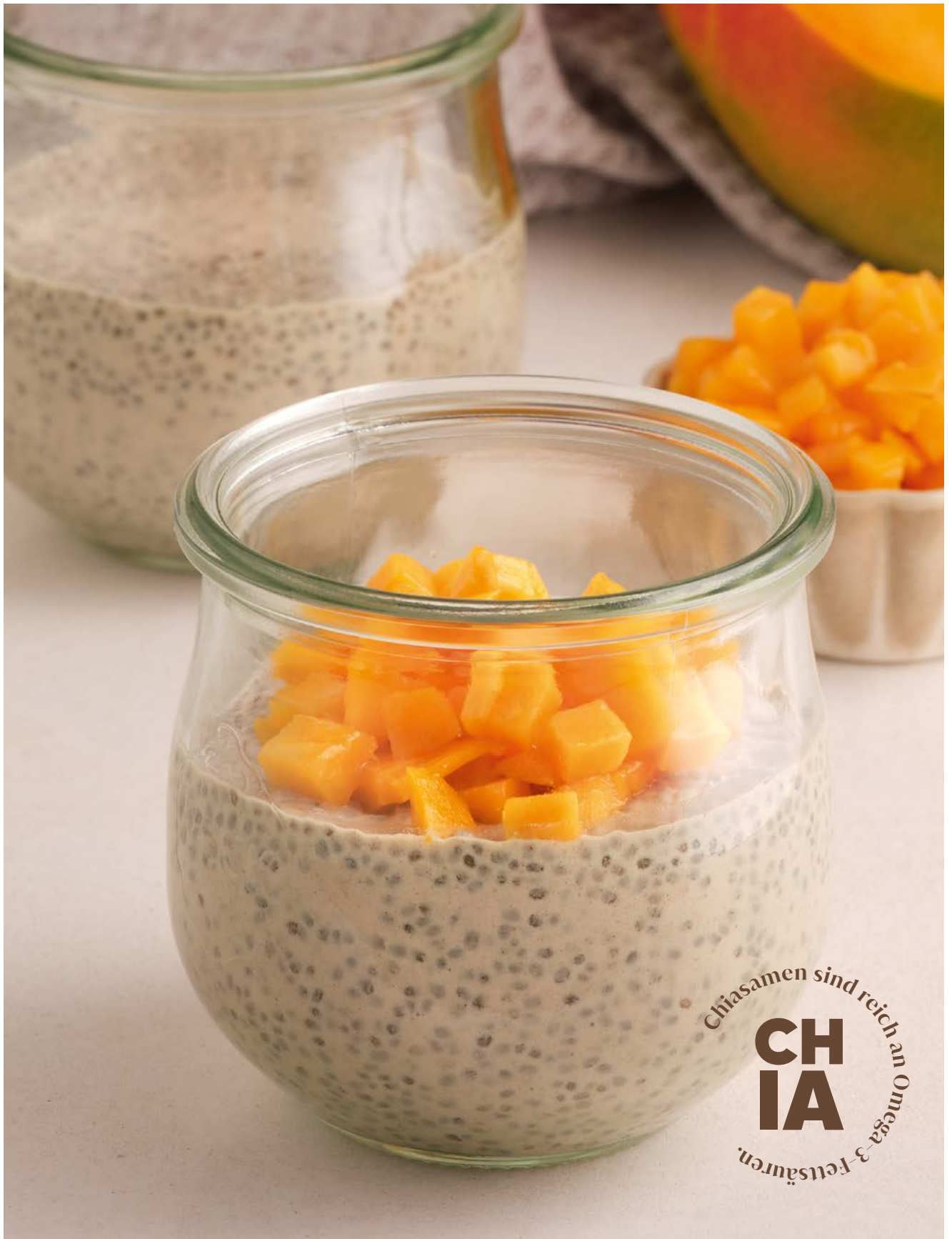
15 Minuten / 2 Portionen

ZUBEREITUNG MIT TM

1. 50 g Himbeeren, Milch, Datteln, Vanille sowie Salz in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** pürieren.
2. Restliche 50 g Himbeeren, Haferflocken und Chiasamen zugeben, kurz mit dem Spatel unterrühren und **8 Min./95°C/Linkslauf/Stufe 1** kochen.
3. Porridge in zwei Schalen umfüllen und mit den Toppings garnieren.

ZUBEREITUNG OHNE TM

1. 50 g Himbeeren, Milch, zusätzlich 50 g Wasser, Datteln, Vanille und Salz in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer glatt pürieren.
2. In einen Topf geben, restliche 50 g Himbeeren, Haferflocken sowie Chiasamen zugeben und bei kleiner Hitze etwa **10 Min.** cremig köcheln, dabei regelmäßig umrühren.
3. Porridge in zwei Schalen umfüllen und mit den Toppings garnieren.



Chiasamen sind reich an Omega-3-Fettsäuren.

**CH
IA**

Chiapudding mit Mango



ZUTATEN

80 g	Cashewkerne (ohne TM 80 g Nussmus)
320 g	Wasser
1	Medjool-Dattel (entsteint)
½ TL	Zimt
½ TL	gemahlene Vanille
1 Prise	Salz
50 g	Chiasamen

FÜR DAS TOPPING

¼	Mango
1 TL	Zitronensaft

10 Minuten plus Ziehzeit über Nacht / 2 Portionen

Tipp

Wenn du den Mangogesmack noch intensiver möchtest, kannst du die Dattel im Pudding durch 40 g getrocknete Mangos ersetzen.

ZUBEREITUNG MIT TM

1. Cashewkerne in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 10** mahlen.
2. Wasser, Dattel, Zimt, Vanille und Salz hinzufügen und **2 Min./Stufe 10** pürieren.
3. Chiasamen zugeben und **40 Sek./Stufe 3,5** mischen.
4. In zwei verschließbare Gläser füllen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
5. Am Morgen die Mango schälen, in Würfel schneiden, mit Zitronensaft vermischen und auf dem Pudding verteilen.

ZUBEREITUNG OHNE TM

1. Nussmus, Wasser, Dattel, Zimt, Vanille und Salz in eine Schüssel geben und mit dem Stabmixer glatt pürieren.
2. Chiasamen zugeben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren.
3. In zwei verschließbare Gläser füllen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
4. Am Morgen die Mango schälen, in Würfel schneiden, mit Zitronensaft vermischen und auf dem Pudding verteilen.

Walüsse liefern gesunde Omega-3-Fette.

**WAL
NUSS**



Walnuss-Crumble

mit Vanille-Skyr

ZUTATEN

300 g	Obst nach Wahl (z. B. Birnen, Äpfel, Zwetschgen)
40 g	Walnüsse
25 g	zarte Haferflocken
15 g	Butter (plus etwas mehr zum Einfetten der Auflaufform)
15 g	Kokosblütenzucker

FÜR DAS TOPPING

150 g	Skyr
¼ TL	gemahlene Vanille
1 EL	Ahornsirup

40 Minuten / 2 Portionen



ZUBEREITUNG MIT TM

- Backofen auf **180 °C Ober-/Unterhitze** vorheizen. Eine Auflaufform (15 x 21 cm) leicht ausbuttern.
- Das Obst waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, Zwetschgen halbieren. Alles in die Auflaufform geben.
- Walnüsse, Haferflocken, Butter und Kokosblütenzucker in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 8** zerkleinern. Streusel gleichmäßig über das Obst krümeln. Den Crumble im unteren Ofendrittel **30 Min.** backen.
- Währenddessen Skyr, Vanille und Ahornsirup in einer Schüssel verrühren und im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Crumble aus dem Ofen nehmen und noch warm mit Vanille-Skyr servieren.

ZUBEREITUNG OHNE TM

- Backofen auf **180 °C Ober-/Unterhitze** vorheizen. Eine Auflaufform (15 x 21 cm) leicht ausbuttern.
- Das Obst waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, Zwetschgen halbieren. Alles in die Auflaufform geben.
- Walnüsse fein hacken. Mit Haferflocken, Butter und Kokosblütenzucker in eine Schüssel geben und mit den Fingerspitzen verreiben, bis keine Butterstücke mehr sichtbar sind.
- Die Streusel gleichmäßig über das Obst krümeln und den Crumble im unteren Ofendrittel **30 Min.** backen.
- Währenddessen Skyr, Vanille und Ahornsirup in einer Schüssel verrühren und im Kühlschrank durchziehen lassen.
- Crumble aus dem Ofen nehmen und noch warm mit Vanille-Skyr servieren.

Auch perfekt als proteinreiches Mittag- oder Abendessen!

OME LETTE



Berg Omelette

ZUTATEN

50 g	Zwiebel
150 g	Champignons
10 g	Schnittlauch
20 g	Butter
4	Eier
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

FÜR DIE FÜLLUNG

60 g	Bergkäse (in Scheiben geschnitten oder gerieben)
etwas	Rucola
einige	halbierte Cherrytomaten (optional)

20 Minuten / 2 Omelettes



ZUBEREITUNG MIT TM

1. Zwiebel schälen, in Stücke schneiden. Champignons trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.
2. Zwiebel in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.
3. 10 g Butter zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
4. Währenddessen Champignons in einer Pfanne in den restlichen 10 g Butter bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Umfüllen.
5. Eier, Salz, Pfeffer und Schnittlauch mit in den Mixtopf geben und **15 Sek./Linkslauf/Stufe 3** vermischen.
6. Die Pfanne bei Bedarf leicht nachfetten. Die Hälfte der Eimasse hineingießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen, bis die Unterseite goldgelb und die Oberfläche noch leicht cremig ist. Mit einem Pfannenwender ganz vorsichtig umdrehen.
7. Bergkäse und die Hälfte der Champignons auf einer Omelettenhälfte verteilen und **2-3 Min.** fertig garen. Mit Rucola und nach Wunsch mit Tomaten füllen und die freie Omelettenhälfte über die Füllung schlagen.
8. Mit den restlichen Zutaten auf die gleiche Weise ein zweites Omelette zubereiten.

ZUBEREITUNG OHNE TM

1. Zwiebel schälen, in Stücke schneiden. Champignons trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Schnittlauch abbrausen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden.
2. In einer Pfanne 10 g Butter schmelzen. Champignons darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Umfüllen.
3. In derselben Pfanne die restlichen 10 g Butter schmelzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. In eine Schüssel umfüllen.
4. Eier, Salz, Pfeffer und Schnittlauch mit in die Schüssel geben und alles gut verquirlen.
5. Die Pfanne bei Bedarf leicht nachfetten. Die Hälfte der Eimasse hineingießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen, bis die Unterseite goldgelb und die Oberfläche noch leicht cremig ist. Mit einem Pfannenwender ganz vorsichtig umdrehen.
6. Bergkäse und die Hälfte der Champignons auf einer Omelettenhälfte verteilen und **2-3 Min.** fertig garen. Mit Rucola und nach Wunsch mit Tomaten füllen und die freie Omelettenhälfte über die Füllung schlagen.
7. Mit den restlichen Zutaten auf die gleiche Weise ein zweites Omelette zubereiten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet
diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

1. Auflage 2026
© Athesia Buch GmbH, Bozen
Weinbergweg 7
I-39100 Bozen
buchverlag@athesia.it

Lektorat: Julia Voigtländer, Köln

Fotos: Philipp Oberhuber

Umschlaggestaltung, Design & Layout: Silke Schmidbauer, schwesterherz.at

Illustrationen: shutterstock

Bildbearbeitung: Philipp Oberhuber

Druck: Printer Trento

Papier: Umschlag Wibalin Fineline, Innenteil und Vorsatz Magno Natural

Gesamtkatalog unter
www.athesia-tappeiner.com

ISBN 978-88-6839-936-8

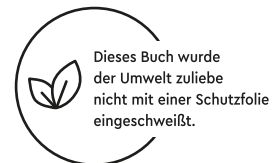
ISBN 978-88-6839-937-5 (e-Book)

Die Marken Thermomix® und TM® sind eingetragene Marken der jeweiligen Rechteinhaber. Die Verwendung dieser Bezeichnungen erfolgt ausschließlich zu Informationszwecken. Es besteht keinerlei geschäftliche, wirtschaftliche oder sonstige Verbindung zwischen den Markeninhabern und dem vorliegenden Buch.



Bildbeschreibung Umschlag:

Nuss-Granola, siehe Seite 19



MIT HERZ UND LEIDENSCHAFT

Ein Start in den Tag mit Genuss, Inspiration und einer Prise Soulfood.

„Frühstücksiebe“ ist mehr als ein Kochbuch – es ist eine Einladung zu einem liebevoll gedeckten Tisch: von Porridge, Granola und Overnight Oats über Pancakes und Waffeln bis hin zu Vollkornbrotten, Aufstrichen, Eiergerichten und Drinks. Ob herzhaft oder süß – die Rezepte sind durchgehend vegetarisch und glutenfrei.

70 gesunde und proteinreiche Frühstücks- und Brunchideen, jeweils mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Zubereitung mit und ohne Thermomix.

Gemacht für den Alltag: unkompliziert und gelingsicher – und genauso perfekt für einen entspannten Wochenendbrunch, wenn Freunde kommen oder Kinder mitessen.

Ein Buch, das das Frühstück zur Lieblingsmahlzeit des Tages macht.

ISBN 978-88-6839-936-8



9 788868 399368

athesia-tapeiner.com

25 € (I/D/A)