# 5 gesunde 5-Minuten-Frühstücksrezepte für jeden Tag

Schnelle, einfache & gesunde Rezepte

Lieblingsrezepte & MEHR

By Merle

# Lieblingsrezepte & MEHR

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument darf - auch teilweise - nur mit Genehmigung von Merle Mauersberger vervielfältigt werden.

© Merle Mauersberger
Schleusingen 2025

Lieblingsrezepte & mehr - Merle Mauersberger
Am Kochsberg 46
98553 Schleusingen

Cover, Satz, Layout & Illustrationen: Merle Mauersberger

# Ich hab morgens keine Zeit zum Frühstücken. Und gesund soll's ja auch noch sein...

Kommt dir das bekannt vor? Mir erzählen das soooo viele Mamas, Berufstätige, StudentInnen, eigentlich jede Frau, die morgens versucht, Job, Kinder, Haushalt und sich selbst unter einen Hut zu bekommen.

Und mal ehrlich: Wer hat morgens schon Lust, 20 Minuten in der Küche zu stehen? (Also ich definitiv nicht. 😅)

Genau deswegen habe ich diesen kleinen Frühstücks-Guide für dich entwickelt: Damit du ohne Stress, ohne komplizierte Zutaten und ohne Zeitdruck in den Tag starten kannst.

Darauf kannst du dich freuen:

- **5 gesunde Frühstücksrezepte**, die in 5 Minuten fertig sind: Schnell, lecker und familienfreundlich – perfekt für alle, die morgens keine Sekunde übrig haben.
- Zutaten, die du fast immer zuhause hast: **Keine fancy Superfoods**, keine teuren Spezialprodukte – einfach echte, alltagstaugliche Küche.
- Rezepte, die wirklich **satt machen**: Damit du nicht schon um 10 Uhr wieder hungrig wirst.
- **Mealprep-freundlich:** Alle Rezepte lassen sich vorbereiten: Overnight Oats am Abend, Muffins für mehrere Tage, Pancakes zum Einfrieren – YES!

Ich möchte, dass du morgens nicht mehr gestresst in den Tag stolperst – sondern mit etwas Kleinem, Einfachen und richtig Gutem für dich startest.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Merle

**Lust auf noch mehr gesunde Frühstücksrezepte?**

„20 geniale 5-Minuten-Frühstücke für deinen Alltag"
Das große Premium-Rezept-eBook – vollgepackt mit:

✓ 20 schnellen Frühstücksideen
✓ Mealprep-Tipps & -Tricks
✓ gesunde Varianten
✓ Alltags- & Familienfokus

Damit du jeden Morgen etwas findest, worauf du dich freuen kannst.

Ich freue mich sehr, bald noch mehr gesunde Frühstücksfreude in deinen Alltag zu bringen.

**Jetzt sichern! >>**

# Overnight Oats

1 Portion  5 Minuten und Ruhezeit über Nacht

Kennst du dieses Gefühl, wenn der Morgen schon stressig startet, bevor du überhaupt die Augen richtig offen hast? Genau für solche Tage liebe ich Overnight Oats! Du bereitest sie abends fix vor, und morgens wartet ein cremiges, sättigendes Frühstück im Kühlschrank – ganz ohne Stress.

## Zutaten

- 50 g zarte Haferflocken
- 150 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- ½ TL Zimt
- Topping nach Wahl: z.B. Beeren, Banane, Nüsse, Nussmus

## Zubereitung

1. Haferflocken, Chiasamen, Zimt und Honig in ein Schraubglas oder eine kleine Schüssel geben.
2. Mit Milch übergießen und alles gut verrühren, damit sich die Chiasamen nicht absetzen.
3. Abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Am Morgen nach Belieben mit frischem Obst, Nüssen oder einem Löffel Nussmus toppen.

Wenn du gerne Mealprep machst, kannst du direkt 2–3 Portionen vorbereiten. Overnight Oats halten sich im Kühlschrank 2–3 Tage. Perfekt für alle, die morgens keine Zeit verlieren wollen.

# Bananen-Pancakes

2 Portionen  10 Minuten

Es gibt diese Morgen, an denen man einfach etwas Warmes, Weiches und Soulfood-mäßiges braucht, ohne gleich den ganzen Tag aus dem Kalorienfenster zu werfen. Genau dafür sind diese zuckerfreien Bananen-Pancakes wie gemacht. Süß, fluffig und ganz ohne Industriezucker und die Kids lieben sie!

## Zutaten

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 80 g Vollkornmehl
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Zimt
- etwas Öl zum Ausbacken

## Zubereitung

1. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken, bis sie schön cremig ist.
2. Eier unterrühren, anschließend Mehl, Backpulver und Zimt dazugeben.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl* erhitzen und kleine Pancakes ausbacken.
4. Pro Seite ca. 1–2 Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Am besten warm genießen!

Du kannst die Pancakes super einfrieren! Einfach portionsweise verpacken und bei Bedarf kurz im Toaster oder in der Pfanne erwärmen. Perfekt für stressige Schul- oder Kita-Morgen.

# Saftige Muffins

6 Muffins  10 Minuten und 20 Minuten Backzeit

Diese Frühstücksmuffins sind mein persönlicher Retter, wenn die Morgende mal wieder chaotisch starten. Sie lassen sich perfekt vorbereiten, schmecken der ganzen Familie und sind sooo praktisch für unterwegs – einfach schnappen und los!

## Zutaten

- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 120 g Joghurt
- 100 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Ahornsirup oder Honig
- Handvoll Beeren oder Schokodrops

## Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Banane zerdrücken, Ei und Joghurt einrühren.
3. Haferflocken, Backpulver und Ahornsirup dazugeben und zu einem Teig verrühren.
4. Beeren oder Schokodrops nach Wunsch unterheben.
5. Teig in Muffinförmchen füllen und ca. 20 Minuten goldbraun backen.

Muffins halten sich 3 Tage im Kühlschrank oder bis zu 2 Monate im Tiefkühlfach. Perfekt für Mealprep!

# Joghurt-Beeren-Bowl

1 Portion  5 Minuten

Es gibt Tage, da will man einfach etwas Frisches, Buntes und trotzdem Sättigendes – ohne lange in der Küche zu stehen. Diese Joghurt-Beeren-Bowl bringt genau das: cremig, fruchtig und in 5 Minuten fertig.

## Zutaten

- 200 g Naturjoghurt oder Skyr
- 1 Handvoll Beeren
- 1 EL Haferflocken oder Granola*
- 1 TL Honig (optional)
- 1 TL Nussmus* (optional)

## Zubereitung

1. Joghurt in eine Schüssel geben und glatt rühren.
2. Beeren darauf verteilen.
3. Mit Haferflocken oder Granola toppen.
4. Optional mit etwas Honig und einem Klecks Nussmus verfeinern.

Wenn du TK-Beeren verwendest, übergieße sie kurz mit warmem Wasser – das spart Zeit und macht sie herrlich weich und aromatisch.

# Banana-Oat Smoothie

1 großes Glas 3-5 Minuten

Manchmal braucht es morgens einfach einen „Alles-rein-und-fertig"-Moment – und genau dafür ist dieser Smoothie gemacht. Cremig, sättigend und vollgepackt mit Energie. Und das Beste? Er kommt komplett ohne Industriezucker aus.

## Zutaten

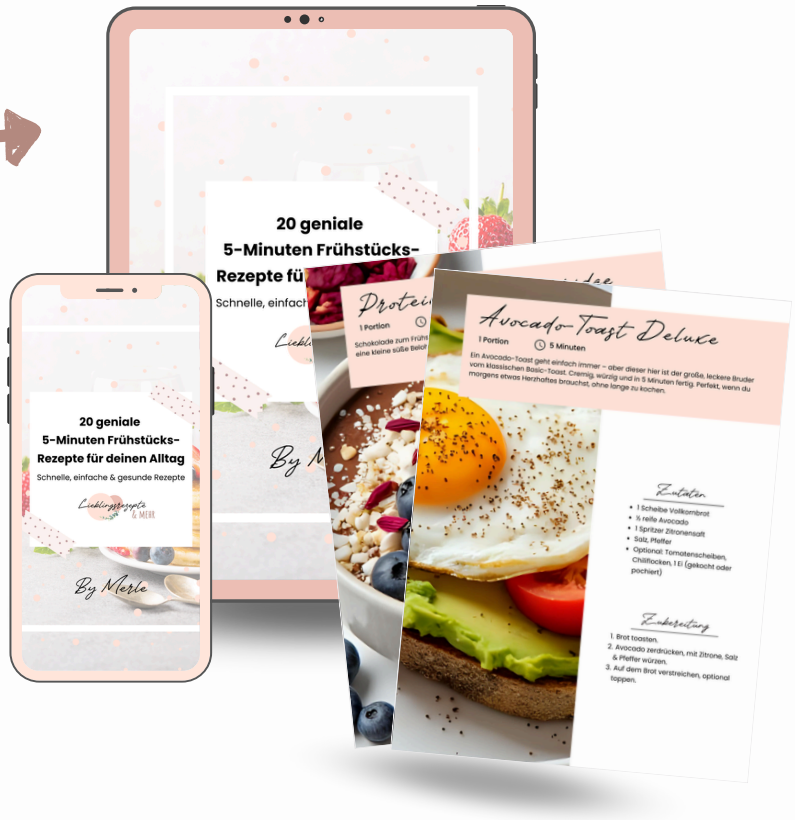
- 1 Banane
- 200 ml Milch oder Pflanzendrink
- 2 EL Haferflocken
- 1 TL Nussmus
- 1 Prise Zimt
- optional: 1 TL Chiasamen oder Leinöl

## Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. 30–40 Sekunden cremig mixen.
3. In ein Glas füllen und direkt genießen!

Für extra Cremigkeit die Banane vorher einfrieren, dadurch wird der Smoothie fast wie ein Frühstücksshake.

# Bereit für noch mehr gesunde Frühstücksideen?




## 20 geniale 5-Minuten-Frühstücke für deinen Alltag

Das Premium-eBook voller schneller, einfacher & gesunder Rezepte

Damit du jeden Morgen etwas findest, das:

- ✓ in 5 Minuten zubereitet ist
- ✓ wenige Zutaten braucht
- ✓ dich lange satt macht
- ✓ familienfreundlich & alltagstauglich ist
- ✓ Mealprep-freundlich vorbereitet werden kann
- ✓ richtig lecker ist – versprochen!

**Jetzt sichern! >>**