



---

## NestTipp 10

---

### **„Erste Frühstücksideen“**

Mein Übergang von der vegetarischen zur veganen Ernährung war sehr schleppend und zog sich über einen langen Zeitraum hin. Rückblickend für mich zu lange, aber das kann ich nicht mehr rückgängig machen. Erst habe ich keine tierischen Produkte mehr aus konventioneller Haltung gegessen. Dann dachte ich, dass bei Bio alles besser sei und irgendwann erkannte ich, dass das grundlegende System der Tierausbeutung gleich ist und habe mich nach und nach an neue Frühstücksideen herangetastet. Die schlimmste Vorstellung dabei war jedoch, auf mein Käsebrötchen zu verzichten. Und tatsächlich war es das letzte, was ich an meiner Ernährung umstellte.

2016 war ich in Berlin, um meine Schulfreundin zu besuchen. Sie hatte damals ihr erstes Kind bekommen und wir haben uns gemütlich durch die veganen Restaurants Berlins gefuttert. Danach bin ich nach Hause gekommen und habe zu meinem Mann gesagt: In Berlin habe ich gemerkt, dass ich nicht alleine mit meinen Gedanken bin und es ohne Verzicht möglich ist, pflanzlich zu genießen, also schaffe ich das hier auch. Das war genau gestern vor neun Jahren.

Ich habe viel probiert und war oft enttäuscht von den Fertigaufstrichen, denn für mich haben sie fast immer einen Nachgeschmack, den ich nicht mag.

In der veganen Ernährung werden viele selbstgemachte Aufstriche auf Basis von Cashew, Linsen oder Sonnenblumenkernen zubereitet. Ihr benötigt somit einen Hochleistungsmixer oder eine Küchenmaschine. Ich selbst habe eine Küchenmaschine von der Firma Kenwood und möchte sie keinen Tag mehr missen. Diese Anschaffung ist erstmal kostspielig, doch sinnvoll und vielseitig einsetzbar. Neben dem Zubereiten von Aufstrichen könnt ihr diese auch für Smoothies verwenden. Bitte denkt jedoch bei Smoothies daran, dass der Gemüseanteil höher ist als der Fruchtanteil. Das direkte Ankommen des Fruchtzuckers im Darm führt entweder zu unliebsamen Erscheinungen dort oder, wenn der Darm es nicht aufnehmen kann, wird der Fruchtzucker in der Leber abgebaut, die dann überfordert ist. Das kann Auswirkungen auf die Leberfettwerte und auch Harnsäurewerte haben.

In veganen Foren werden folgende Hochleistungsmixer empfohlen: Bianco di Puro oder Forte, Vitamix, Rommelsbacher (günstigere Variante). Nicht zu vergessen, natürlich, der Thermomix.

Bevor ich frühstücke, esse ich immer eine Hand voll Nüsse.



Leider sind nicht alle Brote und Brötchen vegan. Dazu werde ich euch im nächsten NestTipp mehr schreiben.

### **Haferflocken:**

Anstelle von Brot oder Brötchen bereite ich auch gerne Porridge mit Hafermilch zu und verfeinere es mit Obst. Für Porridge immer die Haferflocken als Feinblatt nutzen.

Für unterwegs bietet die Kette „Haferkater“, die in vielen Bahnhöfen vertreten ist, eine schnelle Porridge Alternative.

Haferflocken eignen sich auch sehr gut für Overnight Oats. Ihr findet eine Vielzahl von Rezeptideen im Netz.

Alternativ ist ein Obstsalat mit Haferflocken, Sonnenblumenkernen und geschrotetem Leinsamen genauso lecker.

### **Jogurt:**

Pflanzlicher Joghurt mit Früchten und/oder Haferflocken ist ebenso eine Empfehlung. Der Joghurt von der Firma Alpro bietet dafür die Grundlage, da dieser am neutralsten im Geschmack ist. Natürlich ist die Variante ohne Zucker immer besser, aber dann sind wir mal wieder bei dem unliebsamen Nachgeschmack von Soja. Ich achte viel auf Zucker in den Produkten, aber hier geht mir eindeutig der Geschmack vor.

### **Grillgemüse:**

Und mir schmeckt auch einfach ein Brötchen mit Grillgemüse (Aubergine oder Zucchini). Nicht zu vergessen, das Pesto aus dem NestTipp 9 ist eine tolle Grundlage für sehr leckere Frühstücksbrötchen. Darauf ein paar Tomaten oder das Grillgemüse und fertig.

### **Räuchertofu:**

Wer es gern deftig mag, sollte mal Räuchertofu und etwas Senf auf dem Brot oder Brötchen probieren.

### **Avocado:**

Eine Avocado mit etwas Zitrone und reichlich Pfeffer mit einer Gabel zerdrücken. Darüber eine frische Tomate schneiden und genießen. Wer mehr Zeit hat, kann anstelle der Tomaten die zerdrückte Avocado mit Feldsalat und Granatapfel belegen. Total lecker.

Inzwischen gibt es als Topping auch Avocado-Gewürze, wer das mal ausprobieren möchte.

Avocados sind aufgrund ihres Wasserverbrauches und der langen Transportwege kritisch zu betrachten. Diese Entscheidung trifft jeder natürlich selbst. Bio Avocados



benötigen die gleiche Wassermenge, enthalten aber weniger Pestizide und unterstützen in der Regel kleinere Bauern. Vergleicht man die Avocado mit anderen Nahrungsmitteln, liegt sie dennoch im Mittelfeld. Wichtig ist, dass sie genussreif sind. Kleine braune Stellen sind, je nach Reifegrad, innerhalb der Avocado normal.

 [www.smarticular.net/avocado-kritik-umweltbilanz-wasserverbrauch-nachhaltig/](http://www.smarticular.net/avocado-kritik-umweltbilanz-wasserverbrauch-nachhaltig/)

### **Tomatensalat/ Eine Art Bruschetta:**

Tomaten klein schneiden und mit einer roten Zwiebel vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen, Öl und Balsamico hinzufügen, kurz durchziehen lassen und am besten in einem Sieb abtropfen lassen, damit die Flüssigkeit nicht das Brötchen aufweicht. Optional schmecken auch Petersilie und Knoblauch gut in dem Salat.

### **Feigen:**

Eine Feige ist saftig und schmeckt sehr gut. Einfach in Scheiben auf Brötchen oder Brot legen und genießen. Wer mag kann etwas veganen Frischkäse darunter streichen.

### **Sonnenblumenkernaufstrich mit getrockneten Tomaten/Oliven/Erbsen:**

Ca. 50 g Sonnenblumenkerne (SBK) 15 Minuten in reichlich Wasser einweichen oder in der Pfanne rösten. Letzteres geht schneller und bevorzuge ich überwiegend. Die SBK abgießen und im Mixer mit etwas Olivenöl, einigen getrockneten Tomaten und einem Teelöffel Tomatenmark mixen bis eine cremige Masse entsteht.

Ich verwende gerne die Tomaten aus der Antipasti Ecke im Supermarkt. Sie sind bereits in Kräutern und Gewürzen eingelegt.

Die Masse mit Salz und Pfeffer und beliebigen Gewürzen abschmecken. Optional kann auch eine kleine Knoblauchzehe hinzugefügt werden.

Was mit Tomaten geht, klappt auch mit Oliven, gekochten Erbsen usw.. Probiert euch aus. Eine genaue Grammzahl kann ich euch nicht geben. Ich füge das Gemüse frei dazu. Möchtet ihr nicht zu viel Olivenöl nehmen, könnt ihr etwas Wasser an den Dip geben.

### **Hummus:**

Der Supermarkt ist voll mit Hummus. Aber aufpassen, nicht jeder Hummus ist vegan und nicht jeder schmeckt. Ihr müsst, mal wieder, selbst probieren, was ihr mögt. Einen für mich leckeren Hummus habe ich euch in der Bilddatei abgebildet. Ihn gibt es bei Rewe.

Als Alternative für unterwegs bietet die Kette „Coffee Fellows“ auf Autobahnrasthöfen leckere Bagels mit Hummus an.



### Frischkäse:

Für einige gehört der Frischkäse zum Marmeladenbrot, für andere ist es die Margarine oder Butter (Alternativen findet ihr im NestTipp 1). Einige mögen den Frischkäse von der Firma Simply oder Violife. Ich bevorzuge geschmacklich die Bio-Variante Filona der Firma Züger, welche es hier in Münster im Denns gibt (Stand: Juli 2025). Aber auch der Frischkäse der Firma Oatly ist geschmacklich neutral. Wer es deftiger mag, kann sich für den veganen „Bresso“ entscheiden. Ähnlich Alternativen gibt es auch bei Lidl von der Firma Vermondo.

### Braunes Mandelmus:

Braunes Mandelmus auf einem Brötchen finde ich sehr lecker, allerdings klebt es etwas am Gaumen. Mandelmus ist wertvoll an Fettsäuren und Ballaststoffen und zudem glutenfrei.





Quellenangaben (Stand Juli 2025)

Bild 1:

[https://www.dm.de/dmbio-haferflocken-feinblatt-p4067796181487.html?appPageType=productdetails&appProductId=4067796181487&wt\\_mc=sea.google.text.sortiment-ernaehrung&utm\\_source=goo&utm\\_medium=pd-sea&utm\\_campaign=DE\\_goo\\_pd-sea\\_text\\_sm-ernaehrung\\_ao\\_sa&gad\\_source=1&gad\\_campaignid=20979004225&gbraid=0AAAAADjtun\\_2Jr6uVyhOIQdBfLZCcH2Hm&gclid=EAlaIqobChMlzt\\_83O-jjgMVLz4GAB3g6zsmEAAYASAAEgL80\\_D\\_BwE](https://www.dm.de/dmbio-haferflocken-feinblatt-p4067796181487.html?appPageType=productdetails&appProductId=4067796181487&wt_mc=sea.google.text.sortiment-ernaehrung&utm_source=goo&utm_medium=pd-sea&utm_campaign=DE_goo_pd-sea_text_sm-ernaehrung_ao_sa&gad_source=1&gad_campaignid=20979004225&gbraid=0AAAAADjtun_2Jr6uVyhOIQdBfLZCcH2Hm&gclid=EAlaIqobChMlzt_83O-jjgMVLz4GAB3g6zsmEAAYASAAEgL80_D_BwE)

Bild 2:

<https://www.aldi-nord.de/produkt/zarte-haferflocken-8430-0-0.article.html>

Bild 3:

<https://www.alpro.com/de/produkte/soja-joghurtalternativen/natur>

Bild 4:

[https://fuchsgruppe.shop/ostmann/produkte/let-s-do-avocado-0.07-kg-weissblechdose/?srsId=AfmBOorWCopG5pZMYwyiSXp3ncoQmtcAP9S\\_-O-wKSV-R68t60-jfGKM](https://fuchsgruppe.shop/ostmann/produkte/let-s-do-avocado-0.07-kg-weissblechdose/?srsId=AfmBOorWCopG5pZMYwyiSXp3ncoQmtcAP9S_-O-wKSV-R68t60-jfGKM)

Bild 5:

[https://www.supermarkt24h.de/GUTGUENSTIG-Getrocknete-Tomaten-mariniert-mit-Kraeutern-150g?srsId=AfmBOopJZQu\\_83ama4zejTVJl9sb5r7P0zfGrc5BIBwakTkW92L431C](https://www.supermarkt24h.de/GUTGUENSTIG-Getrocknete-Tomaten-mariniert-mit-Kraeutern-150g?srsId=AfmBOopJZQu_83ama4zejTVJl9sb5r7P0zfGrc5BIBwakTkW92L431C)

Bild 6:

<https://shop.rewe.de/p/rewe-beste-wahl-hummus-pinienkerne-vegan-200g/7636594>

Bild 7:

<https://www.frischkaese.ch/de/die-produkte/filona-vegane-frischcreme-nature.html>

Bild 8:

<https://www.oatly.com/de-de/products/spread/creamy-oat-spread-plain-150g>

Bild 9:

<https://ich-liebe-kaese.de/kaesemarken/bresso-pflanzlich/>

Bild 10:

<https://www.lidl.de/p/vemondo-veganer-streichgenuss/p10022328>

Bild 11:

<https://www.rossmann.de/de/lebensmittel-enerbio-mandelmus-braun/p/4068134037732>