

THE alpro[®]
BREAKFAST
CLUB



DON'T YOU... ...FORGET ABOUT BREAKFAST

Guess what? Wir sind alle ziemlich schräge Vögel! Jede:r hat seinen eigenen Geschmack, eigene Vorlieben und eigene Frühstücksgewohnheiten. Die einen stehen total auf Hafer, die anderen schwören auf Mandel oder Soja. Manche trinken aus schicken Gläsern (wir geben's ja zu: unsere sind auch vom schwedischen Möbelhaus), andere direkt aus der Packung. Egal, wie und wann du pflanzliche Alternativen genießt, wir von Alpro wollen, dass du voll abfeierst, was dich ausmacht.

FEED YOUR YOU.

Nicht nur wir sind verschieden, auch die Produkte von Alpro sind total vielfältig. Vom Haferdrink, der dich zum Barista macht, bis zum Proteindrink, der den Highperformer aus dir rausholt. Du hast die Wahl, wer du sein möchtest, und wir sind an deiner Seite!

PFLANTASTISCH LECKER !

Im Alpro Breakfast Club feiern wir die Vielfalt und Individualität, die Jede:r von uns und jedes Frühstück mit sich bringt. Dieses Buch soll dich inspirieren, dein Frühstück ganz nach deinem Geschmack zu gestalten und mit Alpro entspannt und voller Elan in den Tag zu starten.

EGAL WIE DU FRÜHSTÜCKST, MACH DEIN FRÜHSTÜCK PFLANTASTISCH LECKER.

AND WE

DO IT THE



RECIPES

PLANTS



HAFER CAPPUCCINO

ZUTATEN

- 60 ml **ESPRESSO**
- 120ml **ALPRO BARISTA HAFER**

ZUBEREITUNG

1. Espresso zubereiten und in vorgewärmte Tasse füllen.
2. Milch aufschäumen und vorsichtig in die Mitte der Tasse zum Espresso gießen.

TIPP: WER SICH MEHR GESCHMACK WÜNSCHT, KANN EINE PRISE GEMAHLENE ZIMT HINZUFÜGEN.



BANANA COFFEE

ZUTATEN

- 60 ml **ESPRESSO**
- 200ml **ALPRO BARISTA HAFER**
- 1 **REIFE BANANE**
- 1 Handvoll **EISWÜRFEL**

ZUBEREITUNG

1. Schneide die Banane in Stücke und gebe sie gemeinsam mit den Eiswürfeln, und der Alpro Barista und dem Espresso in einen Mixer.
2. In ein Glas gießen und mit ein bisschen Kakaopulver toppen.



PFANNKUCHEN-TACOS MIT FRÜCHTEN

ZUTATEN

- 1 reife **BANANE**
- 300ml **ALPRO MANDELDRIK OHNE ZUCKER**
- 1 Teelöffel **VANILLEEXTRAKT**
- 2 Esslöffel **SONNENBLUMENÖL**
- 200g **WEIZENVOLLKORNMEHL**
- 1 Esslöffel **BACKPULVER**
- 1 Teelöffel **SALZ**

ZUBEREITUNG

1. Banane in einer großen Schüssel zerdrücken und Alpro Mandeldrink, Vanilleextrakt und Sonnenblumenöl mit einem Schneebesen einrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
2. Die trockenen Zutaten mit einem Sieb in eine separate Schüssel sieben, dann in die Mischung geben und verrühren.
3. Eine leicht geölte Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. 1-2 Esslöffel Teig hineingeben (bis der Pfannkuchen etwa 5 cm groß ist) und 1 bis 2 Minuten braten, bis der Boden fest wird und sich an der Oberfläche Blasen bilden. Wenden und die andere Seite eine weitere Minute braten.
4. Wie Tacos in eine Reihe legen und mit einem Löffel Alpro Soja-Joghurtalternative Erdbeer und allen anderen Belägen füllen. Zugreifen und genießen!

TOPPINGS

- 8 Esslöffel **ALPRO SOJA-JOGHURTALTERNATIVE ERDBEER**
- **HEIDELBEEREN & GRANATAPFELKERNE**
- Etwas **ERDNUSSBUTTER**
- Frische **MINZBLÄTTER**, gehackt



CHIA-MANDEL-HIMBEER

ZUTATEN

- 100g **HIMBEEREN**
- 240ml **ALPRO MANDELDRINK OHNE ZUCKER**
- 4 Esslöffel **CHIASAMEN**
- 2 Esslöffel **LEINSAMEN**
- 40g geröstete **MANDELBLÄTTCHEN/KOKOSRASPELN**
- 1 Esslöffel **AGAVENDICKSAFT**
- 200g **ALPRO JOGHURTALTERNATIVE**
- Geröstete Mandel-/Kokosnussflocken & Himbeeren als **TOPPING**

↑
ÜBER NACHT!

ZUBEREITUNG

1. Die Himbeeren und den Alpro Mandeldrink Ohne Zucker in einem Mixer zerkleinern.
2. In eine große Schüssel geben. Chia- und Leinsamen, geröstete Mandeln/Kokosflocken und Agavendicksaft untermischen.
3. Abdecken und über Nacht im Kühlschrank abkühlen lassen.
4. Morgens herausnehmen, *gurt in kleinere Schalen oder Gläser füllen und mit den Chia-/Leinsamen beschichten. Zum Schluss mit den extra gerösteten Flocken und frischen Beeren bestreuen.





**WELCOME
TO THE
CLUB**

DAS BIN ICH: Anna
@annalippke

MEIN GEBURTSTAG IST AM:
25. Oktober 1995

MEIN ABSOLUTER GEHEIMTIPP AM MORGEN:
Ein gutes Frühstück!
Für mich ein warmes Frühstück. :)

DIESES alpro -PRODUKT FINDET MAN IMMER BEI MIR ZU HAUSE:

Alpro Mango Joghurt-Alternative & die
Cooking Light

DAS BESTE FRÜHSTÜCK WAS ICH JE HATTE:

Shakshuka!



HI!
THIS IS ME!



THIS OR THAT?

- | | | |
|-------------------|-------------------------------------|---|
| FRÜHSTÜCK TO GO | <input type="radio"/> | <input checked="" type="checkbox"/> FRÜHSTÜCK ZUHAUSE |
| TEAM MÜSLI | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="radio"/> TEAM STULLE |
| MIT REZEPT KOCHEN | <input type="radio"/> | <input checked="" type="checkbox"/> FREESTYLE KOCHEN |
| TEAM KAFFEE | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="radio"/> TEAM TEE/MATCHA |
| TEAM SÜß | <input type="radio"/> | <input checked="" type="checkbox"/> TEAM SALZIG |

DAS REZEPT FÜR MEIN ABSOLUTES LIEBLINGSFRÜHSTÜCK MIT ALPRO:

ALL FOR THE 'GRAM.

Herbstliches Apfel Zimt Porridge

Ihr braucht:

- 100g Haferflocken
- Honig
- Zimt
- 1/2 Apfel
- 200ml Alpro Haferdrink
- 1/2 Banane

Und so geht's:

Ihr kocht die Haferflocken, gemeinsam mit dem Alpro Haferdrink, in einem Topf auf. In der Zwischenzeit schneidet ihr den Apfel klein & bratet ihn in einer Pfanne mit Honig & Zimt so lange an, bis er karamellisiert. Ebenso mit der Banane. Das Porridge mit dem Obst toppen et voilà. Fertig!



DAS BIN ICH: FLO

MEIN GEBURTSTAG IST AM:
14.09.2002

@flobroo

MEIN ABSOLUTER **GEHEIMTIPP** AM MORGEN:
PODCASTS!!

3 Dinge aufschreiben, für die man heute besonders dankbar ist.

DIESES **alpro**-PRODUKT FINDET MAN **IMMER** BEI MIR ZU HAUSE:
definitiv den Barista Kokosnuss Drink

DAS **BESTE FRÜHSTÜCK** WAS ICH JE HATTE:

jeeedes Frühstück, wenn ich auf Reisen war.

HI!
THIS IS ME!



THIS OR THAT?



FRÜHSTÜCK TO GO

TEAM MÜSLI

MIT REZEPT KOCHEN

TEAM KAFFEE

TEAM SÜß



beides!



beides!



FRÜHSTÜCK ZUHAUSE

TEAM STILLE

FREESTYLE KOCHEN

TEAM TEE/MATCHA

TEAM SALZIG

DAS REZEPT FÜR MEIN ABSOLUTES LIEBLINGSFRÜHSTÜCK MIT ALPRO: ALL FOR THE 'GRAM.

Part 1: (natürlich) ein Pink Drink!

- frische oder getrocknete Himbeeren im Becher zerstampfen
- 3/4 Becher mit Hibiskustee füllen
- 1/4 des Bechers mit Alpro Barista Kokosnuss abrunden.

Part 2: Beeren - Bowl

- Alpro Joghurt-Alternative Heidelbeere
- frische Beeren, Haferflocken und Honig als Topping



fühlt euch gedrückt! ♥

DAS BIN ICH: Georgia :)

@missgeorgiacavallo

MEIN GEBURTSTAG IST AM:

11.12.1998

MEIN ABSOLUTER GEHEIMTIPP AM MORGEN:

die ersten zwei Stunden am Tag ganz bewusst nicht sprechen + „I'm still standing“ von Elton John über Kopfhörer anmachen

DIESES alpro -PRODUKT FINDET MAN IMMER BEI MIR ZU HAUSE:

Alpro Hafer Barista, Alpro Cooking Light

DAS BESTE FRÜHSTÜCK WAS ICH JE HATTE:

Eier Benedikt in Berlin und meine erste Wonton Suppe in China.



HI!
THIS IS ME!



THIS OR THAT?

- | | | |
|-------------------|-------------------------------------|---|
| FRÜHSTÜCK TO GO | <input type="radio"/> | <input checked="" type="checkbox"/> FRÜHSTÜCK ZUHAUSE |
| TEAM MÜSLI | <input type="radio"/> | <input checked="" type="checkbox"/> TEAM STULLE |
| MIT REZEPT KOCHEN | <input type="radio"/> | <input checked="" type="checkbox"/> FREESTYLE KOCHEN |
| TEAM KAFFEE | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="radio"/> TEAM TEE/MATCHA |
| TEAM SÜß | <input type="radio"/> | <input checked="" type="checkbox"/> TEAM SALZIG |

DAS REZEPT FÜR MEIN ABSOLUTES LIEBLINGSFRÜHSTÜCK MIT ALPRO:

ALL FOR THE 'GRAM.

1/3 Haferflocken glutenfrei und 2/3 Alpro Hafer
Barista von Alpro mit Honig und Zimt nach
Geschmack aufkochen und dick werden lassen
Entweder so oder mit Toppings deiner Wahl
genießen.

Tipp: Wenn du Milchreis-Fan bist, den aber aus bspw.
zeitlichen Gründen nicht essen kannst: Ich finde, dass
es ohne Topping 1 zu 1 wie Milchreis schmeckt.



DAS BIN ICH: Jackie

@jackiealicee

MEIN GEBURTSTAG IST AM:

06. 03. 2003

MEIN ABSOLUTER GEHEIMTIPP AM MORGEN:

Sich eine halbe Stunde / Stunde Zeit für sich nehmen & so
richtig Selfcare betreiben (leckeres Frühstück, sich
fertigmachen, dabei einen Podcast anmachen etc.) :)

DIESES alpro -PRODUKT FINDET MAN IMMER BEI MIR ZU HAUSE:

Alpro Plant Protein Schokolade, Alpro Haferdrink ohne Zucker, Alpro Cooking Creme

DAS BESTE FRÜHSTÜCK WAS ICH JE HATTE:

Apfel-Zimt Porridge + Pumpkin-spiced Pancakes und
Haferdrink Chai Latte oder eine Smoothie Bowl mit
Drachenfrucht!



HI!
THIS IS ME!



THIS OR THAT?

- | | | |
|-------------------|-------------------------------------|---|
| FRÜHSTÜCK TO GO | <input type="radio"/> | <input checked="" type="checkbox"/> FRÜHSTÜCK ZUHAUSE |
| TEAM MÜSLI | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="radio"/> TEAM STULLE |
| MIT REZEPT KOCHEN | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="radio"/> FREESTYLE KOCHEN |
| TEAM KAFFEE | <input type="radio"/> | <input checked="" type="checkbox"/> TEAM TEE/MATCHA |
| TEAM SÜß | <input checked="" type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> TEAM SALZIG |

DAS REZEPT FÜR MEIN ABSOLUTES LIEBLINGSFRÜHSTÜCK MIT ALPRO:

ALL FOR THE 'GRAM.

Smoothie Bowl ✓

What you need:)

- beliebige Früchte (ich liebe Blaubeeren, Himbeeren & Banane)
- Mixer
- Alpro Haferdrink ohne Zucker (oder Mandel-/Sojadrink)
- Mandelmus oder Erdnussbutter
- Optional: Proteinpulver, Chiasamen

Mische einfach alles feste zusammen, gebe anschließend den Haferdrink dazu (es sollte noch fest sein, nicht zu flüßig) und fülle dies dann in eine Schüssel um. Jetzt kannst du noch deine Toppings (z.B. Erdnussbutter, Banane & Himbeeren) drauf anrichten und fertig bist du :)

Guten Appetiiiiit



DAS BIN ICH: Felix

MEIN GEBURTSTAG IST AM:

30.04.2003

@realberthold

MEIN ABSOLUTER **GEHEIMTIPP** AM MORGEN:

Das Handy Weglegen! Nimm dir die erste halbe Stunde am Morgen erstmal Zeit für dich und kümmere dich um deine Bedürfnisse. Super wichtig für einen guten Start in den Tag.

DIESES **alpro** -PRODUKT FINDET MAN **IMMER** BEI MIR ZU HAUSE:

Alpro Haferdrink

DAS **BESTE FRÜHSTÜCK** WAS ICH JE HATTE:

Als ich mit meiner ganzen Familie in Kapstadt frühstücken war und aber auch die selbstgemachten Pfannkuchen meiner Mom. All time favorite!

HI!
THIS IS ME!



THIS OR THAT?

FRÜHSTÜCK TO GO

TEAM MÜSLI

MIT REZEPT KOCHEN

TEAM KAFFEE

TEAM SÜß

FRÜHSTÜCK ZUHAUSE

TEAM STULLE

FREESTYLE KOCHEN

TEAM TEE/MATCHA

TEAM SALZIG



DAS REZEPT FÜR MEIN ABSOLUTES ALL FOR THE 'GRAM. LIEBLINGSFRÜHSTÜCK MIT ALPRO:

"Vegane goldene Zitronenpancakes à la Oma Gisela"

Zutaten für den Teig (ca. 10
Pancakes):

- 300g Mehl
- 150ml Alpro Haferdrink
- 1 Pck Backpulver
- 180g Alpro Natur Joghurt-
Alternative ohne Zucker
- 4 EL brauner Zucker
- 1 Bio Zitrone
- 1 Prise Salz
- Einen Schuss pflanzliches Öl

Toppings:

- frische Beeren
- Pekannüsse
- Alpro Natur Joghurt-
Alternative ohne Zucker
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

1. Die Zutaten für den Teig sorgfältig vermengen und sowohl den Abrieb als auch den Saft der Zitrone hinzufügen. Anschließend den Teig 10 Minuten ruhen lassen.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Den Teig portionsweise (etwa 2-3 EL pro Pancake) in der Pfanne zu gleichmäßigen Pancakes formen und auf niedriger Hitze goldbraun ausbacken. Sobald sich auf der Oberfläche kleine Bläschen bilden, kann man die Pancakes vorsichtig wenden.
3. Für das Topping, je nach Belieben, den Alpro „Natur ohne Zucker“ mit frischen Zitronensaft vermengen. Danach die Pancakes aufeinander stapeln und großzügig mit der vegane Zitronen-Joghurt-Alternative beträufeln. On Top mit ein paar frischen Beeren und gehackten Pekannüssen garnieren. Schon kann man sie verzehren!



DAS BIN ICH: Jol Bella

MEIN GEBURTSTAG IST AM:
17.08.1996

MEIN ABSOLUTER **GEHEIMTIPP** AM MORGEN:
Nach dem Aufstehen direkt einen Schluck Wasser trinken und während der Morgenroutine Lofi Musik auf Youtube hören.

DIESES **alpro** -PRODUKT FINDET MAN **IMMER** BEI MIR ZU HAUSE:

Auf jeden Fall der zuckerfreie Sojadrink!

DAS **BESTE FRÜHSTÜCK** WAS ICH JE HATTE:

Ich hatte schon so viele gute! Von Avocadobrot über warme, leckere Pancakes mit Blaubeeren und Erdnussbutter bis hin zu einem süßes Porridge mit Erdbeeren, Nussmus und Schokiii.



HI!
THIS IS ME!



THIS OR THAT?

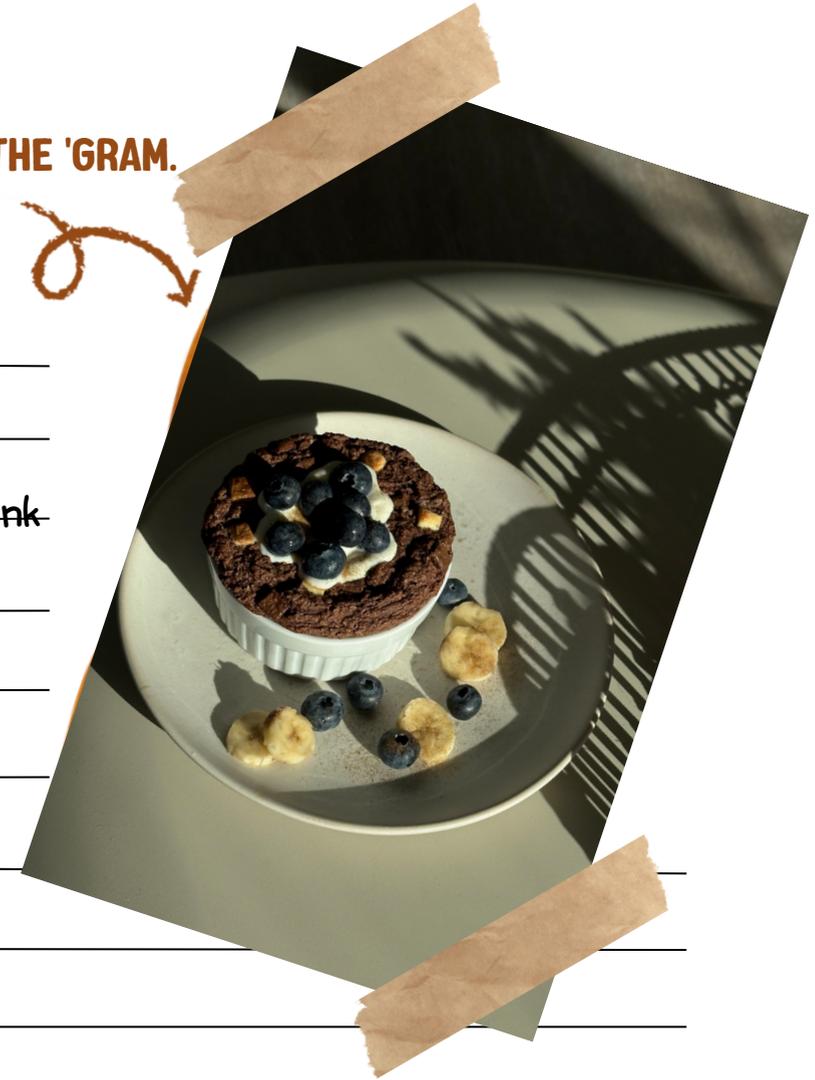
- | | | |
|-------------------|-------------------------------------|---|
| FRÜHSTÜCK TO GO | <input type="radio"/> | <input checked="" type="checkbox"/> FRÜHSTÜCK ZUHAUSE |
| TEAM MÜSLI | <input type="radio"/> | <input checked="" type="checkbox"/> TEAM STULLE |
| MIT REZEPT KOCHEN | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="radio"/> FREESTYLE KOCHEN |
| TEAM KAFFEE | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="radio"/> TEAM TEE/MATCHA |
| TEAM SÜß | <input type="radio"/> | <input checked="" type="checkbox"/> TEAM SALZIG |

*Mir fallen Entscheidungen schwer. Meistens bin ich eher in der Mitte - außer beim Kaffee!!!

DAS REZEPT FÜR MEIN ABSOLUTES LIEBLINGSFRÜHSTÜCK MIT ALPRO:

ALL FOR THE 'GRAM.

- 45g @alpro Natur Joghurt-Alternative
- ohne Zucker
- 1/2 Banane
- 55g Haferflocken (zerkleinert)
- 1 TK Backkakao
- 2 TL Süße nach Wahl (Ich habe 1 TL Stevia und 1 TL Vanillezucker genommen)
- 1/2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100ml @alpro Sojadrink



Alle Zutaten vermengen, in ein Förmchen geben und anschließend

1 Stück Schokiii in die Mitte geben.

Als Topping verwende ich gerne noch Schokiii Chunks

Ab in den Ofen und bei 180C° für 20-25 Minuten backen.

