

DEIN GRATIS GUIDE



6 anti-entzündliche Frühstückszrezepte

Einfach. Günstig. Alltagstauglich. Mit Bildern.

Alle Zutaten sind klassische Lebensmittel, die du unkompliziert bei EDEKA bekommst - ohne exotische Spezialprodukte und ohne stundenlanges Kochen.

- 6 Rezepte für süße und herzhaftre Frühstücke
- inklusive glutenfreiem Brot als Ergänzung
- mit Hafer, Beeren, Nüssen, Gemüse, Hülsenfrüchten und guten Fetten
- mit einfachen Spartipps für den Einkauf

Unser Grundgedanke

Eine entzündungsarme Ernährung ist kein einzelnes Superfood. Entscheidend ist das Muster: viel Gemüse und Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, hochwertige Fette und möglichst wenig stark verarbeitete Lebensmittel.

REZEPT 01

Beeren-Walnuss Overnight Oats

Morgens nur aus dem Kühlschrank nehmen - fertig.

Zeit

5 Min. + über Nacht



ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 50 g Haferflocken
- 150 g Naturjoghurt oder pflanzliche Joghurtalternative
- 100 g TK-Beeren
- 1/2 Apfel, klein gewürfelt
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL Walnüsse, grob gehackt
- Etwas Wasser oder Milch nach Wahl

SO GEHTS

1. Haferflocken, Joghurt und einen kleinen Schuss Wasser oder Milch in einem Glas verrühren.
2. TK-Beeren, Apfel und Leinsamen daraufgeben.
3. Über Nacht kalt stellen und morgens mit Walnüssen toppen.

WARUM DIESE KOMBINATION?

Beeren, Walnüsse, Leinsamen, Hafer und Apfel bringen Ballaststoffe, ungesättigte Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe in eine sehr einfache Frühstücksbasis.

Spartipp: TK-Beeren sind meist günstiger als frische Beeren und ganzjährig verfügbar.

REZEPT 02

Apfel-Zimt Porridge

Warm, günstig und in rund 10 Minuten auf dem Tisch.

Zeit

10 Min.



ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 50 g Haferflocken
- 1 kleiner Apfel
- 200 ml Wasser oder Milch nach Wahl
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL Walnüsse oder Sonnenblumenkerne
- 1/2 TL Zimt

SO GEHTS

1. Apfel in kleine Würfel schneiden.
2. Haferflocken mit Wasser oder Milch und der Hälfte des Apfels 4-5 Minuten sanft köcheln.
3. Leinsamen und Zimt unterrühren, anschließend mit dem restlichen Apfel und Nüssen oder Kernen toppen.

WARUM DIESE KOMBINATION?

Hafer, Apfel und Leinsamen liefern lösliche und unlösliche Ballaststoffe. Zimt, Nüsse und Kerne ergänzen das Frühstück um aromatische Pflanzenstoffe und gute Fette.

Spartipp: Sonnenblumenkerne sind eine günstige Alternative zu Walnüssen.

REZEPT 03

Ei-Tomaten Brot

Herzhaft, eiweißreich und mit optionaler Avocado besonders sättigend.

Zeit

10 Min.



ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 2 Eier
- 1-2 Scheiben Vollkornbrot
- 1/2 Avocado, zerdrückt (optional, aber lecker)
- 1 große Tomate oder einige Cherrytomaten
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer, Kräuter und etwas Zitronensaft nach Geschmack

SO GEHTS

1. Eier kochen oder als Rührei in einer beschichteten Pfanne zubereiten.
2. Avocado optional mit etwas Zitronensaft zerdrücken und auf das Brot streichen.
3. Tomaten und Eier daraufgeben, mit Olivenöl beträufeln und würzen.

WARUM DIESE KOMBINATION?

Eier liefern Protein, Vollkorn sättigende Ballaststoffe. Tomaten und Olivenöl passen gut in ein gemüsebetontes, mediterran orientiertes Ernährungsmuster. Avocado ist optional und liefert zusätzliche ungesättigte Fettsäuren.

Spartipp: Das Rezept funktioniert auch ohne Avocado - dann einfach nur mit Tomate, Ei und Kräutern.

REZEPT 04

Kichererbsen-Crunch Brot

Günstige Hülsenfrüchte als schnelles herzhaftes Frühstück.

Zeit

8 Min.



ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 100 g Kichererbsen aus der Dose
- 1-2 Scheiben Vollkornbrot
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1/4 Gurke oder 2-3 Radieschen
- Pfeffer, Paprikapulver und frische Kräuter

SO GEHTS

1. Kichererbsen abspülen und mit einer Gabel grob zerdrücken.
2. Olivenöl, Zitronensaft und Gewürze unterrühren.
3. Auf das Brot streichen und mit Gurke oder Radieschen belegen.

WARUM DIESE KOMBINATION?

Kichererbsen liefern pflanzliches Protein und viele Ballaststoffe. Zusammen mit Vollkorn, Gemüse und Olivenöl entsteht ein einfaches, sättigendes Frühstück.

Spartipp: Eine Dose Kichererbsen reicht meist für mehrere Portionen. Reste im Kühlschrank lagern und zeitnah verbrauchen.

REZEPT 05

Weiß-Bohnen-Ei Pfanne

Ein warmes Frühstück für Tage, an denen es länger sättigen soll.

Zeit

12 Min.



ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 120 g weiße Bohnen aus der Dose
- 2 Eier
- 1 Tomate oder einige Cherrytomaten
- 1/2 kleine Zwiebel
- 1 kleine Handvoll Spinat
- 1 TL Olivenöl
- Paprikapulver, Pfeffer und italienische Kräuter

SO GEHTS

1. Zwiebel klein schneiden und in Olivenöl kurz glasig braten.
2. Tomate würfeln, Bohnen abspülen und beides 3-4 Minuten mit erwärmen.
3. Spinat dazugeben, kurz zusammenfallen lassen und dann die Eier in der Pfanne stocken lassen.
4. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken.

WARUM DIESE KOMBINATION?

Bohnen kombinieren Ballaststoffe und pflanzliches Protein, Eier ergänzen hochwertiges Eiweiß. Tomate, Zwiebel, Spinat, Kräuter und Olivenöl sorgen für viel Geschmack ohne teure Spezialzutaten.

Spartipp: Bohnen und Tomaten aus Vorrat bzw. Angebot machen dieses Rezept besonders günstig.

REZEPT 06

Glutenfreies Brot

Ballaststoffreich, sättigend und gut vorbereitet für mehrere Tage.

Zeit ca. 15 Min. + 60-65 Min. Backzeit



ZUTATEN FÜR 1 BROT

- 150 g Buchweizenmehl
- 120 g glutenfreies Hafermehl
- 80 g Reismehl
- 50 g Kartoffelstärke
- 30 g Tapiokastärke
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL Flohsamenschalen
- 1 Päckchen glutenfreies Backpulver (ca. 15-16 g)
- 1 TL Salz
- 2 TL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- ca. 450-500 ml lauwarmes Wasser

SO GEHTS

1. Buchweizenmehl, Hafermehl, Reismehl, Kartoffelstärke, Tapiokastärke, Leinsamen, Flohsamenschalen, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermengen.
2. Zitronensaft, Olivenöl und ca. 450 ml lauwarmes Wasser zugeben und zu einem dickflüssigen, klebrigen Teig verrühren. Bei Bedarf etwas Wasser ergänzen.
3. Den Teig 5-10 Minuten ruhen lassen, damit Flohsamenschalen und Leinsamen quellen können.
4. Eine Kastenform einfetten oder mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und glatt streichen.
5. Teig weitere 15-20 Minuten ruhen lassen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze mit Deckel oder abgedeckt ca. 40 Minuten backen.
7. Deckel entfernen und weitere 20-25 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun und knusprig ist. Vor dem Anschneiden vollständig auskühlen lassen.

WARUM DIESE KOMBINATION?

Das Brot ist reich an Ballaststoffen und kommt ohne Gluten, Hefe und raffinierten Zucker aus. Durch Leinsamen und Flohsamenschalen wird es gut schnittfest und alltagstauglich.

Spartipp: Das Brot in Scheiben schneiden und portionsweise einfrieren - so hast du immer eine schnelle Frühstücksbasis parat.

EINKAUF EINFACH MACHEN

Deine kompakte Einkaufsliste

Mit diesen Basics kannst du alle sechs Rezepte nachbauen. Kaufe saisonal und nach Angebot - die Rezepte sind bewusst flexibel gehalten.

Basis	Haferflocken, Vollkornbrot oder glutenfreies Brot, Eier
Obst	Äpfel, TK-Beeren, Zitrone
Gemüse	Tomaten, Gurke, Radieschen, Zwiebel, Spinat
Vorrat	Kichererbsen, weiße Bohnen, Leinsamen, Flohsamenschalen, Zimt, Paprikapulver, Kräuter
Backzutaten	Buchweizenmehl, glutenfreies Hafermehl, Reismehl, Kartoffelstärke, Tapiokastärke, glutenfreies Backpulver
Fette & Toppings	Oliveöl, Walnüsse oder Sonnenblumenkerne
Kühlung	Naturjoghurt oder pflanzliche Joghurtalternative

1. TK ist völlig okay

TK-Beeren und Tiefkühlgemüse sind praktisch, lange haltbar und helfen beim Budget.

2. Hülsenfrüchte aus der Dose nutzen

Kichererbsen und Bohnen abspülen - fertig. Das spart Zeit und ist günstig.

3. Vollkorn oder gute glutenfreie Basics als Basis

Bei Brot und Hafer auf möglichst wenig stark verarbeitete Varianten achten.

4. Nicht perfekt, sondern regelmäßig

Ein einzelnes Frühstück verändert nicht alles. Entscheidend ist, was du die meiste Zeit isst.

Hinweis

Die Rezepte sind allgemeine Ernährungsideen und ersetzen keine medizinische oder individuelle ernährungstherapeutische Beratung. Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder Erkrankungen Zutaten bitte passend anpassen.