10 schnelle Frühstücksideen mit Rezepten fürs Camping

Vorbereitung ist beim Campen das A und O.

Du musst nicht nur wissen, wo dein nächstes Reiseziel liegt, welchen Campingplatz du anfährst, welche Kleidung du benötigst und welche wichtigen Utensilien du sonst nicht vergessen darfst.

Du musst auch daran denken, dass du dich selbst versorgst.

Da ein Camper oder ein Zelt nicht gerade viel Platz für unzählige Zutaten bieten und etliche Lebensmittel schnell verderben, brauchst du die richtige Essensplanung.

Dabei ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit.

Um gut in den Tag zu starten und genügend Energie zu haben, musst du ausgiebig frühstücken.

Doch immer nur eine Scheibe Toastbrot mit Marmelade hängt einem auf Dauer auch zum Hals raus.

Daher bekommst du heute von mir **10 Frühstücksideen mit Rezepten**, die sich perfekt fürs Camping eignen.

Dank wenigen Zutaten und schneller Zubereitung bereitest du dir somit überall auf der Welt ein leckeres und abwechslungsreiches Frühstück zu.

Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

1. Porridge – warm und schnell zubereitet

Porridge - oder auf Deutsch „Haferbrei“ - ist der absolute Campingklassiker.

Das liegt zum einen daran, dass du **nur wenige Zutaten** brauchst und zum anderen handelt es sich um eine **warme Mahlzeit**.

Porridge ist ein Klassiker, da es schnell zubereitet ist

Vor allem dann, wenn du den ganzen Tag draußen bist und das Wetter vielleicht nicht so gut ist, tut ein warmes Frühstück richtig gut.

Für Porridge gibt es unzählige Rezeptideen und Variationen. Ich möchte dir jedoch das klassische Grundrezept ans Herz legen und ein paar Ideen, mit denen du dieses Rezept noch aufpimpen kannst.

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken (entspricht etwa 5 EL)
- 150 ml Milch oder Wasser

Zubereitung:

- Die Haferflocken lässt du zusammen mit der Milch oder dem Wasser in einem Topf kurz aufkochen und drehst dann die Hitze ab.
- Lasse die Mischung so lange ziehen, bis eine breiige Konsistenz entstanden ist.

Weitere Tipps:

Für die meisten Menschen ist diese Variante eher ein Essen gegen Magenkrämpfe. In dieser Variation schmeckt der Haferbrei auch nur bedingt. Für das nötige Etwas musst du mit etwas Süße nachhelfen.

Du kannst entweder Zucker verwenden oder auch Honig. Auch kannst du Kakaopulver zum Süßen nehmen. Dann wird der Brei allerdings auch schokoladig.

Das Porridge dient als Grundlage. Diese kannst du mit verschiedenen Lebensmitteln aufpimpen. Am besten eignet sich natürlich Obst. Ein Apfel kleingeschnitten und untergemengt eignet sich super.

Äpfel sind robust und lange haltbar. Somit sollten sie ohnehin auf deinem Camping-Trip dabei sein. Genauso wie Nüsse. Gib noch ein paar Nüsse auf den Brei und du hast ein leckeres und nahrhaftes

Frühstück.

Camping-Tipp: Nimm auch Trockenfrüchte mit, wie Datteln oder Feigen. Sie halten sich lange und sind äußerst süß.

2. Müsli – geht fix und kennt jeder

Müsli eignet sich für die Campingküche ideal. Es ist lange haltbar und macht satt. Entscheide selbst, ob du es mit Milch oder Naturjoghurt isst.

Für die nötigen Vitamine kannst du auch hier wieder einfach etwas Obst mit hineingeben und ein paar zusätzliche Nüsse obendrauf.

Müsli ist lecker und voller Power

3. Haferflocken-Pancakes – bei Kindern beliebt

Ich weiß noch, wie sehr ich mich als Kind gefreut habe, als es Pancakes oder Pfannkuchen zum Frühstück gab. Wieso nicht einfach diese Kindheitserinnerung mit auf den Campingplatz nehmen?

Dabei hast du die Wahl, ob du die Pfannkuchen klassisch mit Mehl zubereitest oder mit Haferflocken. Die meisten Camper haben allerdings kein Mehl dabei. Haferflocken gehören da schon eher zur Grundausrüstung.

Pfannkuchen sind bei Kindern sehr beliebt

Daher bekommst du hier ein leckere Rezept für gesunde und energiereiche Haferflocken-Pancakes!

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken
- 100 ml Milch
- Eine halbe Banane oder 1 Ei

Zubereitung:

- Für die Haferflocken-Pancakes zerdrückst du zunächst die halbe Banane und fügst schließlich alle anderen Zutaten hinzu.
- Vermische dann alles gut.
- Fette die Pfanne mit etwas Öl ein und gebe kleine Kleckse der Mischung in die Pfanne.
- Backe sie wie herkömmliche Pancakes.

Weitere Tipps:

Wenn du die Pfannkuchen ohne Banane zubereitest, dann sind sie vermutlich nicht süß genug. Auch hier kannst du wieder mit etwas Zucker oder Honig nachhelfen.

Nach dem Backen kannst du die Pfannkuchen direkt so essen oder auch wieder mit etwas Obst und Joghurt aufpimpen. Auch Marmelade und ein bekannter Schokoaufstrich schmecken hervorragend in Kombination mit den Pancakes.

4. French Toast – unbekannt, aber köstlich

French Toast ist in Deutschland ein eher weniger verbreitetes Frühstück.

Dabei schmeckt diese Toast-Variante unglaublich gut und ist vielseitig wandelbar.

Zudem brauchst du nur wenige Zutaten. Also ein perfektes Rezept für dein nächstes Frühstück im Camper!

French Toast: eher unbekannt, aber köstlich

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 3 Scheiben Toast
- 50 ml Milch
- Zimt und Zucker

Zubereitung:

- Zunächst verquirlst du die Eier zusammen mit der Milch.
- Danach tunkst du die Toast-Scheiben in die Mischung und wälzt sie anschließend in Zucker und Zimt.
- Brate die Scheiben nun goldbraun in der Pfanne an.

Weitere Tipps:

In Amerika wird French Toast meist mit Ahornsirup gegessen. Du kannst auch hier wieder frei wählen, womit du die Toast-Scheiben isst.

Auch kannst du die Scheiben während des Bratens mit Schokoaufstrich beschmieren, zusammenklappen und anbraten. So verschmilzt die Schokocreme und macht das ganze Gericht zu einer richtigen Frühstücks-Sünde. Schmeckt aber richtig lecker!

Du möchtest dir das Packen für deinen nächsten Campingausflug erleichtern? Dann lade dir die

kostenlose, druckbare Checkliste für deine Campingausrüstung herunter!

5. Chia-Pudding – Superfood beim Campen

Chiasamen gelten als Superfood und als wahre Wunderwaffe in der Küche.

Durch ihren hohen Nährstoffgehalt eignen sie sich auch ideal für dein nächstes Outdoorabenteuer.

Chia-Pudding ist extrem lecker

Chia-Pudding lässt sich auch wieder auf unterschiedlichsten Arten zubereiten.

Ich zeige dir, wie ich meinen Chia-Pudding immer zubereite. Das Gute an diesem Rezept ist, dass du es am Vorabend vorbereitest. Es eignet sich daher ideal, wenn du am nächsten Tag früh losmusst und keine Zeit für ein ausgiebiges Frühstück hast.

Den Chia-Pudding MUSST du am Vorabend zubereiten, da er sonst seine bekannte Konsistenz nicht erhält.

Zutaten für 1 Portion:

- 30 g Chiasamen
- 200 ml Milch
- Eine halbe Banane
- Etwas Honig

Zubereitung:

- Zerquetsche eine halbe Banane
- Dann verrührst du anschließend alle Zutaten miteinander.
- Füge sie in ein verschließbares Gefäß und stelle es kühl. Fertig.

Weitere Tipps:

Wie du siehst, ist dieses Rezept super einfach und dabei richtig lecker. Am nächsten Morgen sollte die Mischung eine puddingartige Konsistenz besitzen.

Hierzu eignet sich am besten auch wieder frisches Obst. Du kannst dieses bereits am Vorabend mit dazu geben oder am nächsten Tag frisch schneiden.

6. Overnight Oats – der Hafer über Nacht

Ein weiteres Rezept, welches sich gut am Vorabend vorbereiten lässt, sind Overnight Oats. Dabei handelt es sich wieder um ein Gericht mit energiereichen Haferflocken und ist sehr vielseitig und wandelbar.

Overnight Oats: Über Nacht zubereitet und sofort essbar am Morgen

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken
- 100 g Naturjoghurt
- 100 ml Milch
- Etwas Honig

Zubereitung:

- Mische alle Zutaten zusammen und füge sie in ein verschließbares Gefäß.
- Lasse alles über Nacht ziehen.

Weitere Tipps:

Die Haferflocken können in dieser Konstellation die Flüssigkeit gut aufsaugen und ergeben einen leckeren Brei. Auch hier hast du wieder die Möglichkeit, verschiedene Toppings auf den Brei zu geben.

Ich gebe immer einen Apfel und Nüsse darauf. Auch einen Esslöffel Erdnussbutter gebe ich noch dazu. Hier kannst du dich jedoch wieder komplett kreativ und nach deinen Wünschen ausleben.

7. Baked Beans mit Spiegelei – deftig in den Tag starten

Sowohl in England, als auch in Amerika frühstücken viele Menschen gerne deftig.

Bohnen und Speck gehören dort fast immer auf den Frühstückstisch. Auch beim Campen kannst du diese Idee nutzen, da du nur wenige Zutaten benötigst.

Baked Beans mit Spiegelei ist ein deftiges Frühstück

Baked Beans kannst du ganze einfach fertig in der Dose kaufen oder aber auch selbst machen. Ich gebe dir hier mein Rezept, wie du sie einfach selbst machen kannst.

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Dose weiße Bohnen
- Eine halbe Zwiebel
- Eine Knoblauchzehe
- 5 EL passierte Tomaten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Normalerweise werden Baked Beans gebacken. Man kann sie allerdings auch einfach in der Pfanne braten. Dazu brätst du zunächst Zwiebeln und Knoblauch an und gibst dann die Bohnen hinzu.

Gib anschließend die passierten Tomaten hinzu und würze die Bohnen. Lass sie ein paar Minuten köcheln, bis die Bohnen etwas weicher werden. Achte jedoch auf, dass sie nicht zu weich werden, da sie sonst zerfallen und ein einziger Brei entsteht.

Weitere Tipps:

Zu den Bohnen passt am besten ein Spiegelei und natürlich Speck. Die Bohnen dienen dabei als wichtige Proteinquelle und geben dir viel Energie für dein nächstes Abenteuer.

8. Brot mit Avocado und Ei – gesund und eiweißreich

Die Avocado ist nun bekanntlich nicht gerade die umweltfreundlichste Frucht, jedoch **sehr gesund** und perfekt fürs Camping geeignet.

Durch die gesunden Fette liefert die Avocado viel Energie und Nährstoffe für den Körper.

Ich liebe Brot mit Avocado und Ei, einfach lecker und voller Power

Zudem bietet sie eine gesunde Alternative zur herkömmlichen Butter und verschafft somit Abwechslung. Du kannst die Avocado entweder direkt auf dein Brot geben und mit einem Spiegelei deckeln oder du machst aus ihr eine Guacamole.

So oder so hält die Avocado einige Tage, wenn du sie kühlst.

9. Deftiger Haferbrei – Haferflocken mal anders

Du denkst Porridge geht nur in süß? Falsch gedacht! Auch das beliebteste Campingfrühstück kannst du herzhaft gestalten.

Wieder gibt es unzählige Variationen. Ich nenne dir daher wieder eine, die sich ideal für die Campingküche eignet.

Haferbrei geht auch deftig und herzhaft mit Schinken und Käse

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Haferflocken
- 1 EL geriebener Käse (Du kannst auch normalen Scheibenkäse nehmen, da er sich später ohnehin auflöst.)
- Ein paar Frühlingszwiebeln oder eine halbe normale Zwiebel
- 1 Messerspitze Gemüsebrühe
- Schinkenwürfel
- 50 ml Wasser

Zubereitung:

- Wenn du keine Frühlingszwiebel hast, dann brate in einem Topf zunächst die normale Zwiebel an
- Gib schließlich die anderen Zutaten hinzu und lass alles einmal aufkochen.
- Drehe auch hier wieder die Hitze zurück und lass die Mischung ziehen, bis eine breiige und cremige Konsistenz entsteht.

10. Gesundes Bauernfrühstück – herzhaft in den Tag starten

Statt fettigen Würstchen und Speck ist diese gesunde Variation des Bauernfrühstücks perfekt fürs Camping. Zudem brauchst du hierfür nur 3 Zutaten.

Bauernfrühstück geht auch gesünder mit Spinat oder Chinakohl

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Kartoffel oder 1 Süßkartoffel
- Etwas Babyspinat oder Chinakohl (Du kannst hier frei an Gemüse wählen.)
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Du kannst die Kartoffel schälen oder aber auch so lassen.
- Schneide sie dann in kleine Würfel und brate sie an. Je kleiner die Würfel sind, desto kürzer ist die Garzeit.
- Gib nun die Eier hinzu und vermenge sie mit den „Bratkartoffeln“.
- Gib anschließend den Babyspinat oder auch weiteres Gemüse hinzu und lasse es mit anbraten bzw. zusammenfallen.

Du möchtest dir das Packen für deinen nächsten Campingausflug erleichtern? Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Campingausrüstung herunter!

Fragen und Antworten (Q&A) zum Thema

Welche Lebensmittel dürfen in einer Campingküche nicht fehlen?

Neben klassischen Aufschnittvariationen und Marmelade dürfen Eier, Haferflocken, Milch, Obst und Gemüse nicht fehlen. Auch Brot sollte zur Grundausstattung gehören. Mit diesen Zutaten kannst du zahlreiche Gerichte kochen.

Brauche ich spezielle Gewürze beim Camping?

Salz und Pfeffer sollten in jedem Camper enthalten sein. Auch Zucker solltest du dabei haben. Die weitere Wahl obliegt deinen eigenen Wünschen. Ich habe gerne noch Paprikapulver, Zimt und getrocknete Kräuter dabei.

Können Haferflocken auch durch andere Lebensmittel ersetzt werden?

Viele Rezepte mit Haferflocken kannst du durch Couscous, Grieß oder auch durch Quinoa ersetzen.

Und, wie gefallen dir die Frühstücksideen? Welches wirst du als Erstes ausprobieren?

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt

Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine 35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks, um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner "Über mich"-Seite.

Besuche ihn auf seiner Website https://survival-kompass.de