

# Das ultimative Ninja Speedi Kochbuch:

Schnelle und einfache Rezepte für den Ninja Foodi Speedi –  
Perfekt für Anfänger und Profis



# Inhalt

Kapitel 1: Grundlagen und erste Schritte** .....	14
Die wichtigsten Funktionen des Ninja Foodi Speedi erklärt .....	14
Kapitel 2: Frühstücksideen für jeden Tag.....	17
Protein-Pancakes mit knusprigem Topping.....	17
Blitzschnelles Frühstücks-Porridge mit Früchten.....	19
Fluffiges Rührei mit frischen Kräutern .....	20
Overnight Oats direkt aus dem Ninja Foodi Speedi .....	21
Power-Müsli-Bowl mit warmen Beeren.....	22
Avocado-Ei-Sandwich zum Mitnehmen.....	23
Süßkartoffel-Hash Browns mit Eiern .....	24
Veganes Frühstückscrumble mit Nüssen .....	25
Saftige Frühstücksmuffins mit Beeren .....	26
Klassisches Oatmeal – perfekt gegart im Speedi.....	27
Mediterrane Eier im Glas .....	28
Frühstücks-Burrito mit Rührei und Gemüse .....	29
Sättigendes Quinoa-Porridge mit Mandeln .....	30
Haferflocken-Bananen-Auflauf.....	31
Frühstücks-Wraps mit Spinat und Käse.....	32
Zimtige Frühstücks-Rolls in Minutenschnelle .....	33
French Toast ohne Bratpfanne .....	34
Warmer Chia-Pudding mit frischen Beeren.....	35
Süße Frühstücks-Couscous-Bowl mit Nüssen .....	36
Eier-Muffins mit Gemüse.....	37
Frühstücks-Bowl mit Quinoa und Obst .....	38
Klassische Bagel mit Lachs und Avocado.....	39

Pfannkuchen mit Honig und Beeren .....	40
Frühstücks-Crunch mit Mandeln und Joghurt .....	41
Eierspeisen-Trio für Abwechslung auf dem Tisch .....	42
Power-Frühstücks-Bowl mit Quinoa und Obst .....	44
Avocado-Bowl für proteinreichen Start .....	45
Frühstückspizza mit Ei und Gemüse .....	46
Mini-Frittatas mit frischem Spinat .....	47
Protein-Shake als Speedi-Frühstück .....	48
Vegetarische Frühstücks-Burger .....	49
Hafer-Power-Bowl mit Kokosnuss .....	50
Kräuter-Omelette mit Tomaten .....	51
Buttermilchwaffeln ohne Aufwand .....	52
Express-Croissants mit Schokoladenfüllung .....	53
Rote-Beete-Quinoa-Schale für den Extra-Kick .....	54
Getoastetes Müsli mit Ahornsirup .....	55
Fluffiger Pfannkuchen-Auflauf .....	56
Orientalische Frühstücksschale mit Hummus .....	57
Knuspriges Frühstücks-Granola in Minuten .....	58
Waffel-Sandwiches mit Spinat und Käse .....	59
Süßer Frühstücksauflauf mit Mango .....	60
Schokoladen-Protein-Porridge .....	61
Würziges Shakshuka – schnell und einfach .....	62
Käse-Spinat-Omelette .....	63
Süße Apfelringe mit Zimt und Honig .....	64
Kapitel 3: Schnelle & gesunde Mittagessen .....	65
Spaghetti im Ninja Foodi Speedi .....	65
Mediterraner Gemüse-Quinoa mit Oliven und Feta .....	66
Cremige Tomatensuppe mit frischen Kräutern .....	67

Leichte Gemüsesuppe mit italienischen Kräutern .....	68
Low-Carb-Hähnchen-Bowl mit frischem Gemüse .....	69
Quinoa-Bowl mit Ofengemüse und Zitronendressing.....	70
Mexikanische Gemüse-Bowl mit schwarzem Reis und Salsa.....	71
Asiatischer Glasnudelsalat mit knackigem Gemüse .....	72
Mediterraner Linsensalat mit gegrilltem Gemüse .....	73
Sättigender One-Pot-Reis mit Putenfleisch im Ninja Foodi Speedi...	75
Mediterraner Gemüse-Quinoa mit Oliven und Feta.....	77
Schnelle Brokkoli-Cremesuppe mit Knoblauch .....	78
Thai-Curry-Gemüsesuppe mit Kokosmilch.....	79
Low-Carb-Zoodles mit Pesto und Pinienkernen .....	80
Quinoa-Linsen-Eintopf mit frischem Gemüse .....	81
Würzige Süßkartoffel-Bowl mit schwarzen Bohnen .....	82
Rote-Bete-Quinoa-Salat mit Walnüssen .....	83
Blumenkohl-Reis-Bowl mit knusprigem Tofu .....	84
Mediterraner Falafel-Salat mit Joghurtdressing .....	85
Griechische Gemüsepfanne mit Oliven und Feta.....	86
Schnell gemachte Minestrone-Suppe mit Gemüse.....	87
Italienische Tomaten-Basilikum-Suppe.....	88
Spinat-Süßkartoffel-Bowl mit Tahini-Dressing .....	89
Zucchini-Nudeln mit cremiger Avocado-Sauce .....	90
Thai-Kokos-Curry mit grünem Gemüse .....	91
Proteinreiche Bohnen-Bowl mit Avocado und Koriander .....	92
Gemüse Eintopf mit frischen Kräutern und Linsen.....	93
Knusprige Kichererbsen-Bowl mit Kurkuma und Spinat.....	94
Blumenkohl-Kichererbsen-Bowl mit Curry-Dressing.....	95
Quinoa-Kichererbsen-Salat mit Zitronen-Tahini-Dressing .....	96
Cremiger Kürbis-Eintopf mit Kokosmilch.....	97

Rote Linsensuppe mit Karotten und Ingwer .....	98
Schnelle Gemüse-Bowl mit Tempeh und Sesam-Dressing .....	99
Würzige Linsensuppe mit Kokos und Koriander .....	100
Zitronen-Knoblauch-Gemüse-Quinoa.....	101
Gesunde Ramen-Bowl mit Gemüsebrühe und Tofu .....	102
Low-Carb-Brokkoli-Bowl mit Ziegenkäse und Walnüssen .....	103
Süßkartoffel-Linsen-Curry mit Spinat.....	104
Italienischer Auberginen-Gemüse-Eintopf .....	105
Frische Spinatsuppe mit Zitrone und Petersilie.....	106
Pikante Tomaten-Kichererbsen-Bowl mit Spinat .....	107
Kapitel 4: Abendessen für die ganze Familie .....	108
Hähnchen & Gemüse aus dem Ofen – Klassisch und einfach.....	108
Sättigende One-Pot-Pasta mit Tomaten und Mozzarella .....	109
Cremiges Pilz-Risotto für die ganze Familie .....	110
Vegane Linsenbolognese mit Spaghetti.....	111
Knuspriges Zitronenhähnchen mit Kartoffeln und Thymian .....	112
Familienfreundliche Gemüselasagne – Einfach und lecker .....	113
BBQ-Rindfleisch-Tacos mit Avocado und Salsa .....	114
Kichererbsen-Curry mit Kokosmilch und Gemüse .....	115
Gefüllte Paprika mit Hackfleisch und Reis.....	116
Zucchini-Nudel-Auflauf mit Tomatensauce und Käse .....	117
Italienische Fleischbällchen mit Pasta und Basilikum.....	118
Orientalischer Kichererbsen-Eintopf mit Kreuzkümmel .....	119
One-Pot-Penne mit Spinat und Parmesan .....	120
Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Knoblauch und Kräutern .....	121
Zitronen-Kräuter-Perlhuhn mit Gemüse .....	122
Perlhuhn mit Knoblauch und Rosmarin in Weißwein-Soße.....	123
Perlhuhn in Tomaten-Oliven-Soße .....	124

Gebackene Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen und Guacamole	125
Schnelle Hähnchen-Paprika-Pfanne mit Reis .....	126
Mexikanische Burrito-Bowl mit Reis und Salsa im Ninja Foodi Speedi .....	127
Spaghetti Carbonara – Der Klassiker im Handumdrehen .....	129
Bunter Gemüse Eintopf mit frischen Kräutern .....	130
Brokkoli-Käse-Auflauf für die ganze Familie.....	131
Tomatige Gnocchi-Pfanne mit Spinat und Ricotta.....	132
Knusprige Ofenkartoffeln mit Rosmarin und Knoblauch.....	133
Asiatische Reisnudel-Bowl mit Gemüse und Tofu .....	134
Shepherd’s Pie mit würziger Kartoffelkruste .....	135
Familienfreundlicher Chili con Carne .....	136
Mediterrane Gemüsepfanne mit Oliven und Feta.....	137
One-Pot-Kartoffel-Rosenkohl-Pfanne mit Speck.....	138
Lachsfilets auf Zitronen-Spinat-Reis .....	139
Tex-Mex-Tacos mit Bohnen und Käse.....	140
Vegetarische Kichererbsen-Bolognese mit Spaghetti im Ninja Foodi Speedi.....	141
Knusprige Tofu-Bowl mit Gemüse und Sesam-Dressing.....	142
Schnell gemachte Kartoffel-Spinat-Suppe mit Muskat.....	143
Kürbis-Kichererbsen-Curry mit Reis.....	144
Hähnchen-Curry mit Kokosmilch und frischem Gemüse im Ninja Foodi Speedi .....	145
Ratatouille mit frischem Basilikum und Baguette .....	147
Cremige Paprika-Pasta mit Ziegenkäse .....	148
Vollkornnudeln mit Lammfleisch im Ninja Foodi Speedi .....	149
Chili sin Carne – Der vegetarische Klassiker .....	151
Schnelle Veggie-Pizza mit Zucchini und Paprika .....	152
Italienische Minestrone mit Pesto-Topping.....	153

Hackfleisch-Reis-Pfanne mit Paprika und Mais .....	154
Blumenkohl-Curry mit roten Linsen und Koriander .....	155
Mediterraner Hähnchen-Kichererbsen-Eintopf .....	156
Familienfreundlicher Nudelaufbau mit Tomaten und Mozzarella...	157
Zucchini-Auflauf mit Hackfleisch und Tomatensauce .....	158
Sämiger Kartoffel-Lauch-Eintopf mit Petersilie .....	159
Vegane Bowl mit Kochbanane und Tahini-Dressing .....	160
Pot Pie mit Gänsefleisch und Kürbis im Ninja Foodi Speedi .....	161
One-Pot-Knödel mit Rinderfilet im Ninja Foodi Speedi .....	163
Kapitel 5: Snacks und Beilagen .....	165
Knusprige Kartoffelecken mit Rosmarin und Meersalz .....	165
Süßkartoffel-Pommes mit würzigem Paprika-Dip .....	166
Zucchini-Chips aus dem Ofen – Gesund und knusprig .....	167
Gebackene Polenta-Sticks mit Kräuter-Parmesan .....	168
Rosmarin-Käsebrötchen – perfekt zum Dippen .....	169
Mozzarella-Sticks mit knuspriger Panko-Panade .....	170
Knusprige Falafel-Bällchen mit frischen Kräutern .....	171
Pita-Chips mit hausgemachtem Hummus-Dip .....	172
Blumenkohl-Nuggets mit Curry-Gewürz .....	173
Klassische Guacamole – Cremig und frisch .....	174
Mango-Salsa mit Limette und Koriander .....	175
Würzige Jalapeño-Cheese-Bites aus dem Ofen .....	176
Mini-Frühlingsrollen mit Gemüsefüllung .....	177
Gebackene Zwiebelringe mit scharfem Ketchup .....	178
Selbstgemachte Tortilla-Chips mit feurigem Salsa-Dip .....	179
Knusprige Brokkoli-Tots mit Käse .....	180
Marinierte Oliven mit Zitrone und Knoblauch .....	181
Tomaten-Basilikum-Bruschetta mit Balsamico-Reduktion .....	182

Baba Ganoush – Orientalischer Auberginen-Dip.....	183
Kapitel 6: Süßes & Desserts .....	184
Sommerliches Erdbeer-Rhabarber-Kompott mit Vanille.....	184
Apfel-Zimt-Kompott – Wärmender Genuss für kalte Tage .....	185
Mango-Maracuja-Creme mit Joghurt.....	186
Pfirsich-Crumble mit Haferflocken-Topping .....	187
Brombeer-Vanille-Kompott mit einem Hauch Minze .....	188
Schnelle Beeren-Mousse mit Quark und Honig .....	189
Schoko-Bananen-Muffins mit Vollkornmehl .....	190
Saftige Blaubeer-Muffins mit Joghurt .....	191
Mini-Mandelkuchen ohne Zuckerzusatz .....	192
Apfel-Zimt-Muffins mit Haferflocken und Nüssen .....	193
Zitronen-Joghurt-Kuchen für einen Hauch Frische .....	194
Ofengebackene Apfelringe mit Zimt und Honig.....	195
Mini-Pfannkuchen-Spieße mit Früchten – Spaß für Kinder.....	196
Himbeer-Skyr-Dessert mit Hafer-Crunch .....	197
Süßer Reispudding mit Zimt und Vanille .....	198
Leichte Panna Cotta mit Erdbeer-Soße .....	199
Kapitel 7: Tipps für Variationen und Anpassungen .....	200
Rezeptanpassungen für verschiedene Diäten.....	200
Tipps für weniger Salz und Fett ohne Geschmacksverlust .....	202
Kapitel 8: Menüplanung und Rezeptkombinationen .....	203
Wochenpläne für Anfänger und Fortgeschrittene.....	203
Reste clever verwenden: Tipps zur Resteverwertung.....	205



## **Einleitung: Willkommen in der Welt des Ninja Foodi Speedi**

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf des Ninja Foodi Speedi! Du hast damit nicht nur ein innovatives Küchengerät erworben, sondern einen multifunktionalen Helfer, der es dir ermöglicht, in kürzester Zeit gesunde, leckere und vielfältige Gerichte zu zaubern. In dieser Einleitung findest du alle Informationen, die du brauchst, um das Beste aus deinem neuen Küchenbegleiter herauszuholen.

### **Warum der Ninja Foodi Speedi dein bester Küchenhelfer ist**

Der Ninja Foodi Speedi ist mehr als nur ein Schnellkochtopf oder eine Heißluftfritteuse – er kombiniert Funktionen wie Dampfgaren, Braten, Backen und Anbraten in einem Gerät. Egal, ob du Eintöpfe, Suppen, saftige Braten oder knusprige Snacks zaubern willst – dieses Gerät kann fast alles. Der größte Vorteil liegt in der enormen Zeitersparnis: Während herkömmliche Kochmethoden oft viel Vorbereitung und Wartezeit verlangen, ermöglicht dir der Ninja Foodi Speedi, innerhalb weniger Minuten komplexe Gerichte zuzubereiten.

Ein weiterer Pluspunkt ist die einfache Bedienung. Dank klarer Einstellungsmöglichkeiten und automatisierter Programme ist der Ninja Foodi Speedi sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Köche geeignet. Er sorgt für konstante Ergebnisse, schont Nährstoffe und ermöglicht dir, gesündere Mahlzeiten zu kochen – ganz ohne Zusatz von Fett oder Öl, wenn gewünscht.

## Tipps und Tricks für den perfekten Start

Damit du dich schnell zurechtfindest und die besten Ergebnisse erzielst, hier ein paar nützliche Tipps und Tricks:

- **Vorbereitung ist alles:** Bereite alle Zutaten vor, bevor du das Gerät startest. Da der Ninja Foodi Speedi schnell kocht, ist es ideal, wenn alles griffbereit ist.

- **Portionen anpassen:** Da der Ninja Foodi Speedi auf schnelles Garen ausgelegt ist, können sich die Garzeiten und Ergebnisse je nach Menge und Art der Zutaten ändern. Beginne lieber mit kleineren Mengen und experimentiere mit der idealen Portion.

- **Das richtige Zubehör nutzen:** Manche Gerichte gelingen besser mit speziellem Zubehör wie dem Rost oder einem Dampfgitter. Diese sorgen dafür, dass die Hitze gleichmäßig verteilt wird und sich die Konsistenz verbessert.

- **Nicht zu voll packen:** Überlade das Gerät nicht, damit die Luftzirkulation ungehindert arbeiten kann. Besonders bei frittierähnlichen Gerichten ist es wichtig, dass die Zutaten gleichmäßig verteilt sind.

- **Geduld beim Öffnen:** Wenn du den Deckel öffnest, lasse den Dampf erst entweichen und öffne das Gerät vorsichtig. So vermeidest du Verbrühungen und behältst die Kontrolle.

## **Wichtige Sicherheitshinweise und Pflege des Geräts**

Damit du lange Freude an deinem Ninja Foodi Speedi hast, beachte bitte die folgenden Sicherheitshinweise und Tipps zur Pflege:

1. **\*\*Achte auf die Dampfabgabe:\*\*** Während des Kochens entsteht starker Dampf, besonders beim Dampfgaren. Halte deine Hände und Gesicht immer von der Dampfaustrittsöffnung fern, um Verbrühungen zu vermeiden.

2. **\*\*Pflege und Reinigung:\*\*** Reinige die abnehmbaren Teile regelmäßig mit warmem Wasser und mildem Spülmittel. Einige Teile sind sogar spülmaschinenfest, aber überprüfe die Bedienungsanleitung, um sicherzugehen. Verwende für das Innere und die Heizfläche keine scheuernden Reinigungsmittel.

3. **\*\*Regelmäßige Wartung:\*\*** Überprüfe vor jeder Verwendung, ob alle Teile wie Dichtungen und Deckel richtig sitzen. Damit wird sichergestellt, dass der Druckaufbau korrekt funktioniert und nichts austritt.

4. **\*\*Immer abkühlen lassen:\*\*** Warte, bis das Gerät vollständig abgekühlt ist, bevor du mit der Reinigung beginnst oder das Gerät verräumst. Dies schonet die Materialien und verhindert mögliche Verletzungen.

Mit diesen ersten Schritten und Hinweisen bist du bestens ausgestattet, um deinen Ninja Foodi Speedi sicher und effizient zu nutzen. In den kommenden Kapiteln wirst du viele Rezepte finden, die dich inspirieren und motivieren, neue kulinarische Möglichkeiten zu entdecken!

# Kapitel 1: Grundlagen und erste Schritte\*\*

Willkommen zum ersten Kapitel! Bevor du dich direkt ins Kochen stürzt, schauen wir uns die Funktionen des Ninja Foodi Speedi im Detail an und stellen sicher, dass du bestens für deinen Start ausgestattet bist. Mit ein paar praktischen Tipps wirst du schnell lernen, wie du Zeit sparen und Anfängerfehler vermeiden kannst.

## Die wichtigsten Funktionen des Ninja Foodi Speedi erklärt

Der Ninja Foodi Speedi ist ein wahrer Alleskönner, der viele Zubereitungstechniken in einem Gerät vereint. Hier ein Überblick über die Hauptfunktionen, die dir den Alltag in der Küche erleichtern:

- **\*\*Dampf-Schnellkochen:\*\*** Mit dieser Funktion kannst du Lebensmittel schonend garen, ohne Geschmack und Nährstoffe zu verlieren. Ideal für Gemüse, Fisch und Reis.
- **\*\*Luftfrittieren:\*\*** Die Heißluftzirkulation sorgt für knusprige Ergebnisse ohne zusätzliches Öl. Perfekt für Pommes, Hähnchenflügel und andere frittierte Snacks – ganz ohne die Kalorien klassischer Frittiermethoden.
- **\*\*Backen und Braten:\*\*** Nutze diese Funktion, um Kuchen, Muffins oder sogar Aufläufe direkt im Gerät zuzubereiten. Das spart Zeit und macht einen zusätzlichen Ofen überflüssig.
- **\*\*Grillen:\*\*** Mit dem Grillmodus kannst du Fleisch, Fisch und Gemüse mit einer köstlichen Grillkruste zubereiten – ohne einen Grill im Freien.

- **Slow Cooking (Langsamgaren):** Dieser Modus eignet sich hervorragend für Suppen, Schmorgerichte und andere Gerichte, die lange Garzeiten benötigen, um ihr volles Aroma zu entfalten.
- **Reiskochen:** Die Reiskochfunktion sorgt für perfekt gegarten Reis – fluffig und körnig.

### **### Was du für den Anfang brauchst: Zutaten & Zubehör**

Für einen erfolgreichen Start mit deinem Ninja Foodi Speedi brauchst du nicht nur die richtigen Zutaten, sondern auch das passende Zubehör. Hier eine kurze Checkliste:

#### **- Grundzutaten:**

- Frisches Gemüse (Paprika, Zucchini, Karotten, Brokkoli)
- Verschiedene Proteine (Hähnchenbrust, Rindfleisch, Fisch, Tofu)
- Stärkebeilagen (Reis, Quinoa, Kartoffeln, Nudeln)
- Basisgewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauchpulver, italienische Kräuter)

- **Öle und Fette:** Ein hochwertiges Öl (z. B. Oliven- oder Avocadoöl) für Gerichte, die ein wenig Fett benötigen.

#### **- Zubehör:**

- **Rost und Dampfablage:** Für Gerichte, die gleichzeitig gedämpft und gebraten werden sollen.
- **Back- und Grillplatten:** Sie erleichtern die gleichmäßige Hitzeverteilung bei Grill- und Backrezepten.
- **Schüssel zum Vorbereiten:** Vorbereitungszeit sparen, indem du Zutaten vorher in Schüsseln abmisst und bereitstellst.

## Tipps zur Zeitersparnis und Fehlervermeidung

Da der Ninja Foodi Speedi besonders schnell kocht, kannst du mit ein paar Tricks noch mehr Zeit sparen und Fehler vermeiden:

1. **Planung und Vorbereitung:** Bereite alle Zutaten vor, bevor du das Gerät startest. Schneide Gemüse, messe Gewürze ab und lege das Zubehör bereit – so vermeidest du, während des Kochens in Eile zu geraten.

2. **Portionsgröße beachten:** Halte dich an die Mengenangaben im Rezept, um gleichmäßige und perfekte Ergebnisse zu erzielen. Zu große Mengen können den Garprozess beeinträchtigen und zu ungleichmäßigen Ergebnissen führen.

3. **Vorgewärmtes Gerät nutzen:** Heize den Ninja Foodi Speedi für manche Gerichte vor. Dadurch wird die Garzeit präziser und die Ergebnisse, wie eine knusprige Kruste, verbessern sich.

4. **Deckel richtig schließen:** Achte darauf, dass der Deckel fest und korrekt schließt, damit der Druck und die Temperatur konstant bleiben.

5. **Auf die richtigen Einstellungen achten:** Verwende die voreingestellten Programme, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Diese sind speziell für bestimmte Gerichte und Zubereitungsmethoden entwickelt und helfen, die perfekte Garzeit und Temperatur zu treffen.

Mit diesen Grundlagen bist du bestens vorbereitet, die vielseitigen Funktionen deines Ninja Foodi Speedi zu nutzen und ohne große Vorbereitung leckere, schnelle Gerichte zu zaubern. Viel Spaß beim Experimentieren!

# Kapitel 2: Frühstücksideen für jeden Tag

## Protein-Pancakes mit knusprigem Topping

Portionen:\*\* 2

### Zutaten

#### - **Für die Pancakes:**

- 2 große Eier
- 100 g Haferflocken (fein gemahlen oder Hafermehl)
- 1 reife Banane
- 1 Messlöffel (ca. 30 g) Proteinpulver (Vanille oder neutral)
- 100 ml Milch (oder pflanzliche Alternative)
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Kokosöl (zum Einfetten des Speedi)

#### - **Für das knusprige Topping:**

- 1 EL gehackte Nüsse (Mandeln oder Walnüsse)
- 1 EL Haferflocken
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 1 Prise Zimt

## Zubereitung

1. **Teig vorbereiten:** In einer Schüssel die Eier, die zerdrückte Banane und die Milch gut verquirlen. Hafermehl, Proteinpulver, Backpulver und Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Falls der Teig zu dick ist, noch einen Schuss Milch hinzufügen.

2. **Speedi vorheizen und einfetten:** Stelle den Ninja Foodi Speedi auf die Back- oder Bratfunktion und heize ihn vor. Das Kokosöl leicht schmelzen lassen und damit den Boden des Kochbehälters einfetten.

3. **Pancakes backen:** Den Teig portionsweise in den Ninja Foodi Speedi geben (ca. 2–3 kleine Pancakes auf einmal). Schließe den Deckel und backe die Pancakes etwa 2–3 Minuten pro Seite, bis sie goldbraun und durchgebacken sind.

4. **Topping zubereiten:** Während die Pancakes backen, die Nüsse, Haferflocken und Zimt in einer kleinen Pfanne (oder im Speedi) anrösten, bis sie leicht gebräunt und duftend sind. Dann den Ahornsirup oder Honig unterrühren.

5. **Servieren:** Pancakes auf einem Teller stapeln und das knusprige Topping darüber streuen. Optional mit frischen Beeren oder einem Klecks Joghurt servieren.

### #### Nährwerte (pro Portion)

- **Kalorien:** ca. 350 kcal

- **Eiweiß:** ca. 22 g

- **Kohlenhydrate:** ca. 40 g

- **Fett:** ca. 10 g

- **Ballaststoffe:** ca. 6 g

# Blitzschnelles Frühstücks-Porridge mit Früchten

**\*\*Portionen:\*\*** 1

## **Zutaten**

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Milch oder pflanzliche Milch
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 1 Prise Zimt
- 1/2 Apfel, in kleine Würfel geschnitten
- Handvoll frische Beeren (z. B. Blaubeeren oder Himbeeren)

## **Zubereitung**

1. **\*\*Porridge kochen:\*\*** Haferflocken, Milch, Zimt und Ahornsirup in den Ninja Foodi Speedi geben. Den Deckel schließen und auf die Funktion "Schnellkochen" stellen. Etwa 3–5 Minuten kochen, bis das Porridge eine cremige Konsistenz erreicht hat.
2. **\*\*Obst hinzufügen:\*\*** Die Apfelwürfel und Beeren unterrühren und für eine Minute mitgaren, bis sie leicht weich werden.
3. **\*\*Servieren:\*\*** Das Porridge in eine Schüssel geben und nach Belieben mit mehr Zimt oder Honig verfeinern.

## **#### Nährwerte (pro Portion)**

- **\*\*Kalorien:\*\*** ca. 250 kcal
- **\*\*Eiweiß:\*\*** ca. 8 g
- **\*\*Kohlenhydrate:\*\*** ca. 45 g
- **\*\*Fett:\*\*** ca. 4 g
- **\*\*Ballaststoffe:\*\*** ca. 7 g

# Fluffiges Rührei mit frischen Kräutern

**\*\*Portionen:\*\*** 1

## **Zutaten**

- 3 große Eier
- 2 EL Milch
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Butter
- Frische Kräuter (z. B. Schnittlauch oder Petersilie), fein gehackt

## **Zubereitung**

1. **\*\*Eiermasse vorbereiten:\*\*** Eier in eine Schüssel schlagen, Milch, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles gut verquirlen.
2. **\*\*Rührei kochen:\*\*** Butter in den Ninja Foodi Speedi geben und schmelzen lassen. Die Eiermasse hinzufügen, den Deckel schließen und auf die Funktion "Schnellkochen" oder "Braten" einstellen. Die Eier vorsichtig mit einem Holzspatel bewegen, bis sie die gewünschte Konsistenz erreichen.
3. **\*\*Servieren:\*\*** Das Rührei auf einem Teller anrichten und mit frischen Kräutern bestreuen.

## **Nährwerte (pro Portion)**

- **\*\*Kalorien:\*\*** ca. 210 kcal
- **\*\*Eiweiß:\*\*** ca. 18 g
- **\*\*Kohlenhydrate:\*\*** ca. 2 g
- **\*\*Fett:\*\*** ca. 15 g
- **\*\*Ballaststoffe:\*\*** 0 g

# Overnight Oats direkt aus dem Ninja Foodi Speedi

**\*\*Portionen:\*\*** 2

## **Zutaten**

- 80 g Haferflocken
- 200 ml Milch oder pflanzliche Milch
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- Toppings nach Wahl (z. B. Früchte, Nüsse, Samen)

## Zubereitung

1. **\*\*Mischen:\*\*** Haferflocken, Milch, Ahornsirup und Vanilleextrakt in eine Schüssel geben und gut umrühren.
2. **\*\*Kühlen:\*\*** Die Mischung in ein verschließbares Glas oder Behälter füllen und über Nacht (mindestens 6 Stunden) im Kühlschrank stehen lassen.
3. **\*\*Servieren:\*\*** Die Overnight Oats am nächsten Morgen im Ninja Foodi Speedi leicht erwärmen oder kalt genießen. Mit Toppings nach Wahl garnieren.

## #### Nährwerte (pro Portion)

- **\*\*Kalorien:\*\*** ca. 200 kcal
- **\*\*Eiweiß:\*\*** ca. 6 g
- **\*\*Kohlenhydrate:\*\*** ca. 30 g
- **\*\*Fett:\*\*** ca. 6 g
- **\*\*Ballaststoffe:\*\*** ca. 5 g

# Power-Müsli-Bowl mit warmen Beeren

**\*\*Portionen:\*\*** 1

## **Zutaten**

- 200 g Joghurt (oder pflanzliche Alternative)
- 30 g Müsli oder Granola
- 1 Handvoll Beeren (z. B. Blaubeeren oder Himbeeren)
- 1 TL Ahornsirup oder Honig
- 1 EL gehackte Nüsse oder Samen

## **#### Zubereitung**

1. **\*\*Beeren erwärmen:\*\*** Die Beeren in den Ninja Foodi Speedi geben und kurz erhitzen, bis sie leicht warm sind und Saft abgeben.
2. **\*\*Anrichten:\*\*** Joghurt in eine Schüssel geben, das Müsli oder Granola darüberstreuen und die warmen Beeren sowie die Nüsse hinzufügen.
3. **\*\*Verfeinern:\*\*** Nach Wunsch mit Ahornsirup oder Honig beträufeln und sofort genießen.

## **#### Nährwerte (pro Portion)**

- **\*\*Kalorien:\*\*** ca. 280 kcal
- **\*\*Eiweiß:\*\*** ca. 10 g
- **\*\*Kohlenhydrate:\*\*** ca. 35 g
- **\*\*Fett:\*\*** ca. 10 g
- **\*\*Ballaststoffe:\*\*** ca. 6 g

---