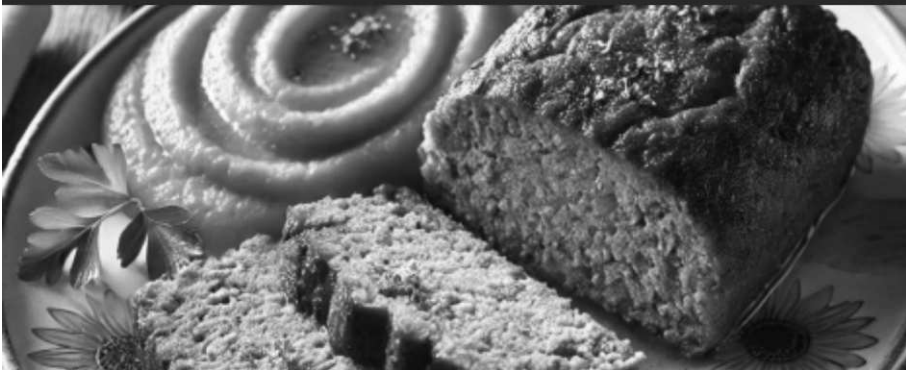
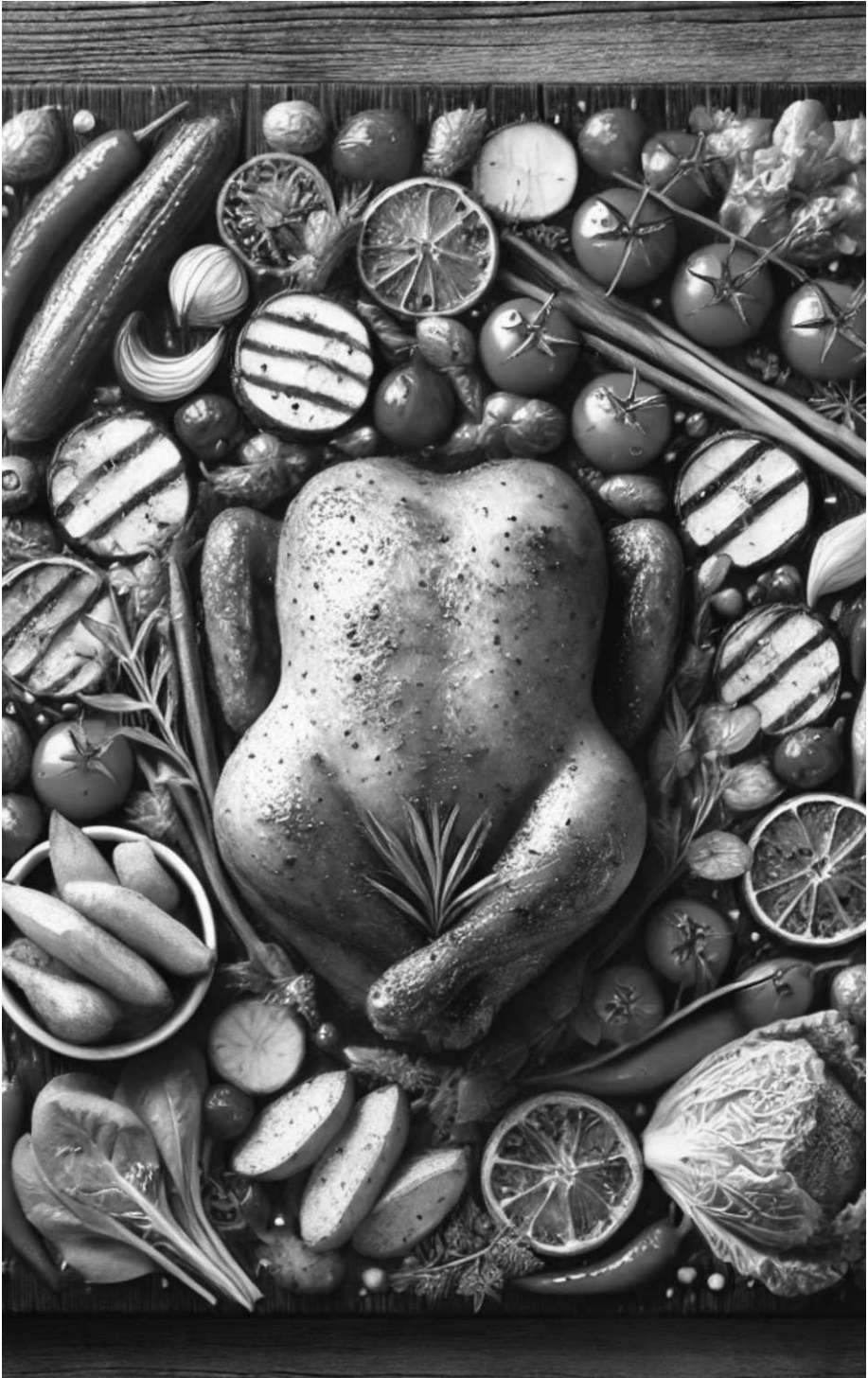




**Zwei auf einen Streich!
Das Doppelkorb-Kochbuch für
die Princess-Heißluftfritteuse**





Inhalt

Kapitel 1: Grundlagen und Funktionen**	12
Kapitel 2: Zubehör und Pflege**	14
Frühstücksideen-Duo-Kombinationen	18
Knuspriger Bacon & Rührei**	18
Haferflocken-Äpfel-Muffins**	20
Avocado-Toast & pochierte Eier**	22
Pancakes & Blaubeersauce**	24
French Toast & frisches Obst**	25
Mini-Würstchen & Kartoffelpuffer**	26
Frische Brötchen & Käseplatte**	28
Bagels & Lachs mit Frischkäse**	29
English Muffins & gegrillte Tomaten**	30
Baked Beans & knuspriges Toastbrot**	32
Waffeln & Ahornsirup mit Speck**	33
Veganes Rührei & gegrilltes Gemüse**	34
Bircher-Müsli & warmes Zimtapfel-Kompott**	34
Gefüllte Blätterteigtaschen & Obstspieße**	35
Vollkorntoast & Spinat-Omelett**	36
Bananenbrot & Haselnusscreme**	37
Porridge & gebratene Beeren**	39
Schoko-Croissants & heißer Kakao**	39
Zimtschnecken & Vanille-Joghurt**	40
Toast Hawaii & knusprige Ananaschips**	42
Quarkbällchen & Mango-Dip**	42
Rösti & Kräuterquark mit Lachs**	43

Gefüllte Avocado mit Ei, Kichererbsen und Tomaten**	44
Snack-Duos für die Princess Doppelkorb-Heißluftfritteuse	46
Mozzarella-Sticks & Süßkartoffelpommes**	46
Falafel & Hummus-Pita-Chips**	48
Mini-Samosas & Mango-Chutney**	49
Chicken Nuggets & Pommes**	50
Gemüsechips & Guacamole**	52
Nachos & Käse-Dip**	54
Mini-Frühlingsrollen & Sojasoße**	55
Mini-Calzone & Tomatensoße**	56
Fischstäbchen & Kartoffel-Wedges**	58
Halloumi-Sticks & Granatapfel-Salat**	60
Mini-Würstchen & Brezel-Stücke**	61
Kürbis-Pommes & Fetadip**	62
Käsepommes mit Gurkendip**	63
Popcorn & Schokoladen-Dip**	64
Teigtaschen & süße Chilisaucen**	66
Beilagen-Duos für die Princess Doppelkorb-Heißluftfritteuse.....	67
Süßkartoffelpommes & Kräuterquark**	67
Ofenkartoffeln & Sour Cream**	68
Zucchini-Chips & Hummus**	70
Knoblauchbrot & Tomaten-Salsa**	71
Rösti-Taler & Apfelmus**	72
Knusprige Polenta-Sticks mit Brokkoli**	73
Linsen-Polenta-Sticks.....	74
Passende Sauce für Linsen-Polenta-Sticks: Tomaten-Paprika-Dip	76
Polenta-Sticks mit Mozzarella und Salami**	77
Gebackener Blumenkohl & Joghurt-Minz-Dip**	78

Karottensticks & Honig-Senf-Dip**	79
Kartoffel-Wedges & Guacamole**	80
Grüne Bohnen & Mandelsplitter**	81
Käse-Pogatschen (Ungarische Käsegebäckstückchen) **	82
Pilze & Petersilien-Butter**	84
Kürbisspalten & Joghurt-Dip**	85
Knusprige Tofu-Würfel & Soja-Dip**	86
Kürbisfrikadellen**	88
Hasselback-Karotten**	90
Zucchini-Karotten-Puffer**	91
Hauptgerichte-Duos	92
Hähnchenschenkel & Rosmarinkartoffeln**	92
Lachsfilet & Brokkoli**	94
Lammkotelett & Grillgemüse**	95
Burger mit knusprigen Kartoffeln**	96
Vegane Gemüse-Burger & Süßkartoffelpommes**	98
Jackfruit Pulled "Kalb" (Vegane Alternative)**	99
Fischstäbchen & Blumenkohlpuée**	100
Gefüllte Paprika & Kräuterreis**	101
Hähnchenspieße & gegrillte Zucchini**	102
Seelachsfilet & Kartoffel-Wedges**	104
Spinat-Feta-Strudel & Tomaten-Salat**	105
Fleischbällchen & Zucchini-Spaghetti**	106
Garnelen-Spieße & Asiagemüse**	108
Vegane Lasagne & Knoblauchbrot**	109
Rinderfilet & Ofengemüse**	110
BBQ-Ribs & Maiskolben**	111
Schnitzel & Auberginen-Pommes**	112

Pizza-Taschen & Knoblauchdip**	113
Hähnchenbrust & grüner Spargel**	114
Kabeljaufilet & gegrillte Tomaten**	115
Vegetarische Frikadellen & Couscous**	116
Hackbraten & Karotten-Püree**	118
Enchiladas & mexikanischer Reis**	119
Putenstreifen & Paprika-Wedges**	119
Kichererbsen-Bällchen & Taboulé**	120
Ingwer-Putenfilet mit knusprigen Kartoffel-Wedges**	121
Vegane Frühlingsrollen & Reismudeln**	123
Gegrillte Dorade & Zucchini-Spaghetti**	124
Linsenbällchen & Tomatensalsa**	125
Souvlaki-Spieße & Tzatziki**	125
Putenröllchen & Rahmwirsing**	126
Rinderburger mit Zwiebelringen**	127
Ofenhähnchen & Gemüsemix**	129
Moussaka & Pitabrot**	129
Vegane Kichererbsen-Curry-Bällchen & Reis**	130
Lachssteak & grüne Bohnen**	130
Vegane Quinoa-Burger & Hummus**	131
Chili con Carne & Maisbrot	131
Thai-Curry-Hähnchen & Jasminreis**	132
Ente & Honigglasierte Karotten**	134
Gefüllte Aubergine & Couscous-Salat**	135
Hackfleisch-Tacos & Nachos**	136
Blumenkohl-Steaks & Tahini-Dip**	136
Hähnchen mit Süßkartoffel-Gratin**	137
Lachsfilet & Topinambur-Püree**	139

Gefüllte Putenbrust**	141
Vegane Tofu-Spieße & Erdnuss-Dip**	142
Forelle & Kräuter-Kartoffeln**	142
Lammkoteletts & Ratatouille**	143
Reh mit Auberginen-Pommes und Dill-Dip**	144
Ganze Hähnchen mit Knödeln und Gemüse**	146
Vegane Gemüsepudder & Linsensalat**	148
Reh mit Parmesan-Gemüse aus dem Airfryer**	149
Wildhase mit Rotweinsauce und Spätzle**	151
Griechischer gebackener Tilapia mit einfacher Tapenade und Parmesan-Zucchini	153
Fischnuggets mit Spitzkohl-Stampf**	155
Klassische Backideen	157
Buttercroissants & Schokobrotchen**	157
Kernige Karotten-Schnitten	158
Zimtschnecken & Nusskuchen im Glas**	160
Pizzaschnecken & Käse-Twists**	161
Apfelstrudel & Birnen-Tarte**	161
Mini-Baguettes & Roggenbrötchen**	162
Quiche Lorraine & Gemüse-Muffins**	162
Schoko-Donuts & Vanille-Muffins**	163
Blätterteig-Apfelrosen & Beeren-Crumble**	163
Käse-Schinken-Brötchen & Tomaten-Feta-Taschen**	164
Spinat-Strudel & Flammkuchen-Streifen**	166
Apfel-Zimt-Muffins & Käsestangen**	167
Mini-Gugelhupf & Schokokekse**	169
Scones & Madeleines**	171
Donut-Lollies & Kokos-Makronen**	173

Pizzastangen & Focaccia**	175
Nusskuchen & Vanille-Cupcakes**	177
Bananenbrot & Brownies**	180
Puffreis-Schokokugeln & Mandelhörnchen**	182
Butterkekse & Zimtsterne**	183
Schoko-Eclairs & Vanille-Törtchen**	184
Käseplätzchen & Kräcker**	186
Blätterteig-Stangen & Mohnschnecken**	188
Apfeltaschen & Heidelbeer-Muffins**	189
Schoko-Kirsch-Muffins & Bananen-Cookies**	190
Croissants & Pain au Chocolat**	192
Gemüseküchlein & Käsecracker**	193
Erdbeer-Tartelettes & Zitronenkuchen**	194
Churros & Nougat-Hörnchen**	196
Berner Würstel im Blätterteig-Käse-Mantel**	198
Internationale Gerichte als Duo-Kombinationen	200
Italien: Lasagne & Knoblauchbrot**	200
Griechenland: Souvlaki-Spieße & Tzatziki**	202
Türkei: Börek & gefüllte Paprika**	204
Mexiko: Enchiladas & Nachos mit Käse**	206
Indien: Tandoori-Hähnchen & Naan-Brot**	208
Japan: Teriyaki-Lachs & Edamame**	210
China: Dim Sum & Gemüse-Reis**	211
Tipps für Internationale Duo-Gerichte:**	212
USA: Burger & Süßkartoffelpommes**	213
Kanada: Poutine & Chicken Wings**	215
Argentinien: Empanadas & Chimichurri-Dip**	216
Brasilien: Pão de Queijo & Gegrillte Garnelen**	218

Australien: Meat Pies & Rote-Bete-Salat**	220
Schweden: Köttbullar & Kartoffel-Püree**	222
Pierogi & gedünstetes Sauerkraut**	223
Ungarn: Gulasch & Nockerln**	225
Österreich: Wiener Schnitzel & Kartoffelsalat**	227
Deutschland: Bratwurst & Brezel**	229
Großbritannien: Fish & Chips**	231
Niederlande: Bitterballen & Patatje Speciaal**	232
Belgien: Waffeln & Schokoladensauce**	234
Italien: Risotto & Parmesanchips**	236
Korea: Bulgogi & Kimchi**	238
Südafrika: Bobotie & Maisbrot**	240
Nigeria: Kochbanane mit Suya-Gewürzspießen**	242
Tipps für eine gesunde Ernährung mit der Heißluftfritteuse**	245



Einleitung

Willkommen in der Welt der Heißluftfritteuse**

Heißluftfritteusen haben in den letzten Jahren die Küchen weltweit revolutioniert. Sie bieten eine einfache, schnelle und vor allem gesündere Möglichkeit, Ihre Lieblingsgerichte zuzubereiten – von knusprigen Pommes bis hin zu saftigen Hauptgerichten. Doch warum ist diese Technologie so beliebt geworden? Die Antwort liegt in der Kombination aus Geschmack, Bequemlichkeit und Vielseitigkeit.

Die **Princess Doppelkorb-Heißluftfritteuse** hebt diese Eigenschaften auf ein neues Niveau. Mit ihrer innovativen **Doppelkorb-Funktion**, den intelligenten **Programmen** und einer beeindruckenden **Kapazität von 11 Litern** ermöglicht sie es, zwei völlig unterschiedliche Gerichte gleichzeitig zuzubereiten – ideal für Familien, Gastgeber und Vielbeschäftigte.

Dieses Buch ist Ihr umfassender Leitfaden, um das Beste aus Ihrer Heißluftfritteuse herauszuholen. Egal, ob Sie ein Anfänger sind oder ein erfahrener Koch, die **Princess Doppelkorb-Heißluftfritteuse** wird Ihre Art zu kochen nachhaltig verändern.

Warum die Princess Doppelkorb-Heißluftfritteuse?

Die **Princess Doppelkorb-Heißluftfritteuse** zeichnet sich durch Funktionen aus, die sie zu einer der besten Heißluftfritteusen auf dem Markt machen:

- Doppelkorb-Design**: Der größte Vorteil ist die Möglichkeit, zwei Gerichte gleichzeitig zuzubereiten. So können Sie beispielsweise in einem Korb Fleisch garen und im anderen Beilagen zubereiten, ohne Geschmäcker oder Garzeiten zu vermischen.
- Große Kapazität**: Mit **11 Litern Fassungsvermögen** ist sie groß genug, um Mahlzeiten für mehrere Personen zu kochen. Das macht sie perfekt für Familien oder Dinner-Partys.
- Sync-Funktion**: Die innovative **Sync-Funktion** sorgt dafür, dass beide Körbe gleichzeitig fertig sind – unabhängig von den unterschiedlichen Garzeiten der Speisen.
- 8 Automatische Programme**: Mit voreingestellten Programmen für Pommes, Fleisch, Fisch, Gemüse und mehr wird das Kochen zum Kinderspiel. Einfach die gewünschte Option auswählen und die Fritteuse erledigt den Rest.
- Gesundes Kochen**: Heißluftfritteusen benötigen bis zu **90 % weniger Öl** als herkömmliche Fritteusen. Dies bedeutet weniger Fett und Kalorien bei gleichbleibendem Geschmack und Textur.
- Einfache Reinigung**: Die **herausnehmbaren Körbe** sind BPA- und PFAS-frei und spülmaschinengeeignet, was den Reinigungsprozess erleichtert.

Mit all diesen Funktionen bietet die Princess Doppelkorb-Heißluftfritteuse eine perfekte Mischung aus Effizienz, Vielseitigkeit und Gesundheitsbewusstsein.

Kapitel 1: Grundlagen und Funktionen**

Vorteile des Heißluftfrittierens** Das Heißluftfrittieren basiert auf der Zirkulation heißer Luft, die die Lebensmittel gleichmäßig umströmt. Dadurch wird eine knusprige Außenhülle und eine zarte Innentextur erzielt – ohne dass große Mengen an Öl benötigt werden.

- **Gesundheitlicher Vorteil****: Heißluftfritteusen reduzieren den Fettgehalt in Speisen erheblich. Dies ist ideal für gesundheitsbewusste Menschen oder solche, die Kalorien sparen möchten.

- **Geschmackserlebnis****: Trotz des geringen Ölgehalts behalten Lebensmittel ihre saftige Konsistenz und ihren intensiven Geschmack.

- **Zeitersparnis****: Heißluftfritteusen sind schneller als herkömmliche Backöfen, da sie weniger Vorheizzeit benötigen und die Garzeit verkürzen.

- **Vielseitigkeit****: Neben Frittieren können Sie auch backen, grillen, rösten und sogar Aufläufe zubereiten.

Die Doppelkorb-Funktion: Zwei Gerichte gleichzeitig zubereiten** Die Doppelkorb-Funktion der Princess Heißluftfritteuse ist ein Highlight. Sie ermöglicht es, unterschiedliche Gerichte parallel zuzubereiten, ohne Kompromisse bei Geschmack oder Textur einzugehen.

- **Unabhängige Steuerung****: Jeder Korb kann separat gesteuert werden. Das bedeutet, dass Sie gleichzeitig unterschiedliche Temperaturen und Garzeiten einstellen können.

- **Beispiel****: Während im ersten Korb Hähnchenflügel bei 200°C knusprig werden, können Sie im zweiten Korb Gemüse bei 180°C schonend garen.

Erklärung der 8 Programme und der Sync-Funktion**

Die Princess Doppelkorb-Heißluftfritteuse verfügt über acht automatische Programme:

1. **Pommes****: Für perfekt knusprige Kartoffelstäbchen.
2. **Huhn****: Optimiert für saftige Hähnchenteile.
3. **Fisch****: Schonendes Garen von zartem Fischfilet.
4. **Steak****: Erzeugt eine perfekt gebratene Kruste.
5. **Gemüse****: Beibehaltung der Vitamine und Textur.
6. **Backen****: Für Kuchen, Muffins und andere Backwaren.
7. **Pizza****: Perfekt für kleine Pizzen mit knusprigem Boden.
8. **Aufwärmen****: Zum schnellen Erwärmen von Resten.

Sync-Funktion: **

Die Sync-Funktion koordiniert die Garzeiten der beiden Körbe, sodass beide Gerichte gleichzeitig fertig werden. Diese Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie Gerichte mit unterschiedlichen Garzeiten zubereiten, z. B. Lachs und Gemüse.

Tipps zur optimalen Nutzung**

1. ****Vorheizen:**** Obwohl Heißluftfritteusen oft ohne Vorheizen auskommen, können Sie bei bestimmten Rezepten bessere Ergebnisse erzielen, wenn Sie die Fritteuse 2-3 Minuten vorheizen.
2. ****Korbüberladung vermeiden:**** Achten Sie darauf, die Körbe nicht zu voll zu machen. Eine gleichmäßige Luftzirkulation ist entscheidend für ein perfektes Ergebnis.
3. ****Lebensmittel gleichmäßig schneiden:**** Für einheitliches Garen sollten die Lebensmittel ähnlich groß geschnitten werden.
4. ****Wenden nicht vergessen:**** Bei größeren oder dickeren Lebensmitteln lohnt es sich, diese während des Garens einmal zu wenden.
5. ****Ölspray verwenden:**** Ein leichter Sprühstoß mit Öl verbessert die Knusprigkeit von Pommes, Nuggets und anderen Gerichten.
6. ****Reinigung:**** Reinigen Sie die Körbe nach jeder Nutzung, um eine Anhaftung von Fett und Aromen zu vermeiden.
7. ****Experimentieren:**** Nutzen Sie die Programme, aber scheuen Sie sich nicht, mit Temperaturen und Zeiten zu experimentieren, um Ihre idealen Einstellungen zu finden.

Kapitel 2: Zubehör und Pflege**

Reinigung und Wartung Ihrer Heißluftfritteuse**

Die richtige Reinigung und Pflege Ihrer Princess Doppelkorb-Heißluftfritteuse ist entscheidend, um ihre Lebensdauer zu verlängern und gleichbleibend gute Ergebnisse zu erzielen. Hier sind wichtige Tipps und Schritte:

1. Reinigung nach jeder Nutzung - **Schritt 1: Abkühlen lassen****

Lassen Sie die Heißluftfritteuse nach der Nutzung vollständig abkühlen. Das Berühren heißer Teile kann gefährlich sein, und Speisereste lassen sich leichter entfernen, wenn sie nicht verbrannt sind.

- **Schritt 2: Körbe reinigen**** Die Körbe und Einsätze können entnommen und mit warmem Wasser, Spülmittel und einem weichen Schwamm gereinigt werden. Verwenden Sie keine scheuernden Reinigungsmittel oder Metallbürsten, da diese die Antihafbeschichtung beschädigen könnten.

- **Schritt 3: Gehäuse abwischen**** Das Äußere und die Innenseite der Heißluftfritteuse können mit einem feuchten Tuch abgewischt werden. Achten Sie darauf, dass keine Feuchtigkeit in elektrische Teile gelangt.

2. Regelmäßige Tiefenreinigung Mindestens einmal pro Woche sollten Sie eine gründlichere Reinigung vornehmen, besonders wenn Sie häufig frittieren oder ölige Lebensmittel zubereiten.

- **Lüftungsschlitze reinigen****: Kontrollieren Sie die Lüftungsschlitze auf Fettrückstände oder Staub. Diese können mit einer kleinen Bürste oder einem feuchten Tuch gereinigt werden.

- **Heizelement säubern****: Um hartnäckige Fettablagerungen zu entfernen, verwenden Sie einen milden Fettlöser und eine weiche Bürste. Achten Sie darauf, das Gerät anschließend gründlich zu trocknen.

3. Vermeidung von häufigen Problemen - **Rauchentwicklung****: Wenn während des Betriebs Rauch aufsteigt, könnten Speisereste oder Fett am Heizelement haften. Eine regelmäßige Reinigung behebt dieses Problem.

- **Geruchsbildung****: Reinigen Sie die Fritteuse regelmäßig und lassen Sie sie nach der Nutzung offen stehen, damit sie auslüften kann. Ein Schälchen mit Backpulver im Inneren kann hartnäckige Gerüche neutralisieren.

4. Spülmaschinentauglichkeit Die Körbe und Einsätze der Princess Doppelkorb-Heißluftfritteuse sind **spülmaschinentauglich****, was die Reinigung noch einfacher macht. Stellen Sie sicher, dass keine scharfen Kanten in der Maschine vorhanden sind, um die Beschichtung zu schützen.

BPA- und PFAS-freie Materialien: Was bedeutet das für Sie?*

Die Princess Doppelkorb-Heißluftfritteuse besteht aus **BPA- und PFAS-freien Materialien** – ein wichtiger Faktor für Ihre Gesundheit und die Umwelt.

- **Was ist BPA?** Bisphenol A (BPA) ist ein chemischer Stoff, der in vielen Kunststoffen verwendet wird. Studien haben gezeigt, dass BPA in Lebensmitteln und Getränken gesundheitsschädliche Wirkungen haben kann, wenn es aus Plastikbehältern freigesetzt wird.

- **Was ist PFAS?** Per- und Polyfluoralkylstoffe (PFAS) sind chemische Verbindungen, die oft in Antihafbeschichtungen verwendet werden. Sie können gesundheitliche Risiken darstellen und sind schwer biologisch abbaubar.

Vorteile BPA- und PFAS-freier Materialien: - **Gesundheitsschutz:** Sie minimieren das Risiko, schädliche Chemikalien aufzunehmen.

- **Umweltfreundlichkeit:** Solche Materialien belasten die Umwelt weniger und sind oft nachhaltiger.

- **Langlebigkeit:** Die Beschichtungen der Körbe und Einsätze sind robust und gewährleisten eine gleichbleibend hohe Leistung.

Mit BPA- und PFAS-freien Materialien setzt Princess auf Sicherheit und Nachhaltigkeit, ohne Kompromisse bei der Qualität einzugehen.

Nützliche Tools und Zubehör*

Um das Beste aus Ihrer Princess Heißluftfritteuse herauszuholen, können Sie Ihr Kocherlebnis mit praktischem Zubehör erweitern:

1. Zubehör für spezifische Rezepte - **Backformen:** Perfekt für Kuchen, Muffins oder Quiches. Achten Sie darauf, dass die Formen hitzebeständig und für Heißluftfritteusen geeignet sind.

- **Grillrost:** Für saftige Steaks oder gegrilltes Gemüse, ohne dass diese in Kontakt mit dem Korbboden kommen.

- **Pizza-Einsatz:** Spezielle Einsätze für kleine Pizzen sorgen für einen knusprigen Boden.

2. Helfer für die Zubereitung - **Ölsprayer:** Ein feiner Sprühnebel verteilt Öl gleichmäßig und reduziert den Verbrauch. Dies ist ideal für Pommes, Gemüse und Fleisch.

- **Silikon-Zangen:** Erleichtern das Entnehmen von heißen Speisen und schonen die Beschichtung der Körbe.

- **Silikonunterlagen:** Diese schützen die Arbeitsfläche und können als rutschfeste Ablage für die Körbe verwendet werden.

3. Reinigungszubehör** - **Reinigungsbürsten:** **Kleine Bürsten mit weichen Borsten helfen, schwer zugängliche Stellen zu säubern.**

- **Mikrofasertücher:** **Für eine streifenfreie Reinigung der Oberflächen und Körbe.**

- **Fettabsorber-Pads:** **Diese können in den Boden des Korbs gelegt werden, um überschüssiges Fett aufzufangen und die Reinigung zu erleichtern.**

4. Zubehör für die Aufbewahrung** - **Ersatzteile:** **Ersatzkörbe oder Einsätze sind praktisch, falls Originalteile verschleißern.**

- **Deckel:** **Für die einfache Aufbewahrung vorbereiteter Speisen direkt im Korb.**

Die richtige Pflege, die Nutzung hochwertiger Materialien und cleveres Zubehör machen Ihre Princess Heißluftfritteuse zu einem zuverlässigen Helfer in der Küche. Mit diesen Tipps und Tools wird das Kochen noch einfacher und effizienter! 😊



Frühstücksideen-Duo-Kombinationen

Knuspriger Bacon & Rührei**

Portionen: ** 2 Personen

Zutaten: **

- **Bacon: ** - 6 Scheiben Bacon
- **Rührei:** - 3 Eier - 2 EL Milch - Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung: **

1. **Bacon (Korb 1):** - Legen Sie die Bacon-Scheiben in einer Schicht in Korb 1 der Heißluftfritteuse.
2. **Rührei (Korb 2):** - Verquirlen Sie die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer.
 - Gießen Sie die Mischung in eine hitzebeständige Schale und stellen Sie diese in Korb 2.
3. **Garzeit:** - Korb 1: 180°C, 10 Minuten (Bacon wird knusprig).
 - Korb 2: 160°C, 7 Minuten (währenddessen 1–2 Mal umrühren).
4. **Synchronisieren:** - Verwenden Sie die Sync-Funktion, damit Bacon und Rührei gleichzeitig fertig sind.
5. **Servieren:** - Bacon und Rührei auf Tellern anrichten, mit einer Scheibe Toast oder frischem Brot servieren.

Nährwert pro Portion (ca.): - **Kalorien:** 250 kcal - **Protein:** 18 g - **Kohlenhydrate:** 2 g - **Fett:** 18 g

Tipp: - Für ein herzhaftes Frühstück können Sie zusätzlich frische Kräuter wie Schnittlauch oder Petersilie ins Rührei mischen.

- Bacon mit Küchenpapier leicht abtupfen, um überschüssiges Fett zu entfernen.

Dieses Frühstück ist perfekt für einen energiereichen Start in den Tag! 😊



Haferflocken-Äpfel-Muffins**

Portionen:** 12 Muffins

Zutaten:**

- 150 g Haferflocken (zarte) - 100 g Mehl (Weizen- oder Dinkelmehl) - 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt - 1 Prise Salz - 2 mittelgroße Äpfel, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 2 Eier - 100 ml Pflanzenöl oder geschmolzene Butter
- 100 ml Milch (oder eine pflanzliche Alternative) - 100 g brauner Zucker (oder Honig)
- 1 TL Vanilleextrakt

Optionale Zutaten:**

- 50 g gehackte Walnüsse oder Mandeln - 30 g Rosinen oder getrocknete Cranberries

Zubereitung:**

- **1. Backofen oder Heißluftfritteuse vorbereiten:**** - ****Backofen:**** Auf 180°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Muffinform mit Papierförmchen auslegen oder einfetten.
 - ****Heißluftfritteuse:**** Auf 180°C vorheizen und hitzebeständige Muffinförmchen bereitlegen.
- **2. Trockene Zutaten mischen:**** - In einer großen Schüssel Haferflocken, Mehl, Backpulver, Zimt und Salz vermengen.
- **3. Feuchte Zutaten mischen:**** - In einer separaten Schüssel Eier, Öl, Milch, Zucker und Vanilleextrakt verrühren, bis alles gut kombiniert ist.
- **4. Teig herstellen:**** - Die feuchten Zutaten zu den trockenen Zutaten geben und vorsichtig verrühren, bis ein gleichmäßiger Teig entsteht.
 - Die Apfelwürfel und optional Walnüsse oder Rosinen unterheben.
- **5. Muffins formen:**** - Den Teig gleichmäßig in die Förmchen füllen, etwa zu 2/3 voll.
- **6. Backen:**** - ****Backofen:**** Muffins auf mittlerer Schiene ca. 20–25 Minuten backen, bis sie goldbraun sind (Stäbchenprobe).
 - ****Heißluftfritteuse:**** Muffins in den Korb legen und bei 180°C ca. 15–18 Minuten backen.
- **7. Abkühlen lassen:**** - Die Muffins 5 Minuten in der Form abkühlen lassen, dann auf ein Gitter stellen, um vollständig auszukühlen.

Nährwert pro Muffin (ca.):** - ****Kalorien:**** 160 kcal - ****Protein:**** 3 g - ****Kohlenhydrate:**** 20 g
- ****Fett:**** 7 g

Tipp:** - ****Frische Äpfel:**** Verwenden Sie süße Sorten wie Gala oder leicht säuerliche Sorten wie Elstar.

- ****Topping:**** Für eine knusprige Kruste können Sie die Muffins vor dem Backen mit etwas Haferflocken und braunem Zucker bestreuen.

- ****Aufbewahrung:**** Muffins in einem luftdichten Behälter aufbewahren. Sie bleiben bis zu 3 Tage frisch oder können eingefroren werden.

Diese saftigen Muffins mit Haferflocken und Äpfeln sind ein gesunder Snack oder ein tolles Frühstück – perfekt für unterwegs! 😊



Avocado-Toast & pochierte Eier**

Portionen: ** 2 Personen

Zutaten: **

- **Toast: ** - 2 Scheiben Vollkorntoast
- **Belag:** - 1 reife Avocado
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken nach Geschmack
- **Eier: ** - 2 Eier
- 1 TL Essig (optional, für ein besseres Pochierergebnis)

Zubereitung: **

1. **Korb 1:**

- Legen Sie die Toastscheiben in den Korb der Heißluftfritteuse.

2. **Korb 2:**

- Geben Sie in jede kleine hitzebeständige Schale 1 TL Wasser und schlagen Sie die Eier vorsichtig hinein. (Essig kann hinzugefügt werden, um das Eiweiß zu stabilisieren.)

3. **Einstellungen: **

- **Korb 1:** 180°C, 5 Minuten (für goldbraunen Toast).
- **Korb 2:** 160°C, 7 Minuten (für pochierte Eier mit flüssigem Kern).

4. **Avocado-Creme: ** - Während Toast und Eier garen, zerdrücken Sie die Avocado mit einer Gabel. Würzen Sie sie mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken.

5. **Servieren: ** - Toastscheiben mit der Avocado-Creme bestreichen.

- Die pochierten Eier vorsichtig aus den Schalen heben und auf die Avocado legen.
- Nach Belieben mit zusätzlichem Pfeffer oder Chiliflocken bestreuen.

Nährwert pro Portion (ca.):** - **Kalorien:** 310 kcal - **Protein:** 11 g - **Kohlenhydrate:** 22 g - **Fett:** 20 g

Tipp: ** - Für zusätzliche Würze können Sie ein paar Tropfen Zitronensaft auf die Avocado geben.

- Ergänzen Sie das Gericht mit einer Handvoll frischem Rucola oder Kirschtomaten.



Pancakes & Blaubeersauce**

Portionen: ** 2 Personen

Zutaten: **

- **Pancakes: ** - **Fertigteig** oder selbstgemacht:

- 150 g Mehl - 1 TL Backpulver - 2 EL Zucker - 1 Ei - 200 ml Milch

- **Blaubeersauce: **** - 150 g frische oder tiefgekühlte Blaubeeren

- 1 EL Zucker

- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung: **

1. **Pancakes (Korb 1):**** - Bereiten Sie den Pancake-Teig vor, wenn Sie ihn selbst machen.

- Legen Sie Backpapier in den Korb und geben Sie kleine Portionen Teig darauf (etwa 2–3 Pancakes gleichzeitig).

2. **Blaubeersauce (Korb 2):**** - Mischen Sie Blaubeeren, Zucker und Zitronensaft in einer hitzebeständigen Schale und stellen Sie diese in den zweiten Korb.

3. **Garzeit: ****

- **Korb 1:**** 180°C, 6 Minuten (nach 3 Minuten die Pancakes wenden).

- **Korb 2:**** 170°C, 5 Minuten (die Blaubeeren gelegentlich umrühren).

4. **Servieren: ****

- Stapeln Sie die warmen Pancakes auf einem Teller und gießen Sie die Blaubeersauce darüber. Nach Belieben mit Puderzucker bestäuben oder mit Ahornsirup verfeinern.

Nährwert pro Portion (ca.):** - **Kalorien:**** 280 kcal - **Protein:**** 7 g - **Kohlenhydrate:**** 42 g - **Fett:**** 8 g

Tipp: ** - Für extra Fluffigkeit können Sie den Pancake-Teig 10 Minuten ruhen lassen.

- Garnieren Sie die Pancakes mit ein paar frischen Blaubeeren oder gehackten Nüssen.

French Toast & frisches Obst**

Zutaten: **

- **French Toast:** - 4 Scheiben Toastbrot - 2 Eier - 100 ml Milch - 1 TL Zimt
- **Frisches Obst:** - Erdbeeren, Bananen, Trauben, Heidelbeeren

Zubereitung: **

- Korb 1:** Verquirlen Sie Eier, Milch und Zimt. Tauchen Sie die Toastscheiben hinein und legen Sie sie in den Korb.
- Korb 2:** Schneiden Sie das Obst in mundgerechte Stücke und geben Sie es in eine Schale.
- Einstellungen:** - Korb 1: 180°C, 8 Minuten (nach 4 Minuten wenden)
- Korb 2: 160°C, 6 Minuten
- Mit der Sync-Funktion beenden beide Körbe gleichzeitig.
- Servieren Sie den French Toast mit dem frischen Obst und optional Ahornsirup.



Mini-Würstchen & Kartoffelpuffer**

Portionen: ** 2 Personen

Zutaten: **

- **Mini-Würstchen: **** - 200 g Mini-Würstchen
- **Kartoffelpuffer: ****
 - **Fertig: **** 4 Kartoffelpuffer
 - **Selbstgemacht: **** - 300 g geriebene Kartoffeln - 1 Ei
 - 2 EL Mehl
 - Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung: **

1. **Mini-Würstchen (Korb 1):****

- Legen Sie die Mini-Würstchen gleichmäßig in Korb 1 der Heißluftfritteuse.

2. **Kartoffelpuffer (Korb 2):****

- **Fertig: **** Platzieren Sie die Kartoffelpuffer im zweiten Korb.
- **Selbstgemacht: **** Mischen Sie geriebene Kartoffeln, Ei, Mehl, Salz und Pfeffer, formen Sie flache Puffer und legen Sie diese in den zweiten Korb auf Backpapier.

3. **Garzeit: ****

- **Korb 1:**** 180°C, 8 Minuten
- **Korb 2:**** 200°C, 10 Minuten

4. **Synchronisieren: **** - Nutzen Sie die Sync-Funktion, sodass beide Körbe gleichzeitig fertig werden.

5. **Servieren: **** - Arrangieren Sie die goldbraunen Kartoffelpuffer und die warmen Mini-Würstchen auf einem Teller. Ergänzen Sie das Gericht mit einem Klecks Sauerrahm oder Apfelmus.

Nährwert pro Portion (ca.):** - **Kalorien:**** 350 kcal - **Protein:**** 12 g - **Kohlenhydrate:**** 28 g - **Fett:**** 20 g

Tipp: ** - Für extra Geschmack können Sie den Sauerrahm mit frischen Kräutern wie Schnittlauch oder Petersilie verfeinern.

- Die Kartoffelpuffer können mit einer Prise Muskatnuss verfeinert werden.