




366 Tage Genuss mit der Heißluftfritteuse

**Gesunde & leckere Rezepte
– Mit Low-Carb-Optionen,
Nährwertangaben &
Experten-Tipps**



INHALT



Frühstücksideen – Gesund & Energiereich	16
Low-Carb Frühstücksmuffins mit Speck & Käse	16
Knuspriges Airfryer-Granola mit Nüssen & Kokos	17
Eiersoufflé mit Gemüse & Kräutern	17
🍷 Avocado-Eierschalen mit Tomatenwürfeln	17
Proteinreiche Pfannkuchen ohne Mehl	18
Zimtige Apfelringe aus dem Airfryer	18
Spinat-Feta-Ei-Muffins für unterwegs	18
Low-Carb Chaffles (Käse-Waffeln) im Airfryer	19
Süßkartoffel-Toast mit Avocado & Ei	19
Knusprige Bananenchips zum Frühstück	19
Luftige Omelett-Muffins mit Paprika	20
Schokoladige Protein-Muffins ohne Zucker**	20
Gebackene Haferflocken mit Beeren**	20
Frühstücks-Burrito mit Ei & Gemüse	21
Gebackene Eier im Avocado-Nest	21
Kokosnuss-Mandel-Granola ohne Zuckerzusatz	21
Low-Carb Zucchini-Puffer mit Quark-Dip**	21
Birnen-Zimt-Chips für den Morgenhunger	22
Gefüllte Champignons mit Rührei**	22
Knusprige Toasties mit Erdnussbutter & Banane**	22
Fruchtige Quarkbällchen aus dem Airfryer	23
Tomaten-Ei-Muffins mit Basilikum**	23
Mandel-Zimt-Muffins – Low-Carb & lecker	23
Spiegelei im Paprikaring – Schnell & hübsch	24
Frühstücks-Tacos mit Ei & Spinat	24
Kichererbsen-Pancakes mit Joghurt-Dip**	24
Low-Carb Chia-Pudding mit Beeren-Crumble	25
Gebackene Bananen mit Nüssen & Honig**	25
Veggie-Frühstückswraps im Airfryer**	25
Karotten-Apfel-Muffins ohne Zucker	26
Süßkartoffelrösti mit Spiegelei**	26
Knusprige Kichererbsen als Protein-Snack	26
Eier im Brotnest – Klassisch & knusprig	27

Proteinriegel zum Selbermachen	27
Gebackene Grapefruit mit Zimt & Honig	27
Zucchini-Frittata aus dem Airfryer	28
Bananenbrot-Muffins – Schnell & saftig	28
Vegane Frühstücksriegel mit Nüssen.....	28
Blumenkohl-Toast mit Avocado	29
Apfel-Zimt-Crumble zum Frühstück	29
Gebackener Joghurt mit Granola-Topping	29
Eier-Speck-Muffins für den Protein-Kick	29
Low-Carb Mohn-Zitronen-Muffins	30
Quark-Pancakes mit Himbeer-Soße	30
Kokos-Bananen-Bites aus dem Airfryer	30
Chia-Kokos-Muffins – Ballaststoffreich & lecker	31
 Gebackene Eier mit Spinat & Feta	31
Kürbis-Pancakes mit Zimt & Mandeln	31
Quittenkuchen – Saftig, aromatisch und perfekt für den Herbst**	32
Snacks & Vorspeisen – Schnell & Lecker	33
Knusprige Zucchini-Pommes – Gesund & fettarm**	33
Low-Carb Käsebällchen – Der perfekte Snack.....	34
Gemüse-Chips in 10 Minuten – Knuspergenuss ohne Reue**	34
Mini-Paprika mit Frischkäsefüllung – Schnell & cremig.....	34
Chicken Wings – Fettarm & würzig aus dem Airfryer	35
Süßkartoffel-Chips – Knusprig & ballaststoffreich	35
Spinat-Feta-Taschen – Herzhaft & Low-Carb	35
Blumenkohl-Nuggets – Low-Carb & lecker	35
Avocado-Frites – Knusprig & cremig zugleich	36
Knusprige Mozzarella-Sticks – Ohne Frittieren**	36
Karotten-Pommes – Süß, würzig & gesund**	36
Low-Carb Pizza-Happen – Schnell & sättigend**	37
Zucchini-Chips mit Parmesan – Der ideale Snack**	37
Gebackene Tofu-Würfel – Knusprig & proteinreich**	37
Gefüllte Champignons mit Frischkäse & Kräutern**	38
Knusprige Brokkoli-Bites – Gemüse mal anders**	38
Airfryer-Falafel – Würzig & fettarm**	38
Hähnchen-Popcorn – Proteinreicher Snackgenuss**	39
Paprika-Chips – Schnell & kalorienarm**	39

Zwiebelringe – Knusprig & fettarm im Airfryer**	39
Low-Carb Pizzasticks – Einfach & lecker	40
Käse-Cracker – Knusprig & Low-Carb	40
Auberginen-Chips – Kalorienarm & würzig	40
Bacon-Wrapped Datteln – Süß-salzige Versuchung	41
Tomaten-Mozzarella-Spieße – Warm & geschmolzen	41
Knusprige Kartoffel-Wedges – Schnell gemacht	41
Erdnuss-Hähnchenspieße – Asiatischer Snack	41
Low-Carb Schinkenröllchen mit Frischkäse	42
Gebackene Süßkartoffel-Bites – Herzhaft & süß**	42
Knusprige Quinoa-Bällchen – Ballaststoffreich & lecker**	42
Avocado-Speck-Happen – Cremig & knusprig	43
Knoblauch-Parmesan-Chips – Der würzige Snack**	43
Mini-Frittata-Häppchen mit Gemüse	43
Hummus & Airfryer-Pita-Chips – Perfekte Kombi**	44
Low-Carb Zucchini-Röllchen mit Feta**	44
Gebackene Jalapeño-Popper – Scharf & cremig	44
Rosenkohl-Chips – Knusprig & überraschend lecker	45
BBQ-Hähnchenspieße – Würzig & saftig	45
Knusprige Polenta-Sticks – Außen kross, innen weich	45
Spinat-Käse-Bällchen – Schnell & sättigend	45
Zimt-Süßkartoffel-Chips – Süß & knusprig	46
Gefüllte Tomaten mit Thunfischcreme**	46
. Low-Carb Pizza-Röllchen – Ideal für zwischendurch**	46
Gemüse-Fritten-Mix – Bunt & knusprig**	47
Knusprige Edamame mit Meersalz	47
Räucherlachs-Röllchen mit Frischkäsefüllung**	47
Hauptgerichte – Sättigend & Gesund	48
Lachsfilet mit Kräuterkruste – Aromatisch & saftig	48
Hähnchenbrust mit Gemüsebeilage – Schnell & proteinreich	49
Gefüllte Paprika mit Quinoa – Herzhaft & ballaststoffreich	49
Tofu-Spieße für Vegetarier – Würzig & sättigend	49
Zitronen-Knoblauch-Garnelen mit Zucchininudeln**	49
Rindfleischstreifen mit Paprika – Low-Carb & lecker	50
Gemüse-Lasagne ohne Pasta – Kalorienarm & sättigend**	50
Gebackene Hähnchenkeulen mit Süßkartoffeln	50

Blumenkohlreis mit gebratenem Lachs – Low-Carb & gesund**	51
Curry-Hähnchenspieße mit Joghurt-Dip	51
Vegetarische Auberginen-Röllchen mit Tomatensoße	51
Kalbfilet mit Senfkruste & Ofengemüse	52
Brokkoli-Hähnchen-Auflauf – Schnell & einfach	52
Spaghetti-Kürbis mit Bolognesen – Low-Carb Klassiker**	52
Vegane Kichererbsen-Bällchen mit Tahinisoße.....	53
Knuspriger Seelachs mit Kräuterdip	53
Hähnchen-Teriyaki mit Brokkoli & Reis.....	53
Linsen-Dal mit knusprigem Naan	54
Putenbrust mit Zucchini-Pommes – Proteinreich & Low-Carb**	54
Ofenkartoffeln mit Kräuterquark & Räucherlachs	54
Gebackene Garnelen mit Knoblauch & Chili	55
Kalbfilet-Medaillons mit Pilzrahmsoße	55
Spinat-Feta-Quiche – Low-Carb & sättigend	55
Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Süßkartoffeln	56
Rindersteak mit Ofenkartoffeln & Kräuterbutter	56
Vegane Linsenbällchen mit Tomatensoße.....	56
Quinoa-Bowl mit Avocado & gebratenem Tofu	56
Gebackener Kabeljau mit Zitronensoße	57
Ofenhähnchen mit mediterranem Gemüse	57
Gebackene Falafel mit Hummus & Salat	58
Rindfleisch-Brokkoli-Pfanne mit Sesam.....	58
Gefüllte Zucchini mit Hack & Käse – Low-Carb & lecker	58
Tomaten-Feta-Hähnchen aus dem Airfryer	59
Vegane Süßkartoffel-Burger – Herzhaft & sättigend	59
Curry-Tofu mit Brokkoli & Reis	59
Knuspriges Hähnchenschnitzel – Fettarm & lecker.....	60
Brokkoli-Quinoa-Auflauf – Vegetarisch & proteinreich	60
Rinderhack mit Zucchininudeln & Tomatensoße	60
Gefüllte Auberginen mit Linsen & Gemüse.....	61
Hähnchenspieße mit Erdnusssoße – Asiatisch & würzig	61
Seelachsfilet mit Gemüse & Zitronendip	61
Rindkoteletts mit Paprika & Zwiebeln	61
Zucchini-Kartoffel-Gratin – Low-Carb & cremig.....	62
Lachs mit Spargel & Süßkartoffeln – Gesund & sättigend.....	62






Hähnchen-Curry mit Blumenkohlreis	63
Gebackene Feta-Tomaten-Pasta – Schnell & lecker.....	64
Hähnchenbrust im Speckmantel mit Bohnen	64
Curry-Garnelen mit Gemüse & Reismudeln	65
Low-Carb Blumenkohlaufauf mit Käsekruste	65
Gebackener Lachs mit Honig-Senf-Glasur.....	66
Putensteaks mit Gemüse & Kräuterdip	66
Gebratene Rinderstreifen mit Brokkoli & Sojasoße**	66
Knuspriges Rehschnitzel mit Spitzkohl	66
Garnelen-Spieße mit Zitronen-Knoblauch-Marinade	67
Low-Carb Brokkoli-Käse-Bällchen – Perfekt fürs Abendessen**	67
Hähnchenbrust mit Avocado-Salsa & Süßkartoffeln.....	67
Brokkoli-Käse-Bällchen (Airfryer).....	68
Gefüllte Paprika mit Linsen & Gemüse.....	69
Garnelen mit gebackenen Pastinaken	69
Veganer Tofu-Burger mit Avocado & Salat	70
Gebackene Hähnchenschenkel mit Rosmarinkartoffeln.....	70
Putenfilet mit Parmesan-Gemüse (Airfryer).....	70
Überbackenes Hähnchen mit Tomate & Käse (Airfryer).....	71
Tilapia mit Maiskolben (Airfryer)	72
Hirschfilet mit Senfsoße & Blumenkohlpüree.....	72
Hähnchen-Paprika-Pfanne mit Süßkartoffelstampf.....	73
Quinoa-Auflauf mit Gemüse & Käsekruste.....	74
Gebackener Kabeljau mit mediterranem Gemüse.....	74
Rinderbraten mit Süßkartoffelpüree & Bohnen	74
Knusprige Hähnchenflügel mit Gemüsebeilage	76
Knusprige Putenflügel mit Mais	76
Blumenkohlreis mit gebackenen Garnelen	76
 Knusprige Putenbrust mit Semmelknödeln & Karottengemüse	77
 Gebratener Fasan mit Rosenkohl und Speck	78
Veganer Linsenaufauf mit Tomatensoße	79
Hähnchen-Cordon-Bleu – Low-Carb & knusprig.....	79
Knuspriges Perlhuhn mit Rote-Bete-Salat & Kartoffelbeilage	80
Zucchini-Pizza – Schnell & kohlenhydratarm**	82
 **Rehrücken mit Rotkohl & Spätzle (Airfryer)**	82
Lachsfilet mit Avocado-Salat & Limettensoße	83

Gefüllte Süßkartoffeln mit Feta & Spinat**	83
 Gefüllte Kaninchenroulade mit Gemüse & Nusskroketten	84
zarte Lammrückensteaks mit saftigem Mais, schnell & einfach!   	85
Zarte Perlhuhnbrust, gefüllt mit cremigem Ziegenfrischkäse 	86
 **Knusprige Ente mit Kartoffeln & Brokkoli im Airfryer** *(für 2–4 Portionen) *	86
Beilagen – Perfekte Ergänzungen	87
Kartoffelrösti – Knusprig & herzhaft	87
.....	88
Knoblauch-Kartoffelspalten aus dem Airfryer**	88
Kartoffelwaffeln – Die kreative Beilage**	88
Zitronenkartoffeln mit Oregano**	88
Kartoffelgratin mit Käsekruste	88
Süßkartoffelpommes – Außen knusprig, innen weich**	89
Gefüllte Ofenkartoffeln mit Kräuterquark**	89
Gedämpfter Brokkoli mit Zitronenbutter**	90
 **Cremiger Kartoffelstampf mit Muskatnuss (Airfryer)**	90
Gebackene Zucchini-Sticks mit Parmesan	91
Karotten in Honig-Senf-Glasur	91
Gerösteter Rosenkohl mit Speckwürfeln**	91
Ratatouille – Mediterranes Gemüsegericht	92
Gegrillte Paprika mit Knoblauchöl	92
Blumenkohlröschen mit Käse überbacken	92
Gebratene Champignons mit Kräutern	92
. Lauwarmer Zucchini-Tomaten-Salat	93
Hirse mit geröstetem Gemüse	93
Bulgur mit Tomaten & Petersilie	93
Curryreis mit Erbsen & Möhren (Airfryer)	94
Linsenpüree – Proteinreiche Beilage (Airfryer)**	94
Blumenkohlreis – Low-Carb & leicht (Airfryer)**	94
Couscous mit Zitrone & Minze (Airfryer)	95
Knoblauchbrot aus dem Airfryer	95
Fladenbrot mit Sesam & Schwarzkümmel (Airfryer)**	95
Maisbrot – Herzhaft & saftig (Airfryer)	95
Zucchinibrötchen – Low-Carb-Variante (Airfryer)**	96
Chia-Knäckeibrot – Gesund & knusprig (Airfryer)	96
Parmesan-Cracker – Perfekt zu Suppen & Salaten (Airfryer)**	96

Polenta-Küchlein mit Kräutern (Airfryer).....	97
Gefüllte Zucchini-scheiben mit Karotten und Kräutern (Airfryer)	97
Hummus – Cremiger Dip für Brot & Gemüse	98
Tsatsiki – Erfrischend & würzig.....	98
Aioli – Cremige Knoblauchsoße als perfekte Begleitung	98
Polentaschnitzel – Knusprig & herzhaft (im Airfryer).....	99
Smashed Potatoes mit Käse, Speck & Kräuterdip (Airfryer)	100
Desserts – Süß & Sündenfrei (im Airfryer).....	101
Schokoladenlava-Kuchen – Cremiger Kern**	101
Bananenchips – Knusprig & süß	102
Zimt-Zucker-Tortilla-Chips – Schnell & knusprig**	102
Kokosmakronen – Ohne raffinierten Zucker**	102
Protein-Muffins – Sättigend & lecker**	102
Gebackene Pfirsiche mit Mandeln.....	103
Low-Carb Brownies – Saftig & schokoladig	103
Apfel-Zimt-Crumble – Fruchtig & knusprig	103
Dattel-Energie-Bällchen – Schnell gemacht	103
Zitronen-Mohn-Muffins – Frisch & fluffig	104
Erdbeer-Kokos-Riegel – Erfrischend & süß	104
Gebackene Feigen mit Ziegenkäse & Honig* *(Airfryer).....	104
Haferflocken-Kekse – Schnell & ballaststoffreich	104
Karotten-Muffins – Gesund & lecker	105
Ananasringe mit Zimt – Exotisch & süß	105
Birnenchips – Knusprig & natürlich süß.....	105
Mandelkekse – Knusprig & aromatisch	105
Schoko-Bananen-Mugcake – In Minuten fertig	106
Maronencreme – Wärmend & lecker.....	106
Gebackene Orangen mit Honig & Zimt** *(Airfryer)	106
Mango-Kokos-Dessert – Tropischer Genuss.....	106
Kürbis-Muffins – Herbstlich & saftig** *(Airfryer)	107
Low-Carb Käsekuchen – Leicht & cremig** *(Airfryer)	107
Blaubeer-Muffins ohne Zucker – Fruchtig & leicht** *(Airfryer).....	107
Matcha-Cookies – Mit grüner Energie	107
Dattel-Nuss-Brownies – Ohne Backen.....	108
Apfelrosen – Hübsch & lecker(Airfryer)	108
Gebackene Trauben mit Joghurt	108

Pistazien-Cookies – Knusprig & aromatisch	108
Pflaumen-Crumble – Warm & fruchtig** *(Airfryer)	109
Gebackene Mandarinen mit Honig	109
Kakao-Chia-Bites – Schokoladiger Snack	109
Orangen-Schoko-Muffins – Süß & fruchtig	109
Apfel-Bananen-Muffins – Ohne Zuckerzusatz.....	110
Cashew-Kokos-Riegel – Energie zum Mitnehmen	110
Zucchini-Schoko-Brownies – Saftig & gesund** *(Airfryer)*	110
Honig-Mandel-Cracker – Knusprig & süß.....	111
Himbeer-Kokos-Makronen – Leicht & fruchtig	111
Erdbeer-Joghurt-Riegel – Perfekt gekühlt.....	111
Apfel-Zimt-Muffins – Süß & fluffig** *(Airfryer)	112
Kokos-Bananen-Cookies – Schnell & lecker** *(Airfryer)*	112
Internationale Rezepte – Vielfalt aus der Heißluftfritteuse	113
IT Italien.....	113
Arancini – Gefüllte Reiskügelchen (Airfryer).....	113
Knusprige Bruschetta mit Tomaten & Basilikum (Airfryer)	114
Focaccia – Luftig & aromatisch	114
Calzone – Gefaltete Mini-Pizzen (Airfryer)	114
Gnocchi mit Kräuterbutter – Schnell & knusprig (Airfryer)	114
Polenta-Pommes – Knusprig & würzig (Airfryer)	115
Auberginen-Parmesan – Low-Carb-Variante (Airfryer)**	115
Cannoli-Chips mit Ricotta-Dip (Airfryer)**	116
Spanische Köstlichkeiten aus der Heißluftfritteuse**	117
Patatas Bravas – Mit würziger Tomatensoße (Airfryer)**	117
Churros – Knusprig & süß (ohne Frittieröl, Airfryer)	118
Tortilla Española – Kartoffel-Ei-Kuchen (Airfryer)	118
Albóndigas – Spanische Fleischbällchen (Airfryer)	118
Croquetas de Jamón – Cremige Schinken-Kroketten (Airfryer)	119
Gebratene Pimientos de Padrón – Pikant & aromatisch (Airfryer)	119
Datteln im Speckmantel – Süß-salziges Fingerfood (Airfryer)**	119
Empanadas mit Gemüsefüllung (Airfryer)	120
Crema Catalana – spanische Vanillecreme (Airfryer).....	120
FR Frankreich	121
Quiche Lorraine – Herzhaft & käsig (Airfryer)	121
Madeleines – Süße Küchlein (Airfryer).....	122

Hähnchen Provençale – Mediterran gewürzt (Airfryer)	122
Coq au Vin – Einfach & schnell adaptiert (Airfryer).....	122
Crêpes-Röllchen mit süßer Füllung (Airfryer)	123
Knusprige Camembert-Bites (Airfryer)	123
Tarte Tatin – Karamellisierter Apfelkuchen (Airfryer)**	123
GR **Griechische Köstlichkeiten aus der Heißluftfritteuse.....	124
Spanakopita – Spinat-Feta-Teigtaschen (Airfryer)**	124
Souvlaki-Spieße – Mit Tzatziki serviert (Airfryer)**	125
Knusprige Kalamari – Fettarm & lecker (Airfryer)**	125
Feta im Filoteig – Mit Honig & Sesam (Airfryer)	126
Moussaka – Auflauf im Airfryer-Format	126
Halloumi-Fritten – Knusprig & herzhaft (Airfryer)	126
Loukoumades – Griechische Mini-Krapfen (Airfryer).....	126
Griechische Kartoffeln mit Oregano & Zitrone (Airfryer)	127
Dolmades – Gefüllte Weinblätter (Airfryer).....	127
Türkische Spezialitäten aus der Heißluftfritteuse.....	128
Börek – Mit Spinat & Feta gefüllt (Airfryer)	128
Lahmacun – Türkische Pizza aus der Heißluftfritteuse.....	129
Simit – Sesamkringel knusprig gebacken (Airfryer)	129
Köfte – Würzige Fleischbällchen.....	129
Pide – Herzhaft gefüllte Teigschiffchen (Airfryer).....	130
Knusprige Auberginenscheiben mit Joghurt-Dip (Airfryer)	130
Süße Baklava – Einfacher mit weniger Fett (Airfryer)	130
Karniyarik – Gefüllte Auberginen (Airfryer).....	130
Backrezepte aus dem Airfryer – Süß & Herzhaft.....	131
Knuspriges Baguette – In wenigen Minuten fertig (Airfryer)	131
Vollkornbrötchen – Ballaststoffreich & gesund (Airfryer)	132
Käsebrötchen – Herzhaft & fluffig	132
Dinkel-Sesam-Brötchen – Mit knuspriger Kruste (Airfryer).....	132
Samosas mit Makrele, Frischkäse & grünen Oliven	133
Zwiebelbrot – Herzhaft & würzig	134
Maisbrot – Schnell & luftig (Airfryer).....	134
Croissants – Schnell & knusprig (Airfryer)	134
. Zimtrollen – Weich & aromatisch (Airfryer)	134
Schokobrötchen – Süß & schokoladig.....	135
Bananenbrot – Saftig & süß	135

Haferflocken-Muffins – Ballaststoffreich & lecker (Airfryer).....	135
. Chia-Brötchen – Gesund & proteinreich.....	135
Mandelcroissants – Knusprig & nussig (Airfryer)	136
Schoko-Bananen-Mugcake – In Minuten fertig (Airfryer)**	136
Knoblauch-Kräuter-Zupfbrot mit Käse	136
Schokoladenkuchen mit flüssigem Kern.....	137
Marmorkuchen – Klassisch & lecker	137
Apfelkuchen mit Zimtstreuseln	137
Sfogliatella – Italienisches Blätterteiggebäck	138
Kokos-Kirsch-Kuchen – Saftig & süß	139
Carrot Cake – Mit Frischkäse-Topping.....	139
Erdbeer-Quark-Kuchen – Erfrischend & leicht	139
Tarte Tatin – Französischer Apfelkuchen (Airfryer).....	140
Walnusskekse – Knusprig & aromatisch (Airfryer).....	140
Haferkekse mit Schokostückchen (Airfryer)	140
Lebkuchen	141
Nussriegel zum Mitnehmen	141
Kokos-Makronen – Ohne Zuckerzusatz (Airfryer)	141
Linzer Plätzchen – Mit Marmeladenfüllung (Airfryer)	141
Mini-Calzoni – Gefüllt & knusprig.....	142
Gemüse-Muffins – Gesund & sättigend (Airfryer).....	142
Spanakopita – Spinat-Feta-Teigtaschen (Airfryer)	142
Mini-Pizzas – Schnell & einfach (Airfryer)	142
Börek mit Hackfleischfüllung	143
 Blätterteig-Häppchen mit Pesto, Tomaten & Oliven	143
Nuss-Grieß-Kuchen – Saftig & Aromatisch (Airfryer)	144
 Low-Carb Toastbrot mit Kokosmilch & Mandeln	145
 **Hüttenkäse-Brot – Saftig & Eiweißreich (Airfryer)	145
Pizza im Hörnchen – Knusprig & Herzhaft (Airfryer).....	146
Herzhafter Kuchen mit Puten-Schinken & Oliven (Airfryer).....	147
Überbackene Brezeln – Herzhaft & Knusprig (Airfryer)	148
Nützliche Tipps & Tricks für die Heißluftfritteuse	149
 Nährwertangaben & Portionsgrößen	151
 **Bonus: Wochenplan-Vorschläge & Einkaufsliste	153



Einleitung

****Willkommen zum Airfryer-Genuss****

Herzlich willkommen zu deinem neuen Lieblingskochbuch! 🍷

Wenn du auf der Suche nach gesunden, schnellen und leckeren Rezepten bist, die ohne großen Aufwand gelingen, dann hast du genau das richtige Buch in der Hand. Die Heißluftfritteuse, auch bekannt als Airfryer, ist ein wahrer Küchenheld: Sie zaubert knusprige, goldbraune Speisen – mit wenig bis gar keinem Öl. Egal, ob du Neuling oder erfahrener Airfryer-Fan bist, hier findest du 5 abwechslungsreiche Rezepte für das ganze Jahr, die nicht nur schmecken, sondern auch deinem Körper guttun.

Mach dich bereit für knusprige Pommes, saftiges Hähnchen, süße Leckereien und vieles mehr – alles ohne schlechtes Gewissen. Dein Airfryer wird bald zu deinem treuesten Küchenbegleiter! 😊

****Warum die Heißluftfritteuse? Vorteile & Tipps****

Die Heißluftfritteuse ist nicht ohne Grund so beliebt. Hier sind einige ihrer größten Vorteile:





- ✓ ****Gesünder genießen:**** Du reduzierst den Fettgehalt deiner Speisen um bis zu 80 %, ohne auf Geschmack oder Knusprigkeit zu verzichten.
- ✓ ****Zeitersparnis:**** Vorheizen? Meist nicht nötig! Viele Rezepte sind in unter 20 Minuten fertig.
- ✓ ****Vielseitigkeit:**** Von Frühstück über Snacks bis zu Desserts – die Möglichkeiten sind endlos.
- ✓ ****Einfache Reinigung:**** Die meisten Geräte sind spülmaschinengeeignet, was Zeit spart.
- ✓ ****Energieeffizient:**** Im Vergleich zum Backofen spart der Airfryer Strom und schont den Geldbeutel.

****Tipp: ****

- Überfülle den Garkorb nicht, damit die heiße Luft optimal zirkulieren kann.
- Nutze Backpapier mit Löchern, um das Gerät sauber zu halten.
- Schüttele den Korb bei Pommes & Co. zwischendurch für gleichmäßige Ergebnisse.

****Gesunde Ernährung leicht gemacht****

Gesund zu essen muss weder kompliziert noch zeitaufwendig sein – das beweist dieses Buch. Hier erwarten dich Rezepte, die:

-  ****Nährstoffreich & ausgewogen**** sind
-  ****Proteinreiche Optionen**** für Fitnessfans bieten
-  ****Low-Carb-freundlich**** für eine kohlenhydratarme Ernährung sind
-  ****Viel Gemüse**** für eine Extraportion Vitamine enthalten

Egal, ob du abnehmen, Muskeln aufbauen oder einfach bewusster essen möchtest – diese Rezepte helfen dir dabei. Du wirst überrascht sein, wie vielseitig die Heißluftfritteuse ist!



Frühstücksideen – Gesund & Energiereich

Low-Carb Frühstücksmuffins mit Speck & Käse



Zutaten (für 6 Muffins):

- 4 Eier
- 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Cheddar)
- 80 g Speckwürfel
- 50 ml Milch (oder ungesüßte Mandelmilch)
- 1 kleine Zwiebel (fein gehackt)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Frische Kräuter (z. B. Petersilie)

Zubereitung:

1. Speckwürfel in einer Pfanne leicht anbraten, bis sie knusprig sind.
2. In einer Schüssel Eier, Milch, geriebenen Käse, Speck, Zwiebeln sowie Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Mischung in Silikon-Muffinförmchen füllen (max. $\frac{3}{4}$ voll).
4. Förmchen in den Airfryer legen und bei **180 °C** für **12-15 Minuten** backen.
5. Kurz abkühlen lassen und genießen.

💡 **Tipp:** Die Muffins lassen sich gut vorbereiten und einfrieren!

