


KNUSPER-KICK





















DAS NINJA AIRFRYER-REZEPTBUCH
FÜR TEENAGER






























EINFACH, KNUSPRIG, LECKER!
ÜBER 200 SCHNELLE & KÖSTLICHE
REZEPTE FÜR TEENAGER

<p>Crunchy Choco-Croissants S.17</p> 	<p>Frühstücks-Burritos S.17</p> 	<p>Knusper-Müsti-Riegel to go S.18</p> 	<p>French Toast-Sticks s19 S.18</p> 	
<p>Breakfast-Quesadillas mit Ei & Käse S.20</p> 	<p>Birnen-Zimt-Päckchen im Blätterteig S:21</p> 	<p>Apfelringe im Knuspermantel S.21</p> 	<p>Breakfast-Burger mit Spiegelei S.23</p> 	<p>Karotten-Schoko-Muffins S.24</p> 
<p>Mozzarella-Sticks S.26</p> 	<p>Süßkartoffel-Pommes S.26</p> 	<p>Popcorn mit Twist S.27</p> 	<p>Kichererbsen-Kracher S.27</p> 	<p>Mini-Corn Dogs S.28</p> 
<p>Hot Dog-Stangen S.29</p> 	<p>Sesam-Garnelen S.30</p> 	<p>Avocado-Pommes S.32</p> 	<p>Gebackene Zucchini-Chips S.32</p> 	<p>Blätterteig-Rosen mit Schinken & Käse S.33</p> 
<p>Chicken Nuggets S.35</p> 	<p>Kartoffel-Waffeln S.36</p> 	<p>Nudel-Muffins S.37</p> 	<p>Süßkartoffel-Törtchen mit Spinat & Feta S.38</p> 	<p>Mini-Calzone S.30</p> 
<p>Käse-Kartoffel-Bällchen S.31</p> 	<p>Blätterteig-Sticks mit Dip S.31</p> 	<p>Nugget-Bowl mit Reis & Sauce S.39</p> 	<p>Herzhafte Vollkorn-Muffins mit Salami & Cheddar S.40</p> 	<p>GB *Baked Beans im Pizzabrot S.40</p> 
<p>Crispy Chicken Tenders mit Wedges S.43</p> 	<p>Loaded Sweet Potato S.43</p> 	<p>Überbackene Brezeln S41</p> 	<p>Käsespätzle mit Röstzwiebeln S.44</p> 	<p>BBQ-Tofu mit Süßkartoffelsticks S45</p> 
<p>Zucchini-Boote mit Hack & Käse überbacken S.46</p> 	<p>Knusper-Feta mit Honig & Thymian S.47</p> 	<p>Chicken & Waffles mit Ahornsirup S.49</p> 	<p>Cheesy Chicken mit Brokkoli S.49</p> 	<p>Pulled Kalbs S.51</p> 

Inhalt

 DIY-Paniermehl & Gewürzmixe	14
 Gewürzmix #1: Allround-Knusper-Zauber.....	14
 Gewürzmix #2: Smoky BBQ Vibes.....	14
 Gewürzmix #3: Mango-Curry Fusion	15
 Der perfekte Dip – von BBQ bis Mango-Curry.....	15
 Mango-Curry-Dip	15
 Knobi-Dip Deluxe	16
 FRÜHSTÜCKS-KICKS	17
 Crunchy Choco-Croissants.....	17
 Pancake-Pops mit Bananen.....	17
 Frühstücks-Burritos – hot & ready.....	17
 Low-Carb Kaiserschmarrn (Airfryer Style – ohne Mehl)	18
 Knusper-Müsli-Riegel to go.....	18
 Ei-Muffins aus dem Airfryer	18
 Mini-Crêpes mit Beerenfüllung	19
 French Toast-Sticks mit Zimt	19
 Airfryer-Bagels – fix gebacken	19
 Toastmuffins mit Speck & Käse.....	20
 Süßkartoffel-Toast mit Avocado	20
 Breakfast-Quesadillas mit Ei & Käse	20
 Laugen-Stangen mit Obazda-Style-Dip	20
 Birnen-Zimt-Päckchen im Blätterteig	21
 Pizza-Brötchen mit Frühstücksbelag.....	21
 Apfelringe im Knuspermantel	21
 Bananenbrot-Bites im Mini-Format.....	21
 Rührei-Burrito aus dem Airfryer	22
 Zimtschnecken-Skewers – am Spieß gebacken	22
 Haferflocken-Waffeln – super crunchy	22
 Airfryer-Muffins mit Schoko & Hafer	22
 Breakfast-Burger mit Spiegelei	23
 Toasty-Muffins mit Tomate-Mozzarella	23
 Gefüllte Blätterteig-Sterne mit Marmelade.....	23

	Overnight-Oats à la Airfryer – warm & creamy.....	23
	Karotten-Schoko-Muffins.....	24
	Gefülltes Naan-Brot mit Käse & Kräutern (Airfryer oder Pfanne	24
	SNACK-ATTACK – 25 Crunch-Klassiker & neue Lieblinge	26
	Mozzarella-Sticks – käsig & crispy.....	26
	Mini-Pizza-Taschen – italienisch im Taschenformat	26
	Süßkartoffel-Pommes – süß, salzig, knusprig	26
	Nacho-Bombs – überbacken und gefüllt	27
	Popcorn mit Twist – süß, salzig oder spicy	27
	Tortilla-Chips selbst gemacht – next level Crunch	27
	Kichererbsen-Kracher – würzig geröstet	27
	Mini-Corn Dogs – USA auf dem Spieß.....	28
	Airfryer-Frühlingsrollen – Asia-Style	28
	Mac & Cheese Bites – cremig im Inneren, crispy außen.....	28
	Gefüllte Champignons – snacky & saftig	29
	Hot Dog-Stangen – Snack & Hauptgang zugleich	29
	Spinat-Feta-Taschen – griechisch & knusprig	29
	Crunchy Tofu Nuggets – vegan & proteinreich	29
	Sesam-Garnelen (Airfryer Style).....	30
	Mini-Calzone – Pizza zum Mitnehmen	30
	Quesadilla-Wedges – mexikanisch auf die Hand	30
	Käse-Kartoffel-Bällchen – außen golden, innen fluffig.....	31
	Blätterteig-Sticks mit Dip – dipp mich, Baby	31
	Taco-Cups – Mini-Schälchen mit Geschmacksexplosion	31
	Chicken Popcorn – die bessere Fast-Food-Alternative	32
	Avocado-Pommes – trendy & cremig.....	32
	Gebackene Zucchini-Chips – Low Carb & lecker.....	32
	Mini-Falafel-Spieße – orientalisches snacken	32
	Airfryer-Käsebombs (mit geschmolzenem Kern & Sesam)	33
	Blätterteig-Rosen mit Schinken & Käse	33
	LUNCH & SCHOOL HACKS – 25 Ideen für die Pause	35
	Chicken Nuggets 2.0 – saftig & knusprig selbst gemacht.....	35
	Veggie Quesadillas – mit Bohnen, Mais & Käse	35

	Fladenbrot-Taschen – easy to fill, easy to love	35
	Airfryer-Toasties – innen geschmolzen, außen crunch.....	36
	Kartoffel-Waffeln – goldene Sattmacher.....	36
	Wrap-Rollen mit Hühnchen & Frischkäse.....	36
	Reis-Bällchen mit Gemüsefüllung (Onigiri-Style).....	36
	Mini-Gemüse-Frittatas – Meal Prep für die Woche	37
	Pizzabrötchen mit Salami & Käse.....	37
	Falafel-Wraps mit Joghurt-Dip	37
	Nudel-Muffins – Resteverwertung deluxe	37
	Croissant-Sandwiches mit Pute & Käse	38
	Süßkartoffel-Törtchen mit Spinat & Feta	38
	Thunfisch-Taschen im Blätterteig.....	38
	Zucchini-Puffer – super snackable.....	38
	Tofu-Pita mit Crunch-Gemüse	39
	Frühstücks-Burrito als Lunch-Variante.....	39
	Avocado-Toast mit Ei (ready to wrap).....	39
	Nugget-Bowl mit Reis & Sauce	39
	Süße Quarktaschen mit Frucht – auch als Lunch-Dessert.....	40
	GB *Baked Beans im Pizzabrot – UK-Vibes in der Brotdose	40
	Herzhafte Vollkorn-Muffins mit Salami & Cheddar.....	40
	Überbackene Brezeln – Airfryer Style.....	41
	DINNER HACKS – 25 einfache Abendessen für jeden Tag	43
	Crispy Chicken Tenders mit Wedges	43
	Gemüse-Lasagne-Rollen aus der Heißluft.....	43
	Loaded Sweet Potato – Süßkartoffel trifft Topping.....	43
	Gnocchi mit Käsekruste – aus dem Airfryer!	44
	Fischstäbchen-Burger – selbst gemacht & crunchy	44
	Käsespätzle mit Röstzwiebeln – Airfryer Edition.....	44
	FR Blätterteig-Flammkuchen – französisch & fix.....	45
	Veggie-Nuggets mit Paprika-Dip	45
	BBQ-Tofu mit Süßkartoffelsticks	45
	Mini-Burger-Sliders im Airfryer	45
	Pasta Chips mit Dip – knusprig & satt	46

	Zucchini-Boote mit Hack & Käse überbacken.....	46
	Tortellini-Spieße mit Tomate & Pesto.....	46
	Cheesy Brokkoli-Bites – Gemüse muffel lieben sie.....	46
	Knusper-Feta mit Honig & Thymian.....	47
	Chili-Cheese-Bällchen – spicy Snack-Dinner.....	47
	Kartoffelgratin für Faule – alles aus dem Airfryer.....	47
	Linsen-Burger mit Rote-Bete-Salat.....	47
	Knoblauchbrot-Bällchen mit Käsekern.....	48
	Kartoffel-Wedges mit Avocado-Topping.....	48
	Pilz-Käse-Päckchen im Blätterteig.....	48
	Chicken & Waffles mit Ahornsirup (Airfryer Edition).....	49
	Cheesy Chicken mit Brokkoli (Airfryer Comfort Meal).....	49
	Gefüllte Paprika à la Flammkuchen.....	50
	Adana & Schaschlik-Kebab.....	50
	Lachs-Burger mit Süßkartoffel-Pommes.....	51
	Pulled Kalb aus dem Airfryer oder Ofen.....	51
	SWEET BITES.....	53
	Apfel-Zimt-Chips – knusprig & fruchtig.....	53
	Nutella-Filled Donuts – Mini & fluffig.....	53
	Airfryer-Brownies – soft & schokoladig.....	53
	Oreo-Kekse mit Wow-Effekt.....	54
	Marshmallow-Muffins – süße Überraschung im Kern.....	54
	Bananenröllchen im Blätterteig – Banana meets Crunch.....	54
	Milchschnitten-Taschen – cool & cremig.....	55
	Pudding-Bällchen mit Vanillekern.....	55
	Mini-Crêpe-Röllchen mit Schoko & Nuss.....	55
	S'mores aus dem Airfryer – US-Style mit Knusperkick.....	56
	Cinnamon Rolls – easy & duftend lecker.....	56
	Quarkbällchen mit Zimt-Zucker.....	56
	Knusper-Erdbeer-Sticks im Teigmantel.....	56
	Apfelrosen im Blätterteig – fast zu schön zum Essen.....	57
	Müsli-Bites mit Honig & Nüssen.....	57
	es Churros aus der Heißluft – goldbraun & gezuckert.....	57

 Cookies mit Schokokern – außen knusprig, innen soft	58
 Peanut Butter Balls – süß & proteinhaltig.....	58
 Karamellisiertes Popcorn mit Crunch-Faktor.....	58
 Pistazien-Hefeschnecken (Airfryer Edition)	59
 Haferflockenriegel (Airfryer-Basisrezept).....	59
 Airfryer-Topfenknödel mit Beeren & Vanillesoße	60
IN 15 MINUTEN FERTIG.....	62
 Speedy Mac & Cheese	62
 Mini-Chicken-Wings mit Honig-Soja-Marinade.....	62
 Mini-Kartoffel-Rösti aus dem Airfryer	62
 Airfryer-Spieße mit Fleisch & Gemüse (Allround-Rezept).....	63
 Toasty-Ei-Muffins aus dem Airfryer	63
 Schoko-Waffeln mit Sahne & Zuckerstreuseln.....	63
 Bacon-Käse-Röllchen (Airfryer Style)	64
 Avocado-Egg-Boats mit Lachs (Airfryer Edition)	64
 Ei-Spinat-Frühstücksmuffins mit Feta (Airfryer Edition).....	65
 Käse-Sticks im Blätterteig (Airfryer-Crunch Style).....	65
 Teriyaki-Lachs aus dem Airfryer (mit Brokkoli & Reis)	66
 Low Carb Frühstücksmuffins mit Ei & Bacon (Airfryer Style)	66
 Blitz-Kokosmilchkuchen (Airfryer Mini-Kuchen).....	67
 Apfeltaler mit Quark (Airfryer-Style)	67
 Apfelcookies mit Erdnussbutter, Cranberries & Schokodrops	68
 Nutella-Erdnussbutter Whoopies	68
 Banane-Ingwer-Kekse (Airfryer- oder Ofen-Version)	69
VEGGIE & VEGAN AIRFRYER FAVORITES.....	71
 Gemüse-Kroketten (knusprig & bunt)	71
 Kichererbsen-Sticks (Protein-Power).....	71
 Vegane Nuggets (aus Tofu oder Gemüse)	71
Blumenkohl-Wings mit BBQ-Dip	72
 Vegane Käsebällchen mit Kartoffelbasis	72
 Mini-Taco-Cups mit Bohnen & Mais	72
 Möhren-Puffer mit Haferflocken.....	72
 . Gefüllte Tomaten mit Quinoa & Basilikum	73
Zwiebelringe – vegan & crispy.....	73

Vegane Frühlingsrollen	73
Herzhafte Waffeln mit Gemüse (z. B. Zucchini)	73
Knoblauch-Brokkoli-Bites mit Nuss-Crunch	74
 Knusprige Auberginenchips im Kräuterteig (Airfryer Edition)	74
Veganes Aioli (Knoblauch-Dip pur)	74
 Joghurt-Tahini-Dip (cremig & orientalisch)	75
 Scharfer Paprika-Dip (für Crunch-Fans)	75
 Mandarinen-Quark-Kuchen (Airfryer-Mini oder Muffinform)	75
 Zucchini-Minipizzen (Airfryer oder Ofen)	76
 AROUND THE WORLD	78
JP Japan: Gyoza (Teigtaschen mit Gemüse oder Tofu)	78
IT Italien: Arancini (gefüllte Reisbällchen)	78
TR Türkei: Sigara Börek (Röllchen mit veganem Feta)	78
IN Indien: Samosas (gefüllt mit Kartoffel-Erbсен-Curry)	79
GR Griechenland: Kolokithokeftedes (Zucchini-Feta-Bällchen)	79
VN Vietnam: Vegane Sommerrollen mit Erdnuss-Kruste (Airfryer-Twist)	79
ES Spanien: Patatas Bravas (mit Paprika-Tomaten-Dip)	79
FR Frankreich: Vegane Mini-Quiches (mit Lauch & Tomate)	80
 Galette Bretonne mit Schinken, Ei & Käse (Airfryer-Style)	80
 Entenbrust mit glasierten Äpfeln – Airfryer Edition	81
 Teriyaki-Huhn (Airfryer Style)	81
ES Gebratene Jakobsmuscheln mit Chorizo (Tapas-Style)	82
FR Herzhafter Kuchen mit Schinken, Oliven & Käse (Cake salé)	82
 Mini-Workbook: Dein Airfryer-Abenteuer!	85

<p>Apfel-Zimt-Chips S.53</p> 	<p>Airfryer-Brownies S.53</p> 	<p>Milchschnitten-Taschen S.56</p> 	<p>S'mores aus dem Airfryer – US-Style mit Knusperkick S:56</p> 	<p>Quarkbällchen mit Zimt-Zucker S.56</p> 
<p>Müsti-Bites mit Honig & Nüssen S.57</p> 	<p>Cookies mit Schokokern S.58</p> 	<p>Karamellisiertes Popcorn mit Crunch-Faktor S.58</p> 	<p>Pistazien-Hefeschnecken S.59</p> 	<p>Haferflockenriegel (Airfryer-Basisrezept) S.59</p> 
<p>Airfryer-Topfenknödel mit Beeren & Vanillesoße S.60</p> 	<p>Speedy Mac & Cheese S.62</p> 	<p>Mini-Chicken-Wings mit Honig-Soja-Marinade S.62</p> 	<p>Airfryer-Spieße mit Fleisch & Gemüse S.63</p> 	<p>Schoko-Waffeln mit Sahne & Zuckerstreuseln S.63</p> 
<p>Avocado-Egg-Boats mit Lachs (Airfryer Edition) S.64</p> 	<p>Käse-Sticks im Blätterteig S.63</p> 	<p>Apfelcookies mit Erdnussbutter, Cranberries & Schokodrops S.68</p> 	<p>Nutella-Erdnussbutter Whoopies S.68</p> 	<p>Banane-Ingwer-Kekse (Airfryer- oder Ofen-Version) S.69</p> 
<p>Gemüse-Kroketten (knusprig & bunt) S.71</p> 	<p>Möhren-Puffer mit Haferflocken S.72</p> 	<p>Gefüllte Tomaten mit Quinoa & Basilikum S.73</p> 	<p>Mini-Falafel-Spieße S.32</p> 	<p>Herzhafte Waffeln mit Gemüse (z. B. Zucchini) S.73</p> 
<p>Knusprige Auberginenchips im Kräuterteig (Airfryer Edition) S74</p> 	<p>Knoblauch-Brokkoli-Bites mit Nuss-Crunch S.74</p> 	<p>Mandarinen-Quark-Kuchen (Airfryer-Mini oder Muffinform) S.75</p> 	<p>Zucchini-Minipizzen (Airfryer oder Ofen) S.76</p> 	<p>JP Japan: Gyoza (Teigtaschen mit Gemüse oder Tofu) S.78</p> 
<p>IN Indien: Samosas S.79</p> 	<p>es Spanien: Patatas Bravas (mit Paprika-Tomaten-Dip) S.79</p> 	<p>fr Frankreich: Vegane Mini-Quiches (mit Lauch & Tomate) S.80</p> 	<p>Entenbrust mit glasierten Äpfeln S.81</p> 	<p>Teriyaki-Huhn (Airfryer Style) S.81</p> 

Überbackene Brezeln – Airfryer Styl S.41




Willkommen im KNUSPER-KICK-Universum

Hey du!

Schön, dass du hier bist – im ultimativen Airfryer-Abenteuer für Teenager! Dieses Buch ist dein geheimer Küchen-Shortcut, wenn du auf crunchy, schnelle und richtig leckere Rezepte stehst – ganz ohne viel Chaos oder stundenlanges Rumstehen am Herd.

Ob du das erste Mal den Airfryer anschaltest oder schon ein kleiner Kochprofi bist: Mit dem ****Ninja Airfryer**** wird deine Küche zur Crunch-Zentrale. Und das Beste? Es geht super easy, super fix und fast alles wird ohne Fett mega knusprig!

Warum Airfryer? Warum Ninja?

 ****Airfryer = Zauberofen 2.0**


Du willst Pommes wie im Fastfood-Laden, aber gesünder? Oder Donuts ohne Fritteusen-Chaos? Der Airfryer macht's möglich – mit heißer Luft statt Fett. Weniger Kalorien, aber mega Geschmack!


 ****Warum ausgerechnet der Ninja?**


Weil er Power hat! Der Ninja Airfryer ist schnell, zuverlässig und mega vielseitig – ob Backen, Braten, Aufwärmen oder sogar Dörren – das Teil kann fast alles.


Sicherheit & Basics für Teenager


Bevor's losgeht – ein paar wichtige Dinge:

 ****Stecker rein, aber mit Köpfchen!**** Stell den Airfryer immer auf eine hitzefeste Unterlage.

 ****Sauber starten: Einmal ausspülen, vorheizen, loslegen.**

 ****Keine Panik, aber Vorsicht: Der Korb wird heiß! Immer mit Ofenhandschuh oder einem Tuch anfassen.**

 ****Timer ist dein Freund: Lieber mal zu kurz als zu lang garen – nachwürzen geht immer, verkokeln eher nicht 😊**

 ****Lies das Display! Klingt langweilig, aber: Wer versteht, was die Knöpfe bedeuten, kocht wie ein Pro.**

Mein Airfryer, meine Regeln: Einstellungen & Tricks

wichtigsten Ninja-Modi im Überblick:**


- ****Air Fry:**** Für alles, was crunchy werden soll – von Pommes bis Chicken Wings

- ****Roast:**** Perfekt für Gemüse oder Fleisch

- ****Bake:**** Brownies, Muffins & mehr

- ****Reheat:**** Aufwärmen ohne Mikrowellen-Matsch

- ****Dehydrate:**** Fruchtchips oder Beef Jerky

 ****Pro-Tipps:****

- ****Vorheizen = Extra Crunch****

- ****Nicht überfüllen:**** Luft muss zirkulieren!

- ****Zwischendurch schütteln oder wenden: Für gleichmäßiges Garen**

- ****Mit Backpapier? Nur mit Löchern! Sonst kommt keine heiße Luft durch**

Lust, direkt durchzustarten? Dann ab zu den ersten Rezepten – ****schnell, einfach und knusprig lecker!**