

# Het Ninja Airfryer Kookboek - Caloriearme & Heerlijke Recepten voor Elke Dag Perfect voor Dual Zone & Alle Modellen

## **Instructies**

Bedankt voor het kiezen van dit kookboek! De recepten zijn speciaal ontworpen voor gebruik met de Ninja Airfryer en andere modellen. We hopen dat je zult genieten van de heerlijke, gezonde gerechten die je kunt bereiden. Volg de stappen zorgvuldig om de beste resultaten te behalen en vergeet niet je creativiteit toe te voegen aan elk gerecht. Eet smakelijk!

# Havermout Bananen Muffins (Oatmeal Banana Muffins)

**Porties:** 6 muffins

**Bereidingstijd:** 25 minuten

**Calorieën per muffin:** ± 150



## Ingrediënten:

- 2 rijpe bananen, geprakt
- 100 g haverhout
- 2 eieren
- 50 ml amandelmelk (of magere melk)
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl kaneel
- 1 tl vanille-extract
- 1 el honing (optioneel)
- Snufje zout

## Tips:

- ✓ Voeg gehakte noten of pure chocolade stukjes toe voor extra smaak.
- ✓ Bewaar in een afgesloten bakje tot 3 dagen of vries in voor later gebruik.

## Bereidingswijze:

1. Voorverwarmen: Verwarm de Ninja Airfryer voor op 160°C.
2. Meng het beslag: Prak de bananen in een kom en meng met de eieren, amandelmelk, honing en vanille-extract.
3. Voeg de droge ingrediënten toe: Roer de haverhout, bakpoeder, kaneel en zout erdoor tot een glad beslag.
4. Vul de muffinvormpjes: Verdeel het beslag over silicone muffinvormpjes of een ingevette muffinbakvorm.
5. Bakken: Plaats de vormpjes in de airfryer en bak 12-15 minuten tot de muffins goudbruin en stevig zijn.
6. Afkoelen en serveren: Laat de muffins een paar minuten afkoelen en geniet ervan!

## Eiwitrijke Spinazie Omelet Cups (High-Protein Spinach Omelet Cups)

**Porties:** 6 omelet cups

**Bereidingstijd:** 20 minuten

**Calorieën per cup:** ± 90



### Ingrediënten:

- 4 eieren
- 100 g verse spinazie, fijngesneden
- 50 g feta kaas, verkruimeld (optioneel)
- 50 ml magere melk of amandelmelk
- ½ paprika, fijngehakt
- 1 lente-ui, fijngesneden
- 1 tl olijfolie
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl zout
- ¼ tl zwarte peper

### Tips:

- ✓ Voor extra eiwitten kun je 2 hele eieren vervangen door 4 eiwitten.
- ✓ Bewaar in de koelkast tot 3 dagen of vries in voor later gebruik.

### Bereidingswijze:

1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 160°C.
2. Spinazie bakken: Verhit de olijfolie in een pan en bak de spinazie kort tot deze geslonken is. Laat even afkoelen.
3. Eimengsel maken: Klop de eieren los in een kom en meng met melk, knoflookpoeder, zout en peper.
4. Voeg groenten toe: Roer de spinazie, paprika en lente-ui door het eimengsel.
5. Vul de muffinvormpjes: Verdeel het mengsel over silicone muffinvormpjes en strooi de feta erover (indien gebruikt).
6. Bakken: Plaats de cups in de airfryer en bak 10-12 minuten tot ze stevig en goudbruin zijn.
7. Afkoelen en serveren: Laat even afkoelen voordat je ze uit de vorm haalt.

## Knapperige Griekse Yoghurt Granola Bites (Crunchy Greek Yogurt Granola Bites)

**Porties:** 12 bites

**Bereidingstijd:** 25 minuten (+ 1 uur invriezen)

**Calorieën per bite:** ± 100



### **Ingrediënten:**

- 150 g havermout
- 2 el honing of ahornsiroop
- 1 tl kaneel
- 1 tl vanille-extract
- 50 g gemengde noten, fijngehakt (bijv. amandelen, walnoten)
- 2 el kokosolie, gesmolten
- 250 g Griekse yoghurt (naturel of vanille)
- 50 g pure chocolade (>70%), gesmolten (optioneel)
- 50 g verse bessen (bijv. blauwe bessen, frambozen)

### **Tips:**

- ✓ Gebruik lactosevrije of plantaardige yoghurt voor een zuivelvrije variant.
- ✓ Vervang honing door dadelstroop voor een vegan optie.
- ✓ Bewaar in een luchtdichte doos in de vriezer tot 2 weken.

### **Bereidingswijze:**

1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 160°C.
2. Granola maken: Meng havermout, noten, kaneel, vanille-extract, honing en kokosolie.
3. Bakken: Verdeel het mengsel in kleine hoopjes op een bakplaat of in siliconen muffinvormpjes. Bak 8-10 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn. Laat afkoelen.
4. Yoghurtlaag: Schep een laagje Griekse yoghurt op de afgekoelde granolabodems en voeg wat bessen toe.
5. Optionele topping: Druppel gesmolten pure chocolade over de bites voor extra smaak.
6. Invriezen: Plaats de bites in de vriezer voor minstens 1 uur tot ze stevig zijn.
7. Serveren: Laat ze een paar minuten op kamertemperatuur staan voor het eten.

## Volkoren Kaneel Wentelteefjes (Whole Wheat Cinnamon French Toast)

**Porties:** 4 sneetjes

**Bereidingstijd:** 15 minuten

**Calorieën per portie:** ± 180



### **Ingrediënten:**

- 4 sneetjes volkorenbrood
- 2 eieren
- 100 ml magere melk of amandelmelk
- 1 tl vanille-extract
- 1 tl kaneel
- ½ tl nootmuskaat (optioneel)
- 1 el honing of ahornsiroop
- 1 tl kokosolie of olijfolie (voor invetten)

### **Toppings (optioneel):**

- Verse bessen (aardbeien, blauwe bessen, frambozen)
- Griekse yoghurt
- Extra honing of ahornsiroop

### **Tips:**

- ✓ Gebruik speltbrood of glutenvrij brood als alternatief.
- ✓ Voeg een snufje cacaopoeder toe voor een chocoladetwist.
- ✓ Voor extra eiwitten, serveer met een schepje proteïne-yoghurt.

### **Bereidingswijze:**

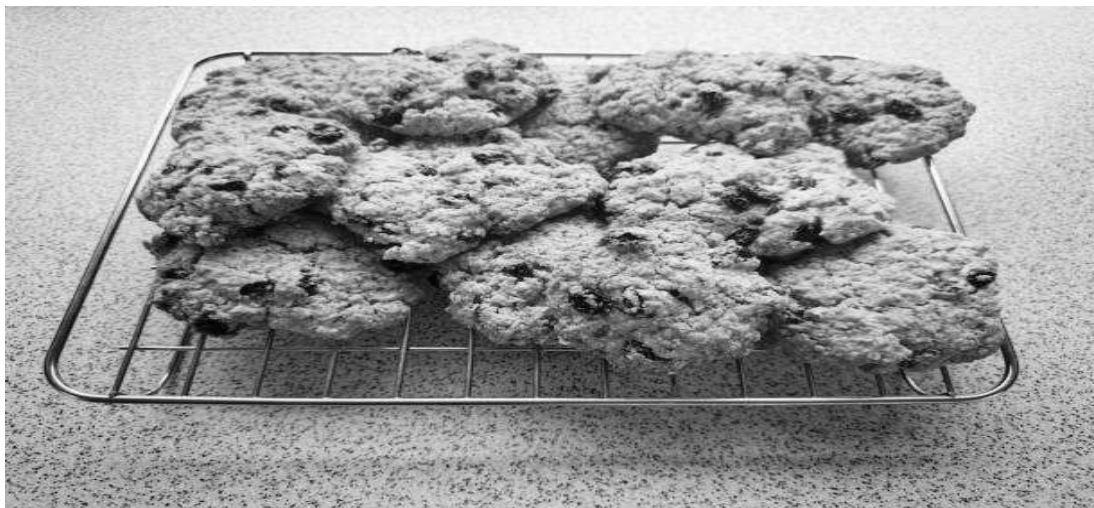
1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 180°C.
2. Eiermengsel maken: Klop de eieren los met melk, vanille-extract, kaneel, nootmuskaat en honing.
3. Wentelen: Doop elk sneetje brood in het mengsel en laat kort intrekken.
4. Bakken: Vet het airfryermandje licht in met kokosolie en plaats de wentelteefjes erin. Bak 6-8 minuten, halverwege omdraaien, tot ze goudbruin en knapperig zijn.
5. Serveren: Serveer warm met verse bessen, Griekse yoghurt en een drizzle honing.

## Gezonde Blauwe Bessen Havermoutkoekjes (Healthy Blueberry Oatmeal Cookies)

**Porties:** 12 koekjes

**Bereidingstijd:** 20 minuten

**Calorieën per koekje:** ± 110



### **Ingrediënten:**

- 120 g havermout
- 1 rijpe banaan, geprakt
- 1 ei
- 50 g blauwe bessen (vers of bevroren)
- 1 el honing of ahornsiroop
- 1 tl vanille-extract
- ½ tl kaneel
- ½ tl bakpoeder
- 1 el gesmolten kokosolie

### **Tips:**

- ✓ Vervang de banaan door ongezoete appelmoes voor een andere smaak.
- ✓ Voeg een handje gehakte noten of pure chocolade toe voor extra crunch.
- ✓ Bewaar in een afgesloten bakje tot 5 dagen of vries in voor later gebruik.

### **Bereidingswijze:**

1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 160°C.
2. Koekjesdeeg maken: Meng de geprakte banaan, ei, honing, vanille-extract en gesmolten kokosolie in een kom.
3. Droge ingrediënten toevoegen: Voeg havermout, kaneel en bakpoeder toe en roer goed door.
4. Blauwe bessen erin mengen: Spatel voorzichtig de blauwe bessen door het beslag.
5. Koekjes vormen: Maak kleine hoopjes van het deeg en leg ze op een bakpapiertje in het airfryermandje.
6. Bakken: Bak 10-12 minuten tot de koekjes goudbruin en stevig zijn.
7. Afkoelen en serveren: Laat even afkoelen voordat je ze eet.

## Appel-Kaneel Airfryer Pannenkoeken (Apple-Cinnamon Airfryer Pancakes)

**Porties:** 6 kleine pannenkoekjes

**Bereidingstijd:** 20 minuten

**Calorieën per pannenkoek:** ± 130



### **Ingrediënten:**

- 100 g volkorenmeel (of havermeel)
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl kaneel
- 1 ei
- 150 ml magere melk of amandelmelk
- 1 el honing of ahornsiroop
- ½ tl vanille-extract
- 1 kleine appel, geraspt
- 1 tl kokosolie of olijfolie (voor invetten)

### **Toppings (optioneel):**

- Extra plakjes appel
- Griekse yoghurt
- Extra kaneel en honing

### **Tips:**

- ✓ Gebruik een combinatie van volkorenmeel en amandelmelk voor extra smaak.
- ✓ Voeg een snufje nootmuskaat toe voor een warmere smaak.

### **Bereidingswijze:**

1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 180°C.
2. Pannenkoekenbeslag maken: Meng in een kom het meel, bakpoeder en kaneel.
3. Natte ingrediënten toevoegen: Klop in een andere kom het ei, melk, honing en vanille-extract los. Voeg dit toe aan de droge ingrediënten en meng tot een glad beslag.
4. Appel toevoegen: Roer de geraspte appel door het beslag.
5. Vorm pannenkoekjes: Vet kleine hittebestendige bakvormpjes of bakpapier in en schep daarin kleine hoopjes beslag.
6. Bakken: Plaats in de airfryer en bak 8-10 minuten, tot de pannenkoeken goudbruin en stevig zijn.
7. Serveren: Serveer warm met toppings naar keuze, zoals extra appel, Griekse yoghurt en honing.



## Eiwitrijke Groente Frittata Muffins (Protein-Rich Veggie Frittata Muffins)

**Porties:** 6 muffins

**Bereidingstijd:** 20 minuten

**Calorieën per muffin:** ± 90



### **Ingrediënten:**

- 4 eieren
- 50 ml magere melk of amandelmelk
- ½ paprika, fijngesneden
- 50 g spinazie, fijngesneden
- ¼ courgette, geraspt
- 1 lente-ui, fijngesneden
- 30 g feta of magere kaas, verkruimeld (optioneel)
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl paprikapoeder
- ¼ tl zout
- ¼ tl zwarte peper
- 1 tl olijfolie (voor invetten)

### **Tips:**

- ✓ Voeg extra eiwitten toe door 2 hele eieren te vervangen door 4 eiwitten.
- ✓ Gebruik andere groenten zoals champignons of tomaten voor variatie.

### **Bereidingswijze:**

1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 160°C.
2. Eimengsel maken: Klop de eieren los met melk, knoflookpoeder, paprikapoeder, zout en peper.
3. Groenten toevoegen: Roer de paprika, spinazie, courgette en lente-ui door het mengsel.
4. Vormpjes vullen: Vet siliconen muffinvormpjes licht in en verdeel het mengsel erin. Strooi de feta of magere kaas erover (indien gebruikt).
5. Bakken: Plaats in de airfryer en bak 12-15 minuten, tot de muffins stevig en goudbruin zijn.
6. Afkoelen en serveren: Laat even afkoelen en geniet ervan!

## Luchtige Kokosmeel Wafels (Fluffy Coconut Flour Waffles)

**Porties:** 4 wafels

**Bereidingstijd:** 20 minuten

**Calorieën per wafel:** ± 150



### **Ingrediënten:**

- 50 g kokosmeel
- ½ tl bakpoeder
- ½ tl kaneel
- 2 eieren
- 100 ml amandelmelk of magere melk
- 1 el honing of ahornsiroop
- ½ tl vanille-extract
- 1 el gesmolten kokosolie
- Snufje zout

### **Toppings (optioneel):**

- Verse bessen (aardbeien, blauwe bessen, frambozen)
- Griekse yoghurt
- Extra honing of ahornsiroop

### **Tips:**

- ✓ Voor extra eiwitten, voeg een scheepje proteïnepoeder toe.
- ✓ Gebruik ongezoete kokosmelk voor een sterkere kokosmaak.

### **Bereidingswijze:**

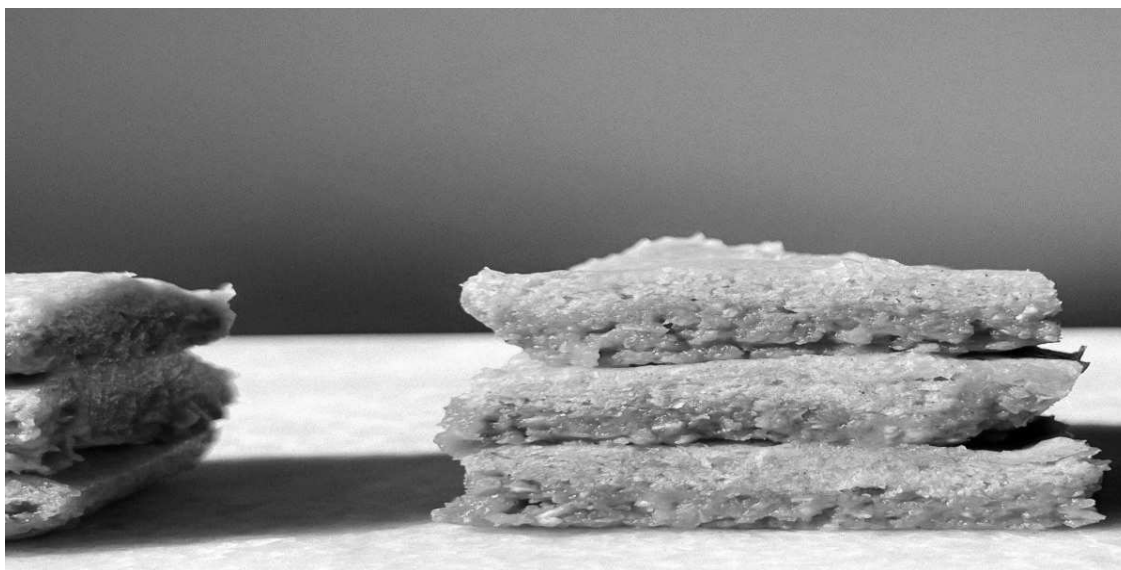
1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 180°C.
2. Droge ingrediënten mengen: Meng het kokosmeel, bakpoeder, kaneel en zout in een kom.
3. Natte ingrediënten kloppen: Klop in een andere kom de eieren, melk, honing, vanille-extract en gesmolten kokosolie samen.
4. Beslag maken: Voeg de natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en mix tot een glad beslag. Laat 5 minuten rusten zodat het kokosmeel het vocht opneemt.
5. Wafels bakken: Giet het beslag in siliconen wafelvormpjes en plaats in de airfryer. Bak 8-10 minuten tot de wafels goudbruin en stevig zijn.
6. Serveren: Laat even afkoelen en serveer met je favoriete toppings.

## Zoete Aardappel Ontbijt Reepjes (Sweet Potato Breakfast Bars)

**Porties:** 8 reepjes

**Bereidingstijd:** 30 minuten

**Calorieën per reep:** ± 150



### **Ingrediënten:**

- 200 g zoete aardappel, gepureerd
- 100 g havermout
- 50 g amandelmeel
- 1 ei
- 2 el honing of ahornsiroop
- 1 tl kaneel
- ½ tl vanille-extract
- ½ tl bakpoeder
- Snufje zout
- 2 el ongezoete amandelmelk
- 30 g gehakte noten (bijv. walnoten of amandelen, optioneel)
- 30 g pure chocolade (>70%), in stukjes (optioneel)

### **Tips:**

- ✓ Gebruik ongezoete appelmoes in plaats van honing voor een suikervrije variant.
- ✓ Voeg een schep proteïnepoeder toe voor extra eiwitten.

### **Bereidingswijze:**

1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 170°C.
2. Beslag maken: Meng in een kom de zoete aardappelpuree, havermout, amandelmeel, ei, honing, kaneel, vanille, bakpoeder, zout en amandelmelk.
3. Optionele ingrediënten toevoegen: Roer de gehakte noten en chocolade erdoor.
4. Vormpjes vullen: Schep het mengsel in een met bakpapier beklede ovenschaal of verdeel over kleine siliconenvormpjes.
5. Bakken: Plaats in de airfryer en bak 15-18 minuten, tot de reepjes stevig en goudbruin zijn.
6. Afkoelen en snijden: Laat volledig afkoelen en snijd in repen.

## Chiazaad & Amandel Bananenbrood (Chia & Almond Banana Bread)

Porties: 10 plakken

Bereidingstijd: 40 minuten

Calorieën per plak: ± 180



### Ingrediënten:

- 3 rijpe bananen, geprakt
- 2 eieren
- 100 g amandelmeel
- 50 g havermeel (of extra amandelmeel voor glutenvrij)
- 2 el chiazaad
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl kaneel
- 1 tl vanille-extract
- 2 el honing of ahornsiroop
- 1 el gesmolten kokosolie
- Snufje zout
- 30 g gehakte amandelen (optioneel)

### Tips:

- ✓ Vervang honing door ongezoete appelmoes voor een suikervrije variant.
- ✓ Voeg een handje pure chocolade of rozijnen toe voor extra smaak.

### Bereidingswijze:

1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 160°C.
2. Beslag maken: Meng de geprakte bananen, eieren, honing, vanille-extract en gesmolten kokosolie in een kom.
3. Droge ingrediënten toevoegen: Voeg het amandelmeel, havermeel, chiazaad, bakpoeder, kaneel en zout toe en meng tot een glad beslag.
4. Optionele toevoeging: Roer gehakte amandelen door het beslag voor extra crunch.
5. Bakken: Giet het beslag in een met bakpapier beklede bakvorm die in de airfryer past. Bak 30-35 minuten tot een prikker er schoon uitkomt.
6. Afkoelen & serveren: Laat het bananenbrood volledig afkoelen voordat je het in plakken snijdt.

## Gezonde Ontbijt Pizza met Hüttenkäse (Healthy Breakfast Pizza with Cottage Cheese)

**Porties:** 2 mini-pizza's

**Bereidingstijd:** 20 minuten

**Calorieën per mini-pizza:** ± 250



### **Ingrediënten:**

- Voor de bodem:
- 50 g havermout
- 1 ei
- 50 g Griekse yoghurt
- ½ tl bakpoeder
- Snufje zout

### **Voor de topping:**

- 100 g hüttenkäse (cottage cheese)
- ½ appel, in dunne plakjes
- ½ tl kaneel
- 1 tl honing of ahornsiroop
- 1 el gehakte walnoten (optioneel)

### **Tips:**

- ✓ Voor een extra knapperige bodem, bak de bodems eerst 2 minuten langer voordat je de toppings toevoegt.
- ✓ Vervang appel door peer of bessen voor variatie.

### **Bereidingswijze:**

1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 180°C.
2. Bodem maken: Meng de havermout, ei, Griekse yoghurt, bakpoeder en zout in een kom tot een dik beslag.
3. Vormen: Verdeel het beslag in 2 ronde mini-pizza's en leg ze op een vel bakpapier.
4. Bakken: Plaats in de airfryer en bak 8-10 minuten, tot de bodems stevig en licht goudbruin zijn.
5. Topping toevoegen: Bestrijk de warme bodems met hüttenkäse en beleg met plakjes appel. Bestrooi met kaneel en walnoten.
6. Serveren: Besprenkel met honing en geniet direct!