

EASY AIRFRYER

HETELUCHTFRITEUSE VOOR TIENERS: 5-

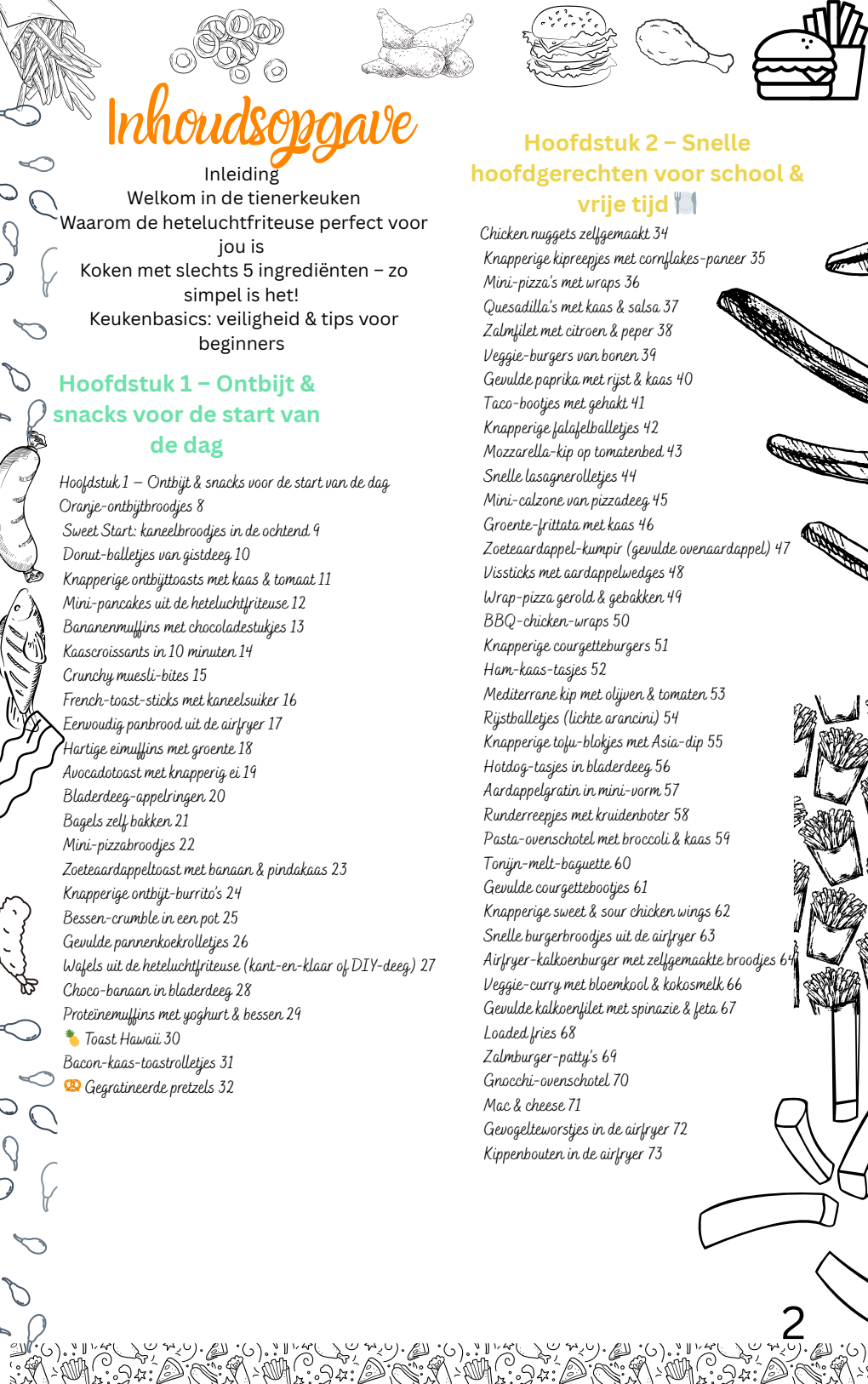
INGREDIËNTENRECEPTEN DIE IEDEREEN KAN MAKEN



Het makkelijke kookboek voor jongeren – snel, lekker en gezond koken met de airfryer



- „Koken is geen moeite – het is jouw avontuur.“ ✨
- „Simpel. Knapperig. Lekker. – Jouw airfryer maakt het mogelijk.“ 🍟
- „Van 5 ingrediënten naar je nieuwe lievelingsgerecht – probeer het eens!“ 💡
- „Jouw keuken, jouw regels – ga ervoor!“ 🔥
- „Knapperig genieten, creatief blijven, plezier maken!“ 😊



Inhoudsopgave

Inleiding

Welkom in de tienerkeuken

Waarom de heteluchtfriteuse perfect voor jou is

Koken met slechts 5 ingrediënten - zo simpel is het!

Keukenbasics: veiligheid & tips voor beginners

Hoofdstuk 1 – Ontbijt & snacks voor de start van de dag

Hoofdstuk 1 – Ontbijt & snacks voor de start van de dag

Oranje-ontbijtbroodjes 8

Sweet Start: kaneelbroodjes in de ochtend 9

Donut-balletjes van gistdeeg 10

Knapperige ontbijtbroodjes met kaas & tomaat 11

Mini-pancakes uit de heteluchtfriteuse 12

Bananenmuffins met chocoladestukjes 13

Kaascroissants in 10 minuten 14

Crunchy muesli-bites 15

French-toast-sticks met kaneelsuiker 16

Eenvoudig panbrood uit de airfryer 17

Hartige eimuffins met groente 18

Avocadotoast met knapperig ei 19

Bladerdeeg-appelringen 20

Bagels zelf bakken 21

Mini-pizzabroodjes 22

Zoete aardappeltoast met banaan & pinda-kaas 23

Knapperige ontbijt-burrito's 24

Bessen-crumble in een pot 25

Gevulde pannenkoekrolletjes 26

Wafels uit de heteluchtfriteuse (kant-en-klaar of DIY-deeg) 27

Choco-banaan in bladerdeeg 28

Proteinemuffins met yoghurt & bessen 29

🍌 Toast Hawaii 30

Bacon-kaas-toastrolletjes 31

🍌 Gegratineerde pretzels 32

Hoofdstuk 2 – Snelle hoofdgerechten voor school & vrije tijd 🍴

Chicken nuggets zelfgemaakt 34

Knapperige kipreefjes met cornflakes-paneer 35

Mini-pizza's met wraps 36

Quesadilla's met kaas & salsa 37

Zalmfilet met citroen & peper 38

Veggie-burgers van bonen 39

Gevulde paprika met rijst & kaas 40

Taco-bootjes met gehakt 41

Knapperige falafelballetjes 42

Mozzarella-kip op tomatenbed 43

Snelle lasagnerolletjes 44

Mini-calzone van pizzadeeg 45

Groente-frittata met kaas 46

Zoete aardappel-kumpir (gevulde ovenaardappel) 47

Vissticks met aardappelwedjes 48

Wrap-pizza gerold & gebakken 49

BBQ-chicken-wraps 50

Knapperige courgetteburgers 51

Ham-kaas-tasjes 52

Mediterrane kip met olijven & tomaten 53

Rijstballetjes (lichte arancini) 54

Knapperige tofu-blokjes met Asia-dip 55

Hotdog-tasjes in bladerdeeg 56

Aardappelgratin in mini-vorm 57

Runderreefjes met kruidenboter 58

Pasta-ovenshotel met broccoli & kaas 59

Tonijn-melt-baguette 60

Gevulde courgettebootjes 61

Knapperige sweet & sour chicken wings 62

Snelle burgerbroodjes uit de airfryer 63

Airfryer-kalkoenburger met zelfgemaakte broodjes 64

Veggie-curry met bloemkool & kokosmelk 66

Gevulde kalkoenfilet met spinazie & feta 67

Loaded fries 68

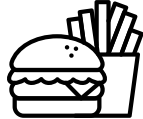
Zalmburger-patty's 69

Gnocchi-ovenshotel 70

Mac & cheese 71

Gevogeltestworstjes in de airfryer 72

Kippenbouten in de airfryer 73



Hoofdstuk 3 – Coole bijgerechten die iedereen lekker vindt 🍟

- Knapperige uienringen uit de heteluchtfriteuse 75
- Maïskolf met kruidenboter 76
- Groentespiezen met halloumi 77
- Parmezaan-courgettesticks 78
- 🌿 Focaccia met olijven 79
- Knapperige polentablokjes 80
- 🍷 Klassieke friet 81
- Mini-camembert in een knapperig jasje 82
- Zoete aardappel-kikkererwtenschijfjes 83
- Pompoenpartjes met rozemarijn 84
- Avocadofrietjes 85
- Bloemkool-tots (kleine roosjesballetjes) 86
- Jalapeno-poppers (gevuld met roomkaas) 87
- Broccoli-bites met kaas 88
- Aardappelwedges met sourcream-dip 89
- Knapperige kikkererwtensnacks 90
- Gevulde champignons met kaas 91
- Mozzarellaballetjes in panko-jasje 92
- Knoflook-parmezaan-paddenstoelen 93
- Zoet-pittige wortelsticks 94
- Spruitjes knapperig met honing-mosterd 95
- Mediterrane groentespiezen 96
- Mini-caesar-croutons uit de heteluchtfriteuse 97
- Halloumireepjes met dip 98
- Knapperige airfryer-gnocchi 99

Hoofdstuk 6 – Tips, tricks & extra's

5 snelle dips voor de airfryer-snack

Hoofdstuk 7 – Airfryer To-Go 🍷🍷

Hoofdstuk 4 – Snacks & fingerfood voor vrienden

Hoofdstuk 4 – Snacks & fingerfood voor vrienden

- Knapperige nacho-balletjes 101
- Mini-quiches in muffinvorm 102
- Knapperige tortillachips zelfgemaakt 103
- Feta-sticks in bladerdeeg 104
- Gehaktballetjes met dip 105
- Knapperige garnalen in kokosjasje 106
- Groentesticks met hummus-dip (airfryer-versie) 107
- Groentechips (mix) 108
- Mini-loempia's vegetarisch 109
- Chili-cheese-nuggets 110
- Bruschetta-hapjes 111
- Zoete aardappelballetjes met kaas 112
- Mini-samosa's met aardappelvulling 113
- Kaascrackers uit de heteluchtfriteuse 114
- Mini-burritotasjes 115
- Onion-bacon-bites (ui-baconhapjes) 116

Hoofdstuk 5 – Zoete ideeën & desserts

Hoofdstuk 5 – Zoete ideeën & desserts

- Churro-bites met kaneelsuiker 118
- Appelringen in een krokant jasje 119
- Choco-lava-cakejes 120
- Mini-cheesecakes in een glas 121
- Knapperige bananenchips 122
- Aardbeientasjes in bladerdeeg 123
- Wafel-s'mores (met chocolade & marshmallows) 124
- Kersenstrudelrolletjes 125
- Gebakken perzikhelften met honing 126
- Donut-pretzels van gistdeeg 127
- Nutella-croissanthapjes 128
- Gekaramelliseerde ananastukjes 129
- Mini-berliners (zonder frituren) 130
- 🍌 Eiwitrepen met lupinemeel & dadels 131
- Brownieblokjes uit de vorm 132
- Mango-crumble in een glas 133
- Choco-aardbei-spiezen 134
- Vanillepudding gebakken in de airfryer 135
- Kokosmakronen 136
- Gebakken kaneelappels met rozijnen 137
- Marshmallow-choco-repen 138
- Chocolademuffins 139
- Kokoskoekjes 140
- Gekaramelliseerde popcorn 141

Inleiding

Welkom in de tienerkeuken

Hey, welkom in je eigen kleine keuken! 🎉

Dit boek is speciaal voor jou – of je nu al een beetje kookervaring hebt of nog nooit meer hebt gedaan dan een boterham roosteren. Koken hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Met je heteluchtfriteuse zul je merken hoe makkelijk en lekker het is om zelf gerechten te maken.

Waarom de heteluchtfriteuse perfect voor jou is
De heteluchtfriteuse – of airfryer – is net een klein toverdoosje in je keuken. ✨

Je hebt er bijna geen olie voor nodig, hij is supersnel opgewarmd en je kunt er je favoriete gerechten gezonder mee klaarmaken. Frietjes, nuggets, pizza of zelfs brownies – het lukt allemaal bijna vanzelf.

En het mooiste? Minder vet, minder rommel, minder gedoe. Ideaal dus als je honger hebt, maar geen uren in de keuken wilt staan.

Koken met maar 5 ingrediënten – zo simpel is het!
De recepten in dit boek volgen één simpel principe: maximaal 5 ingrediënten.

Waarom? Omdat het dan lekker makkelijk blijft! Minder ingrediënten betekent:

- Minder stress tijdens het boodschappen doen
- Snellere bereiding
- Meer overzicht tijdens het koken

Zo kun je na school, tijdens het leren of als er vrienden langskomen snel iets lekkers op tafel zetten.

Voorwoord: Jouw airfryer – en hoe je dit boek gebruikt

Er zijn tegenwoordig veel verschillende soorten airfryers:

Compacte modellen (1–3 liter) 🍳 perfect voor 1 persoon of kleine snacks.

Standaardmodellen (3–5 liter) 🍳 ideaal voor 2–3 porties – dit type wordt het meest verkocht.

XXL- of familiemodellen (5–8 liter) 🍳 voor grote porties of om samen te koken met vrienden of familie.

Dual Zone airfryers 🍳 hebben 2 mandjes zodat je tegelijk verschillende dingen kunt bereiden (bijv. frietjes + nuggets).

Multifunctionele apparaten 🍳 sommige modellen kunnen ook grillen, bakken, drogen of zelfs stomen.

🍳 Wat betekent dat voor jou en dit boek?

Alle recepten in dit boek zijn zo geschreven dat je ze met elke airfryer kunt maken. Wat wel belangrijk is:

Gaartijd en temperatuur kunnen verschillen – afhankelijk van merk en grootte. Controleer je eten tussendoor, totdat je jouw apparaat goed kent.

Let op de grootte van het mandje – gebruik bij kleinere modellen wat minder of bak in twee porties.

Niet te vol doen – laat altijd wat ruimte tussen de ingrediënten, dan worden ze lekker knapperig.

Dual Zone gebruikers kunnen recepten combineren: in het ene mandje frietjes, in het andere kippenvleugels – beide recepten vind je in dit boek.

Multifunctionele apparaten hebben soms extra programma's – maar alle recepten werken ook gewoon in de standaard "Airfry"-stand.

✅ Conclusie:

Of je nu een mini-airfryer hebt voor op je studentenkamer of een XXL-model voor het hele gezin – dit boek past bij elk apparaat. Pas gewoon de hoeveelheden en baktijden een beetje aan, dan krijg je altijd een perfect resultaat.

Kookbasis: Veiligheid & tips voor beginners

Voordat je begint, eerst even wat basisregels:

- Lees altijd de handleiding van je airfryer. Elk apparaat werkt net een beetje anders.
- Niet te vol doen! Liever kleinere porties – dan wordt alles lekker knapperig.
- Heet = heet! De mandjes van de airfryer worden echt warm – gebruik ovenwanten om ze eruit te halen.
- Vergeet niet schoon te maken. Even afspoelen na het koken of in de vaatwasser zetten – dan is je airfryer weer snel klaar voor gebruik.
- En het allerbelangrijkste: heb plezier!
- Dit boek laat je zien dat koken niet ingewikkeld hoeft te zijn – maar juist creatief, lekker en superleuk kan zijn. 💡

Mini-checklist: Wat je nodig hebt in je tienerkeuken 🍴

Zodat je meteen aan de slag kunt – hier de belangrijkste basics:

🔪 Keukengerei

Snijplank & scherp mes – om groenten, fruit & vlees te snijden

Kom – om ingrediënten te mengen

Spatel of tang – om eten in de airfryer om te draaien

Maatbeker & eetlepel – om af te meten (mag ook met gewone kopjes/lepel)

Ovenwanten – want het airfryermandje wordt heet!

🧂 Basis-ingrediënten & kruiden

Met een paar basics kun je bijna elk recept uit dit boek maken:

Zout & peper – de alleskunnners

Olijfolie of koolzaadolie – voor extra knapperigheid

Paprikapoeder – maakt frietjes & kip superlekker

Knoflookpoeder of verse knoflook – voor extra smaak

Kruiden (zoals oregano of basilicum) – geven bijna elk gerecht een boost

🍴 Extra handig

Bakpapiervellen voor de airfryer – scheelt schoonmaken

Kleine vormpjes (bijv. siliconen muffinvormpjes) – perfect voor toetjes & snacks

Snackschaaltjes – voor frietjes, nacho's & meer

Hoofdstuk 1 – Ontbijt & tussendoortjes voor een frisse start

Baktijd: 10–12 minuten (+ rijstijd)

Ontbijtbroodjes met sinaasappel

Porties: 6 kleine broodjes

- 250 g bloem
- 1 tl droge gist
- 120 ml sinaasappelsap (lauw)
- 1 tl suiker
- ½ tl zout

Bereidingswijze

- Meng de bloem, droge gist, suiker en zout in een kom.
- Voeg het lauwwarme sinaasappelsap toe en kneed tot een soepel deeg.
- Laat het deeg afgedekt 45–60 minuten rijzen, tot het in volume is verdubbeld.
- Vorm 6 kleine broodjes van het deeg.
- Bak ze in de airfryer op 180 °C in ongeveer 10–12 minuten goudbruin.

Tip: Heerlijk met jam of Nutella – het subtiële sinaasappelaroma maakt ze extra speciaal.



Voedingswaarden per broodje: ca. 120 kcal • 3 g eiwit • 24 g koolhydraten • 1 g vet

Baktijd: 10–12 minuten

Sweet start: 's Ochtends genieten van kaneelbroodjes

Porties: 12 rolletjes

- 1 rol kant-en-klaar bladerdeeg
- 60 g boter (gesmolten, ca. $\frac{1}{4}$ kopje)
- 100 g bruine suiker (ca. $\frac{1}{2}$ kopje)
- 2 tl kaneel
- 30 g gehakte pecannoten (optioneel, ca. $\frac{1}{4}$ kopje)

Bereidingswijze

- Rol het bladerdeeg uit en bestrijk het met de gesmolten boter.
- Meng de suiker met de kaneel en strooi dit gelijkmatig over het deeg.
- Verdeel eventueel de gehakte pecannoten erover.
- Rol het deeg vanaf de lange zijde op en snijd het in 12 stukjes.
- Leg de rolletjes in de airfryer (met bakpapier of in vormpjes).
- Bak ze op 180 °C in ca. 10–12 minuten goudbruin.



Voedingswaarden per rolletje (zonder noten): ca. 140 kcal • 2 g eiwit • 15 g koolhydraten • 8 g vet

Baktijd: 6–7 minuten

Donutballetjes van gistdeeg

Ingrediënten (voor ca. 12 stuks, 4 porties):

- 250 g gistdeeg (vers of uit een rol)
- 2 el suiker
- 1 tl kaneel
- 1 el boter (gesmolten)
- 50 g poedersuiker (om te bestuiven of als glazuur)

Bereiding:

- Snijd het gistdeeg in kleine stukjes en vorm er balletjes van.
- Bak ze in de airfryer op 180 °C in ca. 6–7 minuten.
- Bestrijk de donutballetjes met gesmolten boter en rol ze door de kaneelsuiker.



Voedingswaarden per portie (3 balletjes): ca. 220 kcal • 5 g eiwit • 34 g koolhydraten • 7 g vet

Baktijd: 6–7 minuten

Knapperige ontbijttoasts met kaas & tomaat

Ingrediënten (voor 2 stuks):

- 2 sneetjes toastbrood
- 2 plakjes kaas
- 1 tomaat
- 1 tl olijfolie
- snufje zout & peper

Bereidingswijze

- Snijd de tomaat in dunne plakjes.
- Beleg het toastbrood met kaas en leg de tomaatplakjes erop.
- Besprenkel lichtjes met olijfolie en strooi er wat zout & peper over.
- Leg de toasts in de airfryer en bak ze op 180 °C ca. 6–7 minuten knapperig.



Voedingswaarden per portie (1 toast): ca. 210 kcal • 9 g eiwit • 19 g koolhydraten • 9 g vet

Baktijd: 6–8 minuten

Mini-pannenkoekjes uit de airfryer

Ingrediënten (voor ca. 12 mini-pannenkoekjes, 4 porties):

- 150 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- 1 ei
- 150 ml melk
- 1 el suiker

Bereidingswijze

- Roer alle ingrediënten in een kom tot een glad beslag.
- Schep kleine porties beslag in siliconenvormpjes of op bakpapier.
- Verwarm de airfryer voor op 180 °C en bak de pannenkoekjes ca. 6–8 minuten goudbruin.



Baktijd: 12–15 minuten

Bananenmuffins met chocoladestukjes

Ingrediënten (voor 6 muffins, 6 porties):

- 2 rijpe bananen
- 1 ei
- 150 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- 50 g chocoladestukjes

Bereidingswijze

- Prak de bananen met een vork fijn.
- Voeg het ei, de bloem & het bakpoeder toe en meng alles goed.
- Spatel de chocoladestukjes erdoor.
- Verdeel het beslag over muffinvormpjes en bak op 170 °C ca. 12–15 minuten.



Baktijd: 8–10 minuten

Kaascroissants in 10 minuten

Ingrediënten (voor 4 stuks, 4 porties):

- 1 rol croissantdeeg (uit het koelvak)
- 4 plakjes kaas
- 1 ei (om te bestrijken)
- 1 tl sesamzaad (optioneel)
- snufje oregano

Bereidingswijze

- Rol het deeg uit en snijd het in driehoeken.
- Leg op elk stukje deeg een plakje kaas en rol ze op.
- Bestrijk met losgeklopt ei en strooi er oregano & sesamzaad over.
- Bak de croissants in de airfryer op 180 °C ca. 8–10 minuten goudbruin.



Baktijd: 7-9 minuten

Crunchy muesli bites

Ingrediënten (voor ca. 12 stuks, 6 porties):

- 150 g havermout
- 3 el honing of ahornsiroop
- 2 el pindakaas
- 50 g chocoladestukjes of rozijnen
- 1 snufje kaneel

Bereidingswijze

- Meng alle ingrediënten goed in een kom.
- Vorm kleine balletjes of druk het mengsel in mini-muffinvormpjes.
- Bak op 170 °C ca. 7-9 minuten tot ze knapperig zijn.



Voedingswaarden per portie (2 bites): ca. 180 kcal • 5 g eiwit • 21 g koolhydraten • 7 g vet

Baktijd: 7–8 minuten

French toast sticks met kaneelsuiker

Ingrediënten (voor 2 porties):

- 2 sneetjes toastbrood
- 2 plakjes kaas
- 1 tomaat
- 1 tl olijfolie
- snufje zout & peper

Bereidingswijze

- Snijd de sneetjes toastbrood in repen.
- Klop het ei en de melk los en meng er suiker & kaneel door.
- Doop de broodrepen kort in het mengsel en leg ze in de airfryer.
- Bak op 180 °C ca. 7–8 minuten goudbruin.

