

COSORI TWINFRY DUAL BLAZE  
REZEPTBUCH: 200 SCHNELLE & EINFACHE  
AIRFRYER-IDEEN FÜR 2 KAMMERN –  
FAMILIENFREUNDLICH, MIT  
NÄHRWERTANGABEN & BONUSREZEPTEN



## Einleitung

Willkommen in der Welt des COSORI  
 TwinFry Dual Blaze  
 Vorteile der 2-Kammer-Technologie  
 Tipps für die perfekte Zubereitung  
 Reinigung & Pflege  
 So lesen Sie die Nährwertangaben

## Kapitel 1 – Frühstück & Brunch

Knusprige Frühstücksbrötchen	10
Gemüse-Omelett aus der Airfryer-Kammer	11
Familienfreundliche Frühstücks-Muffins	12
Süße Zimt-Pfannkuchenbites	12
Airfryer-Frittata mit Spinat & Kirschtomaten	13
Bauernfrühstück mit Kartoffeln und Ei	14
Herzhafte Spinat-Feta-Muffins	14
Mini-Croissants mit Schokoladenfüllung	15
Süßkartoffel-Hashbrowns	16
Apfel-Zimt-Frühstückswürfel	16
Lachs-Bagel mit Frischkäse (Airfryer-Variante)	17
Proteinreiche Quark-Pancakes	18
Vegane Bananen-Hafer-Muffins	18
Frühstücks-Burrito-Taschen	19
Herzhaft gefüllte Paprika mit Ei	20
Knusprige Roggen-Toasties mit Avocado	20
French-Toast-Sticks mit Vanillesauce	21
Chia-Granola-Cups mit Joghurtfüllung	22
Rührei mit Tomaten und Basilikum	22
Knusprige Waffeln ohne Zucker	23
Pizzabrötchen zum Frühstück	24
Beeren-Muffins mit Vollkornmehl	24
English Muffins mit Spiegelei & Käse	25
Luftige Quarkbrötchen	26
Knusprige Frühstücksfladen mit Kräutern	26
Müsli-Knusperriegel	27
Zucchini-Karotten-Puffer	28
Süße Erdbeer-Creme-Teilchen	28
Pikante Tomaten-Mozzarella-Scones	29

## Kapitel 2 – Snacks & Fingerfood

Mini-Waffelburger	31
Käsige Süßkartoffelwedges	32
Mini-Pizzen aus der Airfryer	32
Würzige Kichererbsen-Knusperbällchen	33
Chicken Wings in zwei Marinaden gleichzeitig	34
Mozzarella-Zucchini-Sticks	34
Knusprige Kichererbsen-Sticks	35
Knusprige Polenta-Sticks	36
Mini-Frühlingsrollen	36
Gefüllte Champignons mit Hackfleisch	37
Süße Bananen-Frühlingsrollen	38
Gefüllte Champignon-Häppchen	38
Mini-Quiches ohne Boden	39
Knoblauch-Parmesan-Kartoffelspalten	40
Ziegenkäse-Crostini mit Honig	40
Mediterrane Oliven-Blätterteigschnecken	41
Knusprige Kichererbsen mit Paprika	42
Mini-Camembert im Blätterteig	42
Cajun-Garnelen-Spieße	43
Sesam-Hähnchenstreifen	44
Gefüllte Datteln im Speckmantel	44
Pikante Süßkartoffelchips	45
Tomaten-Mozzarella-Spieße warm	46
Feta-Wassermelonen-Spieße	46
Halloumi-Sticks mit Kräutern	47
Gebackene Zucchini Blüten mit Ricotta	48
Asiatische Edamame mit Chili und Knoblauch	48
Thymian-Kartoffelrösti	49
Schinken-Käse-Blätterteigtaschen	50
Mini-Corn Dogs	50
Gegrillte Paprika-Antipasti	51
Italienische Bruschetta-Häppchen	52

**Kapitel 3 – Hauptgerichte Fleisch & Geflügel mit**

**Kombi-Funktion**

BBQ-Hähnchenschenkel & Knusprige Kartoffelwedges	54	THähnchenbrust in Tomaten-Basilikum-Marinade & Polenta-Sticks	76
Lammkoteletts mit Kräuterkruste & Ratatouille-Gemüse	55	Entenschenkel & Gebratene Apfelringe	77
Hähnchenbrust in Zitronen-Knoblauch-Marinade & Gebackene Süßkartoffelhälften	55	Putenkeulen in Honig-Senf-Marinade & Balsamico-Karotten	77
Putensteaks mit Paprika-Rub & Maiskolben mit Kräuterbutter	56	Hähnchenkeulen mit Paprika-Marinade & Ofenkürbis	78
Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat & Feta & Rosmarinkartoffeln	57	Rindersteak mit Kräuterbutter & Gebratene Pilzpfanne	78
Teriyaki-Hähnchenschenkel & Gebratene Zuckerschoten	57	Enchilada-Hähnchen & Maisbrot-Muffins	79
Rinderhüftsteaks & Ofengemüse-Mix	58	Hähnchenfilet in Kräuter-Joghurt & Ofenpaprika	80
Hähnchenflügel in BBQ-Sauce & Onion Rings	59	Kalbfilet im Speckmantel & Gebratene Gnocchi	81
Entenbrust mit Orangensauce & Knusprige Pastinaken-Pommes	59	Lammkoteletts in Senfkruste & Gebackener Topinambur	82
Hähnchenschenkel in Joghurt-Marinade & Knoblauchbrot	60	Fasanenbrustfilet mit Kräuterkruste & Gebratene Zuckerschoten	82
Putenrouladen mit Gemüsefüllung & Kürbiswürfel mit Zimt	61	Rehrückensteaks mit Kräuterbutter & Rote-Bete-Würfel	83
Kräuter-Hähnchenfilets & Gebratene Pilze	61	Hirschfilet in Honig-Senf-Marinade & Ge grillter Spargel	84
Lammspieße mit Paprika & Fladenbrot	62	Kalbsmedaillons in Pfeffersauce & Kartoffelspalten	84
Schnitzel trifft Rösti	63	Lammerippchen & Kartoffelgratin	85
BBQ-Rinderbrust & Coleslaw warm	63	Rehmedaillons & Selleriepüree	85
Hähnchenfilet trifft Maisplätzchen	64	Rinderbauch knusprig & Sauerkrautchips	86
Chicken Tikka & Gebratene Blumenkohlröschen	65	Chili-Honig-Lammkoteletts & Süßkartoffel-Hashbrowns	87
Entenkeulen & Apfel-Rotkohl	65	Rinderbauch asiatisch glasiert & Knuspriger Pak Choi	87
Teriyaki-Hähnchenspieße & Sesam-Brokkoli	66	Lammkoteletts mit Minz-Pesto & Parmesan-Zucchini	88
Rinderfiletstreifen & Knusprige Süßkartoffelspalten	67	Rinderbauch in Teriyaki-Sauce & Kokosreis	89
Hähnchenbrust in BBQ-Glasur & Mini-Maiskolben	67	Rinderbauch in roter Curry-Kokos-Sauce & Zitronengras-Bohnen	89
Piri-Piri-Hähnchen & Gebackene Zucchinisticks	68	Mediterraner Rinderbauch mit Tomaten-Oliven-Salsa & Ciabatta	90
Hähnchenschenkel in Kräuter marinade & Gebratene Paprikastreifen	69		
Entenspieße mit Hoisin-Sauce & Gebackene Gurkensticks	69		
Truthahnbrust in Orangen-Marinade & Gebratene Süßkartoffelwürfel	70		
Hähnchenbrust in Curry-Kokos & Gebratener Brokkoli	71		
Kalbsschnitzel & Bratkartoffeln	71		
Hähnchen-Cordon-Bleu & Parmesan-Zucchini-Chips	72		
Lammkeule mit Knoblauch & Rosmarin & Ofenkarotten	73		
Entenbrust asiatisch & Gebratene Pak-Choi-Blätter	73		
Hähnchen-Tandoori & Gebackene Kichererbsen	74		
Kalbsrouladen & Ofenrosenkohl	75		
Lammfrikadellen & Gebackene Süßkartoffelchips	75		

## Kapitel 4 – Vegetarische & Vegane Rezepte

Mediterrane Gemüsepfanne & Quinoa	92
Gebackene Auberginenröllchen mit Tomaten-Bulgur	93
Knusprige Falafel & Süßkartoffelwedges	93
Vegane Linsenbällchen & Ofengemüse	94
Tofu-Satéspeie & Erdnuss-Reis	95
Kichererbsen-Kürbis-Curry & Basmatireis	95
Vegane Gemüse-Lasagne & Knoblauchbrot	96
Zucchini-Feta-Puffer & Gurkensalat	97
Gebackene Polenta-Sticks & Ratatouille	97
Thai-Gemüsewok & Jasminreis	98
Gefüllte Champignons & Kartoffelgratin	99
Blumenkohl-Wings & Ofenkartoffeln	99
Spinat-Kichererbsen-Patties & Tomatensalsa	100
Gemüse-Kokos-Suppe & Sesam-Cracker	101
Veganes Chili sin Carne & Maisbrot	101
Knusprige Tofuwürfel & Brokkoli-Cashew-Pfanne	102
Süßkartoffel-Linsen-Eintopf & Vollkornbrot	103
Vegane Pizza mit Grillgemüse & Kräuterdip	103
Bunte Gemüse-Samosas & Minz-Joghurt-Dip	104

## Kapitel 5 – Beilagen & Extras

Knusprige Rosmarin-Kartoffeln	106
Mediterrane Ofentomaten mit Knoblauch	107
Maiskolben mit Kräuterbutter	107
Spanische Tortilla	108
Gebratene Zuckerschoten mit Sesam	109
Süßkartoffelspalten mit Paprika	109
Panierte Süßkartoffelscheiben	110
Gegrillte Paprika mit Balsamico-Glasur	111
Parmesan-Zucchini-Sticks	111
Knoblauchbrot mit Petersilie	112
Gebackene Auberginenwürfel mit Oregano	113
Kartoffelgratin mit Sahne und Muskat	113
Asiatische Edamame mit Meersalz	114
Gegrillte Champignons mit Thymian	115
Gebackene Polenta-Würfel	115
Rote-Bete-Würfel mit Honig-Senf-Glasur	116
Ofenmöhren mit Ahornsirup	117
Blumenkohlröschen mit Curry	117
Gebratene Gnocchi mit Pesto	118
Zucchini-Chips mit Chili-Salz	119
Ofenzwiebeln in Balsamico	119
Gegrillter Spargel mit Zitronenzeste	120
Wurzelgemüse-Mix mit Rosmarin	121
Kartoffelwedges mit Rauchpaprika	121
Selleriesticks mit BBQ-Gewürz	122
Brokkoli mit Knoblauchöl	123
Kürbiswürfel mit Zimt & Muskat	123
Gebackene Jalapeño-Poppers (mild)	124
Reis mit gebratenen Frühlingszwiebeln	125
Couscous mit frischer Minze	125
Knusprige Linsen-Küchlein	126
Klassische Gefüllte Ofenkartoffeln	127
Mediterrane Ofenkartoffeln mit Feta & Oliven	127
Mexikanische Ofenkartoffeln mit Mais & Kidneybohnen	128
Vegane High-Protein-Ofenkartoffeln mit Linsen & Spinat	129
Kohlrabi-Nuggets mit Zitronen-Dip	129
Schwedische Fächerkartoffeln mit Paprika & Frischkäse	130
Hasselback-Kartoffeln mit Camembert	131

## Kapitel 6 – Fisch & Meeresfrüchte

Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Butter & grünen Bohnen	133
Knusprige Forelle mit Mandelbutter & Petersilienkartoffeln	134
Kabeljau in Tomaten-Oliven-Sauce & Zucchiniastreifen	134
Gebratene Dorade mit Rosmarin & gegrilltem Gemüse	135
Thunfischsteaks mit Sesamkruste & Pak Choi	136
Garnelen in Knoblauch-Chili-Öl & Baguette	136
Sardinen mediterran gefüllt & Paprikasalat	137
Heilbuttfilet mit Kräuterkruste & Blumenkohlpuree	138
Seelachsfilet in Senf-Dill-Sauce & Erbsen-Möhren-Gemüse	138
Lachs-Teriyaki & gebratene Edamame	139
Wolfsbarsch auf Zitronengras gedämpft & Basmatireis	140
Kabeljau im Tempurateig & Pommes frites	140
Gebratene Jakobsmuscheln mit Safranbutter & Spargel	141
Calamari-Ringe im Bierteig & Aioli	142
Matjesfilet hausgemacht & Bratkartoffeln	142
Lachsfilet mit Honig-Senf-Glasur & Brokkoli	143
Garnelen-Curry & Kokosreis	144
Heilbutt in Zitronen-Kapern-Sauce & Mangold	144
Forellenfilet mit Knoblauchbutter & Bratkartoffeln	145
Muscheltopf mediterran & geröstetes Brot	146
Thunfisch-Tataki & Avocado-Salat	146
Garnelen-Spieße mit Ananas & Paprika	147
Makrelenfilets mit Tomaten-Paprika-Chutney & Couscous	148
Kabeljau mit Kräuter-Parmesan-Kruste & Süßkartoffelpüree	148
Seezunge mit Zitronenbutter & Ofengemüse	149
Garnelen in Zitronen-Knoblauch-Sauce & Quinoa	150
Hummerhälften mit Kräuterbutter & Maiskolben	150
Knusprige Forelle mit Pommes & Gemüsebeilage	151
Tilapiafilet mit Kräuter-Zitronen-Marinade & Erbsenpuree	152
Sushi-Bowl mit Lachs & Edamame	152

## Kapitel 7 – Desserts & Süßes

Apfel-Zimt-Crumble & Vanillesauce	154
Schoko-Lava-Küchlein & Erdbeeren	155
Cheesecake-Muffins & Himbeersauce	155
Bananen-Split im Glas	156
Apfelringe im Zimtmantel & Vanillejoghurt	157
Brownie-Würfel & Kirschen	157
Mini-Crêpes & Schokoladensauce	158
Zitronen-Tartelettes & Baiserhaube	159
Apfelstrudel-Taschen & Vanillesauce	159
Gebackene Ananas mit Kokosraspeln	160
Mini-Donuts & Zuckerguss	161
Gebackene Feigen mit Honig & Walnüsse	161
Gebackene Maronen mit Zimtzucker	162
Kirsch-Clafoutis	163
Blaubeer-Muffins & Vanillemilch	163
Gebackene Banane im Blätterteig & Schokosauce	164
Honig-Mandel-Crunch mit Joghurt	165
Mini-Pavlovas mit Beeren	165
Gebackene Birnen mit Ziegenkäse & Honig	166
Crème brûlée aus dem Airfryer	167
Griechische Joghurt-Muffins	167

**Kapitel 8 – Familienfreundliche 2-Kammer-Menüs**

Hähnchenspieße mit Paprika & Kartoffelwedges	169
Fischstäbchen & Erbsen-Karotten-Gemüse	170
Mini-Hackbällchen & Zucchini-Pommes	170
Putenmedaillons & Süßkartoffelpommes	171
Lachsburger & Gurkensalat	172
Käsespätzle & Brokkoli-Röschen	172
Hähnchen-Nuggets & Kürbiswürfel	173
Pasta-Auflauf & Knoblauchbrot	173
Omelett-Muffins & Ofentomaten	174
Schinkentaschen & Wedges	175
Hähnchenbrust & Blumenkohl-Bites	175
Pizzaschnecken aus dem Airfryer	176
Quiche-Muffins & Blattsalat	177
Mini-Frikadellen & Kartoffelpüree	177
Klassische Griechische Moussaka im Airfryer	178
Lachsfilet & Kartoffelgratin	179
Gefüllte Paprikahälften & Reis	179
Hähnchen-Cordon-Bleu & Erbsenpüree	180
Gemüse-Puffer & Apfelmus	181
Tassen-Keks-Kuchen mit Schokostückchen	181
Protein-Schoko-Tassenkuchen	183
Überbackenes Thunfisch-Sandwich	184
Heidelbeer-Cookies mit Kichererbsenmehl	184
Lachs trifft Süßkartoffel-Pommes	185
Hähnchenfilet trifft Maisplätzchen	186
Veggie-Burger trifft Zucchini-Fritten	186
Knuspriges Brathuhn im COSORI TwinFry	187
Familienmenü: Knuspriges Fried Chicken & Karottenpommes	188
Familienmenü: Knusprige Tempura-Garnelen & Asia-Gemüse	189
Knuspriger Chicken-Burger	190

**Kapitel 9 – Bonusrezepte & Extra-Tipps**

**17 30-Tage-Familienplan – Airfryer-Edition**

# Einleitung

Willkommen in der Welt des COSORI TwinFry Dual Blaze

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem neuen Küchenhelfer!

Der COSORI TwinFry Dual Blaze ist mehr als nur eine Heißluftfritteuse – er ist ein wahres Multitalent, das Ihnen Zeit, Energie und Mühe spart. Mit seiner innovativen 2-Kammer-Technologie können Sie gleichzeitig zwei unterschiedliche Gerichte zubereiten, ohne dass sich die Aromen vermischen. Das bedeutet: mehr Abwechslung auf dem Tisch, weniger Aufwand in der Küche.

Vorteile der 2-Kammer-Technologie

Gleichzeitig kochen: Zwei verschiedene Speisen parallel garen – perfekt für Hauptgericht & Beilage oder süß & herzhaft.

Flexible Portionsgrößen: Bereiten Sie nur eine Kammer für kleine Mahlzeiten oder beide für die ganze Familie zu.

Unabhängige Steuerung: Jede Kammer kann separat in Temperatur und Zeit eingestellt werden.

Gesünder genießen: Weniger oder gar kein Öl nötig – ideal für eine kalorienbewusste Ernährung.

Tipps für die perfekte Zubereitung

Vorheizen lohnt sich: Für extra knusprige Ergebnisse empfiehlt es sich, die Kammern kurz vorzuheizen.

Nicht überfüllen: Luftzirkulation ist der Schlüssel zu gleichmäßiger Bräune.

Wenden nicht vergessen: Bei manchen Rezepten sorgt das Drehen oder Schütteln der Zutaten für perfekte Knusprigkeit.

Mit Gewürzen experimentieren: Der Airfryer verstärkt Aromen – frische Kräuter und Gewürze entfalten sich besonders intensiv.

Reinigung & Pflege

Sofort nach Gebrauch reinigen: So vermeiden Sie hartnäckige Rückstände.

Spülmaschinenfeste Teile nutzen: Körbe, Einsätze und Bleche sind meist spülmaschinengeeignet.

Schonende Reinigungsmittel verwenden: Aggressive Reiniger oder scheuernde Schwämme können die Antihaftbeschichtung beschädigen.

Regelmäßige Wartung: Überprüfen Sie regelmäßig die Lüftungsschlitze und entfernen Sie Fettrückstände.

So lesen Sie die Nährwertangaben

Jedes Rezept in diesem Buch enthält übersichtliche Nährwertinformationen pro Portion.

Diese umfassen:

Kalorien

Kohlenhydrate

Eiweiß

Fett

Ballaststoffe

So können Sie Ihre Mahlzeiten optimal an Ihre Ernährungsziele anpassen – egal, ob Sie abnehmen, Muskelmasse aufbauen oder einfach bewusster essen möchten.

# Kapitel 1 – Frühstück & Brunch

# Knusprige Frühstücksbrötchen

---

## Zutaten (für 4 Brötchen)

- 4 Aufbackbrötchen (roh oder vorgebacken)
- 1 EL Wasser
- Optional: Mohn, Sesam oder grobes Salz

## Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Brötchen leicht mit Wasser bepinseln und nach Belieben bestreuen.
3. In Kammer 1 legen und 6–8 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
4. Warm servieren – perfekt mit Butter und Marmelade.
5. Nährwerte pro Brötchen
6. Kalorien: 210 | Kohlenhydrate: 42 g | Eiweiß: 7 g | Fett: 2 g | Ballaststoffe: 3 g
- 7.



# Gemüse-Omelett aus der Airfryer-Kammer

---

## Zutaten (für 2 Portionen)

- 4 Eier
- 2 EL Milch
- ½ Paprika, gewürfelt
- ½ Zucchini, gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Eier mit Milch verquirlen, salzen und pfeffern.
2. Gemüse untermischen.
3. Mischung in eine kleine ofenfeste Form geben und in Kammer 1 setzen.
4. Bei 160 °C ca. 12–14 Minuten garen.
5. Warm servieren, nach Wunsch mit frischen Kräutern.
6. Nährwerte pro Portion
7. Kalorien: 175 | Kohlenhydrate: 5 g | Eiweiß: 13 g | Fett: 11 g | Ballaststoffe: 2 g



# Familienfreundliche Frühstücks-Muffins

---

## Zutaten (für 6 Muffins)

- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 50 g geriebener Käse
- 1 kleine Zucchini, geraspelt
- 1 Möhre, geraspelt
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Mehl und Backpulver mischen.
2. Eier und Milch zugeben, zu einem glatten Teig verrühren.
3. Gemüse und Käse unterheben, mit Salz & Pfeffer abschmecken.
4. In Muffinförmchen füllen und in Kammer 1 bei 175 °C 12–14 Minuten backen.
5. Warm oder kalt genießen.
6. Nährwerte pro Muffin
7. Kalorien: 120 | Kohlenhydrate: 14 g | Eiweiß: 5 g | Fett: 4 g | Ballaststoffe: 1,5 g

# Süße Zimt-Pfannkuchenbites

---

## Zutaten (für ca. 12 Stück)

- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Zucker
- 1 TL Zimt
- 1 Ei
- 150 ml Milch
- 1 EL geschmolzene Butter

## Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, Zucker und Zimt mischen.
2. Ei, Milch und Butter zugeben, zu einem glatten Teig rühren.
3. Teig in Silikon-Muffinförmchen füllen.
4. In Kammer 1 bei 170 °C 8–10 Minuten backen.
5. Warm servieren – optional mit Ahornsirup.
6. Nährwerte pro Stück
7. Kalorien: 65 | Kohlenhydrate: 9 g | Eiweiß: 2 g | Fett: 2 g | Ballaststoffe: 0,5 g

# Airfryer-Frittata mit Spinat & Kirschtomaten

## Zutaten Für 2 Portionen

- 4 Eier
- 50 ml Milch (oder Pflanzendrink)
- 50 g frischer Spinat
- 6–8 Kirschtomaten, halbiert
- 40 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Cheddar)
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Zubereitung im COSORI TwinFry
2. Spinat waschen, kurz in einer Pfanne oder im Airfryer (180 °C / 2 Min.) zusammenfallen lassen.
3. Eier, Milch, Salz & Pfeffer verquirlen.
4. Spinat und Tomaten in eine kleine ofenfeste Form legen (mit Backpapier auslegen oder leicht einölen).
5. Eimischung darübergießen und Käse darüberstreuen.
6. Form in K1 geben und bei 180 °C / 10–12 Min. garen, bis die Frittata gestockt und goldbraun ist.
7. Anti-Verbrenn-Tipp: Falls die Oberseite zu schnell bräunt, für die letzten 2 Min. ein Stück Alufolie locker auflegen.

Nährwerte pro Portion: ca. 240 kcal | KH: 4 g | EW: 16 g | Fett: 17 g | Ballaststoffe: 1 g



# Bauernfrühstück mit Kartoffeln und Ei

---

## Zutaten (für 2 Portionen)

- 300 g festkochende Kartoffeln, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Öl
- 3 Eier
- Salz & Pfeffer
- Schnittlauch zum Garnieren

## Zubereitung

1. Kartoffeln und Zwiebel mit Öl mischen, salzen und pfeffern.
2. In Kammer 1 bei 180 °C 12 Minuten vorgaren.
3. Eier verquirlen und über die Kartoffeln gießen.
4. Weitere 4–5 Minuten garen, bis die Eier gestockt sind.
5. Mit Schnittlauch bestreuen.
6. Nährwerte pro Portion
7. Kalorien: 280 | Kohlenhydrate: 27 g | Eiweiß: 10 g | Fett: 14 g | Ballaststoffe: 4 g

# Herzhafte Spinat-Feta-Muffins

---

## Zutaten (für 6 Muffins)

- 200 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 50 g frischer Spinat, gehackt
- 60 g Feta, zerbröckelt
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung

1. Mehl und Backpulver mischen.
2. Eier und Milch zugeben, zu einem glatten Teig verrühren.
3. Spinat und Feta unterheben, mit Salz & Pfeffer abschmecken.
4. In Muffinförmchen füllen und in Kammer 1 bei 175 °C 12–14 Minuten backen.
5. Nährwerte pro Muffin
6. Kalorien: 125 | Kohlenhydrate: 15 g | Eiweiß: 5 g | Fett: 5 g | Ballaststoffe: 1 g

# Mini-Croissants mit Schokoladenfüllung

## Zutaten (für 8 Stück)

- 1 Rolle Croissant-Teig  
(aus dem Kühlregal)
- 8 Stück  
Zartbitterschokolade
- 1 Ei (zum Bestreichen)

## Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Croissant-Teig entrollen, Dreiecke trennen.
3. Je 1 Stück Schokolade auf die breite Seite legen, einrollen.
4. Mit verquirltem Ei bestreichen.
5. In Kammer 1 legen und 6–8 Minuten goldbraun backen.
6. Nährwerte pro Stück
7. Kalorien: 135 | Kohlenhydrate: 14 g | Eiweiß: 3 g | Fett: 7 g | Ballaststoffe: 1 g



# Süßkartoffel-Hashbrowns

---

## Zutaten (für 8 Stück)

- 400 g Süßkartoffeln, gerieben
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 2 EL Öl

## Zubereitung

1. Geriebene Süßkartoffeln gut ausdrücken.
2. Mit Ei, Mehl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen.
3. Kleine Taler formen, leicht mit Öl bestreichen.
4. In Kammer 1 bei 180 °C 8–10 Minuten pro Seite knusprig backen.
5. Nährwerte pro Stück
6. Kalorien: 70 | Kohlenhydrate: 12 g | Eiweiß: 2 g | Fett: 2 g | Ballaststoffe: 2 g

# Apfel-Zimt-Frühstückswürfel

---

## Zutaten (für 12 Würfel)

- 150 g Haferflocken
- 2 Äpfel, gewürfelt
- 2 Eier
- 2 EL Honig
- 1 TL Zimt
- 100 ml Milch

## Zubereitung

1. Haferflocken, Zimt, Honig, Eier und Milch mischen.
2. Apfelwürfel unterheben.
3. Teig in eine gefettete Backform oder Silikonförmchen geben.
4. In Kammer 1 bei 170 °C 12–15 Minuten backen.
5. Nährwerte pro Würfel
6. Kalorien: 85 | Kohlenhydrate: 14 g | Eiweiß: 2 g | Fett: 2 g | Ballaststoffe: 2 g

# Lachs-Bagel mit Frischkäse (Airfryer-Variante)

## Zutaten (für 2 Portionen)

- 2 Bagels, halbiert
- 100 g Räucherlachs
- 100 g Frischkäse
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL gehackter Dill
- Optional: Rote Zwiebelringe

## Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Bagelhälften in Kammer 1 für 2–3 Minuten leicht anrösten.
3. Frischkäse mit Zitronensaft und Dill verrühren.
4. Bagelhälften mit Frischkäse bestreichen, Lachs und Zwiebelringe darauflegen.
5. Sofort servieren.
6. Nährwerte pro Portion
7. Kalorien: 330 | Kohlenhydrate: 38 g | Eiweiß: 14 g | Fett: 14 g | Ballaststoffe: 3 g



# Proteinreiche Quark-Pancakes

---

## Zutaten (für ca. 8 Stück)

- 200 g Magerquark
- 2 Eier
- 60 g Haferflocken (fein gemahlen)
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Honig

## Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. Mit einem Esslöffel kleine Portionen auf Backpapier setzen.
3. In Kammer 1 bei 170 °C 6–7 Minuten pro Seite goldbraun backen.
4. Warm mit frischen Beeren servieren.
5. Nährwerte pro Stück
6. Kalorien: 75 | Kohlenhydrate: 8 g | Eiweiß: 6 g | Fett: 2 g | Ballaststoffe: 1 g

# Vegane Bananen-Hafer-Muffins

---

## Zutaten (für 6 Muffins)

- 2 reife Bananen, zerdrückt
- 150 g Haferflocken
- 150 ml Hafermilch
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 2 EL Ahornsirup

## Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
2. In Muffinförmchen füllen.
3. In Kammer 1 bei 175 °C 15–18 Minuten backen.
4. Leicht abkühlen lassen und genießen.
5. Nährwerte pro Muffin
6. Kalorien: 135 | Kohlenhydrate: 26 g | Eiweiß: 3 g | Fett: 2 g | Ballaststoffe: 3 g

# Frühstücks-Burrito-Taschen

---

## Zutaten (für 4 Stück)

- 4 kleine Tortilla-Wraps
- 2 Eier, verquirlt
- 50 g geriebener Käse
- 50 g Paprika, gewürfelt
- 50 g Schinkenwürfel

## Zubereitung

1. Eier mit Paprika und Schinkenwürfeln in einer Pfanne kurz stocken lassen.
2. Auf Tortillas verteilen, Käse darüberstreuen.
3. Wraps zu Taschen falten und leicht andrücken.
4. In Kammer 1 bei 180 °C 5–6 Minuten goldbraun backen.
5. Nährwerte pro Stück
6. Kalorien: 230 | Kohlenhydrate: 21 g | Eiweiß: 11 g | Fett: 11 g | Ballaststoffe: 2 g



# Herzhaft gefüllte Paprika mit Ei

---

## Zutaten (für 2 Portionen)

- 2 rote Paprikaschoten, halbiert und entkernt
- 2 Eier
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- Schnittlauch zum Garnieren

## Zubereitung

1. Paprikahälften mit Olivenöl bepinseln.
2. In Kammer 1 bei 180 °C 5 Minuten vorgaren.
3. Je 1 Ei in die Paprikahälften schlagen, salzen und pfeffern.
4. Weitere 8–10 Minuten garen, bis das Eiweiß fest ist.
5. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.
6. Nährwerte pro Portion
7. Kalorien: 145 | Kohlenhydrate: 6 g | Eiweiß: 7 g | Fett: 10 g | Ballaststoffe: 2 g

# Knusprige Roggen-Toasties mit Avocado

## Zutaten (für 2 Portionen)

- 4 Scheiben Roggenbrot
- 1 reife Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 4 Scheiben Tomate
- Optional: Kresse oder Rucola

## Zubereitung

1. Airfryer auf 180 °C vorheizen.
2. Roggenbrot in Kammer 1 3–4 Minuten knusprig tosten.
3. Avocado mit Zitronensaft zerdrücken, salzen und pfeffern.
4. Brot mit Avocadocreme bestreichen, Tomatenscheiben und Kresse darauflegen.
5. Nährwerte pro Portion
6. Kalorien: 250 | Kohlenhydrate: 28 g | Eiweiß: 6 g | Fett: 13 g | Ballaststoffe: 7 g

# French-Toast-Sticks mit Vanillesauce

## Zutaten (für 4 Portionen)

- 8 Scheiben Toastbrot
- 2 Eier
- 150 ml Milch
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 EL Zucker
- Zimt nach Geschmack

## Zubereitung

1. Toastscheiben in je 3 Streifen schneiden.
2. Eier, Milch, Vanille, Zucker und Zimt verrühren.
3. Toaststicks eintauchen, leicht abtropfen lassen.
4. In Kammer 1 bei 180 °C 6–7 Minuten goldbraun backen.
5. Mit Vanillesauce servieren.
6. Nährwerte pro Portion
7. Kalorien: 210 | Kohlenhydrate: 32 g | Eiweiß: 8 g | Fett: 6 g | Ballaststoffe: 2 g



# Chia-Granola-Cups mit Joghurtfüllung

---

## Zutaten (für 6 Stück)

- 120 g Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- 3 EL Honig
- 2 EL Kokosöl, geschmolzen
- 200 g Joghurt (natur oder griechisch)
- Beeren zum Garnieren

## Zubereitung

1. Haferflocken, Chia, Honig und Kokosöl mischen.
2. Mischung in Muffinförmchen drücken, sodass kleine „Tassen“ entstehen.
3. In Kammer 1 bei 170 °C 8–10 Minuten backen.
4. Abkühlen lassen, mit Joghurt füllen und mit Beeren garnieren.
5. Nährwerte pro Stück
6. Kalorien: 140 | Kohlenhydrate: 19 g | Eiweiß: 3 g | Fett: 6 g | Ballaststoffe: 3 g

# Rührei mit Tomaten und Basilikum

---

## Zutaten (für 2 Portionen)

- 4 Eier
- 50 ml Milch
- 6 Kirschtomaten, halbiert
- 1 EL Butter
- Salz & Pfeffer
- Frisches Basilikum

## Zubereitung

1. Eier mit Milch verquirlen, salzen und pfeffern.
2. Butter in einer kleinen ofenfesten Form schmelzen.
3. Eiermischung hineingeben, Tomaten zufügen.
4. In Kammer 1 bei 160 °C 8–10 Minuten garen, zwischendurch umrühren.
5. Mit Basilikum bestreuen.
6. Nährwerte pro Portion
7. Kalorien: 180 | Kohlenhydrate: 3 g | Eiweiß: 12 g | Fett: 13 g | Ballaststoffe: 1 g