

COSORI TWINFRY DUAL BLAZE
RECEPTENBOEK: MEER DAN 250
SNELLE & MAKKELIJKE AIRFRYER-
IDEEËN VOOR 2 KAMERS –
GEZINSVRIENDELIJK, MET
VOEDINGSWAARDEN &
BONUSRECEPTEN





Inleiding

Hoofdstuk 1 – Ontbijt & Brunch

Knapperige ontbijtbroodjes	10
Groenteomelet uit de airfryer-mand	11
Gezinsvriendelijke ontbijtmuffins	12
Zoete kaneelpannenkoekbites	12
Airfryer-frittata met spinazie & kerstomaten	13
Boerenontbijt met aardappelen en ei	14
Hartige muffins met spinazie & feta	14
Mini-croissants met chocoladevulling	15
Zoete-aardappel-hashbrowns	16
Appel-kaneel ontbijtblokjes	16
Bagel met zalm & roomkaas (airfryer-versie)	17
Eiwitrijke kwarkpannenkoeken	18
Vegan bananen-havermuffins	18
Ontbijt-burritopakketjes	19
Hartig gevulde paprika met ei	20
Knapperige roggetoast met avocado	20
French toast sticks met vanillesaus	21
Chia-granolacups met yoghurtvulling	22
Roerei met tomaat en basilicum	22
Suikervrije knapperige wafels	23
Ontbijtpizzabroodjes	24
Muffins met bessen en volkorenmeel	24
English muffins met spiegelei & kaas	25
Luchtige kwarkbroodjes	26
Knapperige ontbijtplattebroden met kruiden	26
Krokante mueslirepen	27
Courgette-wortelpannenkoekjes	28
Zoete aardbei-roomgebakjes	28
Hartige tomaat-mozzarella-scones	29

Hoofdstuk 2 – Snacks & Fingerfood

Mini-wafelburgers	31
Kaasachtige zoete-aardappelwedges	32
Mini-pizza's uit de airfryer	32
Pittige krokante kikkererwtballetjes	33
Chicken wings in twee marinades tegelijk	34
Mozzarella-courgettesticks	34
Knapperige kikkererwtsticks	35
Knapperige polentasticks	36
Mini-loempia's	36
Gevulde champignons met gehakt	37
Zoete banaan-loempia's	38
Gevulde champignonhapjes	38
Mini-quiches zonder bodem	39
Knoflook-parmezaan-aardappelpartjes	40
Geitenkaas-crostini met honing	40
Mediterrane bladerdeegrolletjes met olijven	41
Knapperige kikkererwt met paprikapoeder	42
Mini-camembert in bladerdeeg	42
Cajun-garnalenspiesjes	43
Sesam-kipreepjes	44
Gevulde dadels met spek	44
Pittige zoete-aardappelchips	45
Warme tomaat-mozzarella-spiesjes	46
Feta-watermeloen-spiesjes	46
Halloumistaafjes met kruiden	47
Gebakken courgettebloemen met ricotta	48
Aziatische edamame met chili en knoflook	48
Aardappelrösti met tijm	49
Bladerdeeghapjes met ham en kaas	50
Mini-corn dogs	50
Gegrilde paprika-antipasti	51
Italiaanse bruschetta-hapjes	52

oofdstuk 3 – Hoofdgerechten met vlees & gevogelte (met combi-functie)

BBQ-kippendijen & knapperige aardappelwedges	54	Kipfilet in tomaat-basilicummarinade & polentasticks	76
Lamskoteletjes met kruidenkorst & ratatouillegroenten	55	Eendenbouten & gebakken appelschijfjes	77
Kipfilet in citroen-knoflookmarinade & zoete-aardappelhelften	55	Kalkoenbouten in honing-mosterdmarinade & balsamico-wortelen ...	77
Kalkoensteaks met paprikarub & maïskolven met kruidenboter	56	Kippenbouten met paprikamarinade & ovenpompoe	78
Gevulde kipfilet met spinazie & feta & rozemarijn aardappelen	57	Rundersteak met kruidenboter & gebakken paddenstoelen	78
Teriyaki-kippendijen & gebakken sugarsnaps	57	Enchilada-kip & maïsbroodmuffins	79
Runderbiefstuk & geroosterde groentemix	58	Kipfilet in kruidenyoghurt & ovenpaprika	80
Kipvleugels in BBQ-saus & uienringen	59	Kalfshaas in spek & gebakken gnocchi	81
Eendenborst met sinaasappelsaus & knapperige pastinaakfriet	59	Lamskoteletjes in mosterdkorst & gebakken aardperen	82
Kippendijen in yoghurtmarinade & knoflookbrood	60	Fazantfilet met kruidenkorst & gebakken sugarsnaps	82
Kalkoenrolletjes met groentevulling & pompoenblokjes met kaneel ..	61	Hertensteaks met kruidenboter & rode bietblokjes	83
Kruidige kipfilets & gebakken champignons	61	Hertenfilet in honing-mosterdmarinade & gegrilde asperges	84
Lamsspiezen met paprika & platbrood	62	Kalfsoester in pepersaus & aardappelpartjes	84
Schnitzel & rösti	63	Lamsribbetjes & aardappelgratin	85
BBQ-runderrib & warme coleslaw	63	Hertenmedaillons & knolselderijpuree	85
Kipfilet & maïs spannenkoekjes	64	Krokante runderspek & zuurkoolchips	86
Chicken tikka & gebakken bloemkoolroosjes	65	Chili-honing-lamskoteletjes & zoete-aardappel-hashbrowns	87
Eendenbouten & appel-rode kool	65	Aziatisch geglaceerd runderspek & krokante paksoi	87
Teriyaki-kipspiesjes & sesambroccoli	66	Lamskoteletjes met muntpesto & parmezaan-courgette	88
Runderreepjes & zoete-aardappelpartjes	67	Runderspek in teriyakisaus & kokosrijst	89
Kipfilet in BBQ-glazuur & mini-maïskolven	67	Runderspek in rode curry-kokossaus & citroengrassbonen	89
Piri-piri kip & gebakken courgettesticks	68	Mediterrane runderspek met tomaat-olijvensalsa & ciabatta	90
Kippendijen in kruidenmarinade & gebakken paprikareepjes	69		
Eendenspiesjes met hoisinsaus & gebakken komkommersticks	69		
Kalkoenborst in sinaasappelmarinade & gebakken zoete-aardappelblokjes	70		
Kipfilet in curry-kokossaus & gebakken broccoli	71		
Kalfsschnitzel & gebakken aardappelen	71		
Kip cordon bleu & parmezaan-courgettechips	72		
Lamsbout met knoflook & rozemarijn & ovenwortelen	73		
Eendenborst op Aziatische wijze & gebakken paksoiblaadjes	73		
Tandoori-kip & gebakken kikkererwten	74		
Kalfroulade & geroosterde spruitjes	75		
Lamsgehaktballetjes & gebakken zoete-aardappelchips	75		

Hoofdstuk 4 – Vegetarische & vegan recepten

Mediterrane groenteschotel & quinoa	92
Gebakken auberginerolletjes met tomatenbulgur	93
Krokante falafel & zoete-aardappelwedges	93
Vegan linzenballetjes & ovengroenten	94
Tofu-satéstokjes & pindarijst	95
Kikkererwten-pompoencurry & basmatirijst	95
Vegan groentelasagne & knoflookbrood	96
Courgette-fetapannenkoekjes & komkommersalade	97
Gebakken polentasticks & ratatouille	97
Thaise groentewok & jasmijnrijst	98
Gevulde champignons & aardappelgratin	99
Bloemkool-wings & ovenaardappelen	99
Spinazie-kikkererwtenburgers & tomatensalsa	100
Groente-kossoep & sesamcrackers	101
Vegan chili sin carne & maïsbrood	101
Krokante tofublokjes & broccoli-cashewpannetje	102
Zoete-aardappel-linzenstoof & volkorenbrood	103
Vegan pizza met gegrilde groenten & kruidendip	103
Bonte groente-samosa's & munt-yoghurtdip	104

Hoofdstuk 5 – Bijgerechten & extra's

Knapperige rozemarijnaardappelen	106
Mediterrane ovengeroosterde tomaten met knoflook	107
Maïskolven met kruidenboter	107
Spaanse tortilla	108
Gebakken sugarsnaps met sesam	109
Zoete-aardappelpartjes met paprikapoeder	109
Gepaneerde schijfjes zoete aardappel	110
Gegrilde paprika met balsamico-glazuur	111
Parmezaan-courgettesticks	111
Knoflookbrood met peterselie	112
Gebakken aubergineblokjes met oregano	113
Aardappelgratin met room en nootmuskaat	113
Aziatische edamame met zeezout	114
Gegrilde champignons met tijm	115
Gebakken polentablokjes	115
Rodebietblokjes met honing-mosterdglazuur	116
Ovenwortels met ahornsiroop	117
Bloemkoolroosjes met kerrie	117
Gebakken gnocchi met pesto	118
Courgettechips met chili-zout	119
Ovenuitjes in balsamico	119
Gegrilde asperges met citroenzeste	120
Wortelmix met rozemarijn	121
Aardappelwedges met gerookt paprikapoeder	121
Knolselderijsticks met BBQ-kruiden	122
Broccoli met knoflookolie	123
Pompoenblokjes met kaneel & nootmuskaat	123
Gebakken jalapeño-poppers (mild)	124
Rijst met gebakken lente-ui	125
Couscous met verse munt	125
Knapperige linzenkoekjes	126
Klassiek gevulde ovenaardappelen	127
Mediterrane ovenaardappelen met feta & olijven	127
Mexicaanse ovenaardappelen met maïs & kidneybonen	128
Vegan high-protein ovenaardappelen met linzen & spinazie	129
Koolrabi-nuggets met citroendip	129
Zweedse waaieraardappelen met paprika & roomkaas	130
Hasselback-aardappelen met camembert	131

Hoofdstuk 6 – Vis & zeevruchten

Zalmfilet met citroen-dilleboter & sperziebonen	133
Krokante forel met amandelboter & peterselieaardappelen	134
Kabeljauw in tomaat-olijvensaus & courgettelinten	134
Gebakken dorade met rozemarijn & gegrilde groenten	135
Tonijnsteaks met sesamkorst & paksoi	136
Garnalen in knoflook-chili-olie & stokbrood	136
Sardientjes mediteraan gevuld & paprikasalade	137
Heilbotfilet met kruidenkorst & bloemkoolpuree	138
Koolvisfilet in mosterd-dillesaus & erwt-wortelgroenten	138
Zalm teriyaki & gebakken edamame	139
Zeebaars gestoomd op citroengras & basmatirijst	140
Kabeljauw in tempurabeslag & frietjes	140
Gebakken sint-jakobsschelpen met saffraanboter & asperges	141
Calamaringen in bierbeslag & aioli	142
Haringfilet huisgemaakt & gebakken aardappeltjes	142
Zalmfilet met honing-mosterdglazuur & broccoli	143
Garnalencurry & kokosrijst	144
Heilbot in citroen-kappertjessaus & snijbiet	144
Forelfilet met knoflookboter & gebakken aardappelen	145
Mediterrane mosselpannetje & geroosterd brood	146
Tataki van tonijn & avocadosalade	146
Garnalenspiesjes met ananas & paprika	147
Makreelfilets met tomaat-paprikachutney & couscous	148
Kabeljauw met kruiden-parmezaankorst & zoete-aardappelpuree	148
Tongfilet met citroenboter & ovengroenten	149
Garnalen in citroen-knoflooksaus & quinoa	150
Gehalveerde kreeft met kruidenboter & maïskolf	150
Krokante forel met frietjes & groentegarnituur	151
Tilapiafilet met kruiden-citroenmarinade & erwtenpuree	152
Sushi bowl met zalm & edamame	152

Desserts & zoetigheden

Appel-kaneelcrumble & vanillesaus	154
Chocolade-lavacakejes & aardbeien	155
Cheesecake-muffins & frambozensaus	155
Banana split in een glaasje	156
Appelringen met kaneelkorst & vanilleyoghurt	157
Brownieblokjes & kersen	157
Mini-crêpes & chocoladesaus	158
Citroentartelettes met meringue	159
Appelstrudeltasjes & vanillesaus	159
Gebakken ananas met kokosschaafsel	160
Mini-donuts & glazuur	161
Gebakken vijgen met honing & walnoten	161
Geroosterde tamme kastanjes met kaneelsuiker	162
Kersen-clafoutis	163
Bosbessenmuffins & vanillemelk	163
Gebakken banaan in bladerdeeg & chocoladesaus	164
Honing-amandelcrunch met yoghurt	165
Mini-pavlova's met bessen	165
Gebakken peren met geitenkaas & honing	166
Crème brûlée uit de airfryer	167
Griekse yoghurtmuffins	167

Hoofdstuk 8 – Gezinsvriendelijke 2- manden-menu's

Kipspiesjes met paprika & aardappelwedges	169
Vissticks & erwt-wortelgroenten	170
Mini-gehaktballetjes & courgettefriet	170
Kalkoenmedaillons & zoete-aardappelfriet	171
Zalmburgers & komkommersalade	172
Käsespätzle & broccoliroosjes	172
Kipnuggets & pompoenblokjes	173
Pastaovensotel & knoflookbrood	173
Omeletmuffins & ovengeroosterde tomaten	174
Hamflapjes & aardappelwedges	175
Kipfilet & bloemkoolbites	175
Pizzarolletjes uit de airfryer	176
Quichemuffins & bladsalade	177
Mini-frikadellen & aardappelpuree	177
Klassieke Griekse moussaka uit de airfryer	178
Zalmfilet & aardappelgratin	179
Gevulde paprikahelften & rijst	179
Kip cordon bleu & erwtenpuree	180
Groentepannenkoekjes & appelmoes	181
Mokkoekje met chocolade & koekstukjes	181
Proteïnerijke chocolade-mokcake	183
Gegratineerde tonijnsandwich	184
Bosbessencookies met kikkererwtenmeel	184
Zalm met zoete-aardappelfriet	185
Kipfilet met maïskoekjes	186
Veggieburgers met courgettefriet	186
Krokante gebraden kip uit de COSORI TwinFry	187
Familiemenu: krokante fried chicken & wortelfriet	188
Familiemenu: krokante tempura-garnalen & Aziatische groente	189
Krokante kipburger	190

Hoofdstuk 9 – Bonusrecepten & extra tips

17 30-dagen familieplan – Airfryer-editie

Inleiding

Welkom in de wereld van de COSORI TwinFry Dual Blaze

Gefeliciteerd met je nieuwe keukenhulp!

De COSORI TwinFry Dual Blaze is meer dan alleen een heteluchtfriteuse – het is een echte alleskunner die je tijd, energie en moeite bespaart. Dankzij de innovatieve 2-zone-technologie kun je twee verschillende gerechten tegelijk bereiden zonder dat de smaken zich vermengen. Dat betekent: meer variatie op tafel, minder werk in de keuken.

Voordelen van de 2-zone-technologie

Tegelijk koken: Twee verschillende gerechten gelijktijdig bereiden – perfect voor hoofdgerecht & bijgerecht of zoet & hartig.

Flexibele porties: Gebruik één zone voor kleine maaltijden of beide zones voor het hele gezin.

Onafhankelijke bediening: Elke zone kan apart worden ingesteld qua temperatuur en tijd.

Gezonder genieten: Weinig tot geen olie nodig – ideaal voor een caloriearme voeding.

Tips voor perfecte bereiding

Voorverwarmen loont: Voor extra knapperige resultaten is het aan te raden de zones kort voor te verwarmen.

Niet te vol laden: Luchtcirculatie is de sleutel tot een gelijkmatige bruining.

Vergeet niet te keren: Bij sommige recepten zorgt het omdraaien of schudden van de ingrediënten voor een perfecte kroktheid.

Experimenteer met kruiden: De airfryer versterkt smaken – verse kruiden en specerijen komen bijzonder goed tot hun recht.

Reiniging & onderhoud

Direct na gebruik reinigen: Zo voorkom je hardnekkige resten.

Gebruik vaatwasserbestendige onderdelen: Mandjes, inzetstukken en bakplaten zijn meestal geschikt voor de vaatwasser.

Zachte reinigingsmiddelen gebruiken: Agressieve schoonmaakmiddelen of schurende sponsjes kunnen de antiaanbaklaag beschadigen.

Regelmatig onderhoud: Controleer regelmatig de ventilatieopeningen en verwijder vetresten.

Zo lees je de voedingswaarden

Elk recept in dit boek bevat duidelijke voedingsinformatie per portie.

Deze omvatten:

Calorieën

Koolhydraten

Eiwitten

Vetten

Vezels

Zo kun je je maaltijden optimaal afstemmen op je voedingsdoelen – of je nu wilt afvallen, spiermassa wilt opbouwen of gewoon bewuster wilt eten.

Hoofdstuk 1 – Ontbijt & Brunch

Krokante ontbijtbollen

Ingrediënten (voor 4 broodjes)

- 4 afbakbroodjes (rauw of vorgebakken)
- 1 eetlepel water
- Optioneel: maanzaad, sesamzaad of grof zout

Bereiding

1. Airfryer voorverwarmen op 180 °C.
2. Bestrijk de broodjes licht met water en bestrooi ze naar wens.
3. Leg ze in zone 1 en bak 6–8 minuten tot ze goudbruin zijn.
4. Serveer warm – perfect met boter en jam.
5. Voedingswaarden per broodje
6. Calorieën: 210 | Koolhydraten: 42 g | Eiwitten: 7 g | Vetten: 2 g | Vezels: 3 g



Groenteomelet uit de airfryer-zone

Ingrediënten (voor 2 porties)

- 4 eieren
- 2 eetlepels melk
- ½ paprika, in blokjes
- ½ courgette, in blokjes
- 1 lente-ui, in ringetjes
- Zout & peper

Bereiding

1. Klop de eieren los met de melk, voeg zout en peper toe.
2. Meng de groenten erdoor.
3. Giet het mengsel in een kleine ovenbestendige schaal en plaats deze in zone 1.
4. Gaar 12–14 minuten op 160 °C.
5. Serveer warm, eventueel met verse kruiden.
6. Voedingswaarden per portie

Calorieën: 175 | Koolhydraten: 5 g | Eiwitten: 13 g | Vetten: 11 g
| Vezels: 2 g



Gezinsvriendelijke ontbijtmuffins

Ingrediënten (voor 6 muffins)

- 200 g bloem
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 eieren
- 100 ml melk
- 50 g geraspte kaas
- 1 kleine courgette, geraspt
- 1 wortel, geraspt
- Zout & peper

Bereiding

1. Meng de bloem met het bakpoeder.
 2. Voeg de eieren en melk toe en roer tot een glad beslag.
 3. Schep de geraspte groenten en kaas erdoor, breng op smaak met zout en peper.
 4. Verdeel het beslag over muffinvormpjes en bak 12–14 minuten op 175 °C in zone 1.
 5. Warm of koud lekker om van te genieten.
 6. Voedingswaarden per muffin
- Calorieën: 120 | Koolhydraten: 14 g | Eiwitten: 5 g | Vetten: 4 g | Vezels: 1,5 g

Zoete kaneelpannenkoekbites

Ingrediënten (voor ca. 12 stuks)

- 150 g bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel suiker
- 1 theelepel kaneel
- 1 ei
- 150 ml melk
- 1 eetlepel gesmolten boter

Bereiding

1. Meng de bloem, het bakpoeder, de suiker en de kaneel.
 2. Voeg het ei, de melk en de gesmolten boter toe en roer tot een glad beslag.
 3. Giet het beslag in siliconen muffinvormpjes.
 4. Bak 8–10 minuten op 170 °C in zone 1.
 5. Serveer warm – eventueel met ahornsiroop.
 6. Voedingswaarden per stuk
- Calorieën: 65 | Koolhydraten: 9 g | Eiwitten: 2 g | Vetten: 2 g | Vezels: 0,5 g

Airfryer-frittata met spinazie & cherrytomaatjes

Ingrediënten (voor 2 porties)

- 4 eieren
- 50 ml melk (of plantaardige drink)
- 50 g verse spinazie
- 6–8 cherrytomaatjes, gehalveerd
- 40 g geraspte kaas (bijv. Gouda of cheddar)
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout & peper

Bereiding

1. Bereiding in de COSORI TwinFry
2. Was de spinazie en laat die kort slinken in een pan of in de airfryer (180 °C / 2 min).
3. Klop de eieren met de melk, zout en peper.
4. Leg de spinazie en tomaatjes in een kleine ovenbestendige vorm (bekleed met bakpapier of licht ingevet).
5. Giet het eimengsel erover en bestrooi met de kaas.
6. Plaats de vorm in zone 1 en bak 10–12 minuten op 180 °C, tot de frittata gestold en goudbruin is.
7. Anti-verbrandtip: Wordt de bovenkant te snel bruin? Leg de laatste 2 minuten losjes een stukje aluminiumfolie erop.
8. Voedingswaarden per portie: ca. 240 kcal | KH: 4 g | EW: 16 g | Vet: 17 g | Vezels: 1 g



Boerenontbijt met aardappelen en ei

Ingrediënten (voor 2 porties)

- 300 g vastkokende aardappelen, in blokjes
- 1 kleine ui, in blokjes
- 2 eetlepels olie
- 3 eieren
- Zout & peper
- Bieslook ter garnering

Bereiding

1. Meng de aardappelblokjes en ui met de olie, breng op smaak met zout en peper.
2. Gaar 12 minuten voor in zone 1 op 180 °C.
3. Klop de eieren los en giet ze over de aardappelen.
4. Bak nog 4–5 minuten, tot de eieren gestold zijn.
5. Bestrooi met bieslook.
6. Voedingswaarden per portie

Calorieën: 280 | Koolhydraten: 27 g | Eiwitten: 10 g | Vetten: 14 g
| Vezels: 4 g

Hartige spinazie-feta-muffins

Ingrediënten (voor 6 muffins)

- 200 g bloem
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 eieren
- 100 ml melk
- 50 g verse spinazie, fijngehakt
- 60 g feta, verkruimeld
- Zout & peper

Bereiding

1. Meng de bloem met het bakpoeder.
2. Voeg de eieren en melk toe en roer tot een glad beslag.
3. Schep de spinazie en feta erdoor en breng op smaak met zout en peper.
4. Verdeel het beslag over muffinvormpjes en bak 12–14 minuten op 175 °C in zone 1.
5. Voedingswaarden per muffin

Calorieën: 125 | Koolhydraten: 15 g | Eiwitten: 5 g | Vetten: 5 g |
Vezels: 1 g

Mini-croissants met chocoladevulling

Ingrediënten (voor 8 stuks)

- 1 rol croissantdeeg (uit het koelschap)
- 8 stukjes pure chocolade
- 1 ei (om mee te bestrijken)

Bereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 180 °C.
2. Rol het croissantdeeg uit en scheid de driehoeken.
3. Leg op elk breed uiteinde een stukje chocolade en rol op.
4. Bestrijk met losgeklopt ei.
5. Leg in zone 1 en bak 6–8 minuten tot goudbruin.
6. Voedingswaarden per stuk

Calorieën: 135 | Koolhydraten: 14 g | Eiwitten: 3 g | Vetten: 7 g
| Vezels: 1 g



Hashbrowns van zoete aardappel

Ingrediënten (voor 8 stuks)

- 400 g zoete aardappel, geraspt
- 1 ei
- 2 eetlepels bloem
- Zout & peper
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2 eetlepels olie

Bereiding

1. Druk het geraspte zoete aardappel goed uit.
 2. Meng met ei, bloem, zout, peper en paprikapoeder.
 3. Vorm kleine platte koekjes en bestrijk ze licht met olie.
 4. Bak in zone 1 op 180 °C gedurende 8–10 minuten per kant tot ze knapperig zijn.
 5. Voedingswaarden per stuk
- Calorieën: 70 | Koolhydraten: 12 g | Eiwitten: 2 g | Vetten: 2 g |
Vezels: 2 g

Appel-kaneel ontbijtblokjes

Ingrediënten (voor 12 blokjes)

- 150 g havermout
- 2 appels, in blokjes
- 2 eieren
- 2 eetlepels honing
- 1 theelepel kaneel
- 100 ml melk

Bereiding

1. Meng de havermout, kaneel, honing, eieren en melk.
 2. Schep de appelblokjes erdoor.
 3. Giet het beslag in een ingevette bakvorm of in siliconenvormpjes.
 4. Bak 12–15 minuten op 170 °C in zone 1.
 5. Voedingswaarden per blokje
- Calorieën: 85 | Koolhydraten: 14 g | Eiwitten: 2 g | Vetten: 2 g |
Vezels: 2 g

Bagel met zalm en roomkaas (airfryer-variant)

Ingrediënten (voor 2 porties)

- 2 bagels, gehalveerd
- 100 g gerookte zalm
- 100 g roomkaas
- 1 theelepel citroensap
- 1 eetlepel gehakte dille
- Optioneel: rode uienringen

Bereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 180 °C.
2. Rooster de bagelhelften 2–3 minuten licht in zone 1.
3. Meng de roomkaas met citroensap en dille.
4. Bestrijk de bagelhelften met het roomkaasmengsel, leg er zalm en eventueel uienringen op.
5. Serveer direct.
6. Voedingswaarden per portie

Calorieën: 330 | Koolhydraten: 38 g | Eiwitten: 14 g | Vetten: 14 g
| Vezels: 3 g



Eiwitrijke kwarkpannenkoekjes

Ingrediënten (voor ca. 8 stuks)

- 200 g magere kwark
- 2 eieren
- 60 g havermout (fijn gemalen)
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel vanille-extract
- 1 eetlepel honing

Bereiding

1. Roer alle ingrediënten tot een glad beslag.
 2. Schep met een eetlepel kleine porties op bakpapier.
 3. Bak in zone 1 op 170 °C gedurende 6–7 minuten per kant tot goudbruin.
 4. Serveer warm met verse bessen.
 5. Voedingswaarden per stuk
- Calorieën: 75 | Koolhydraten: 8 g | Eiwitten: 6 g | Vetten: 2 g |
Vezels: 1 g

Veganistische bananen- havermoutmuffins

Ingrediënten (voor 6 muffins)

- 2 rijpe bananen, geprakt
- 150 g havermout
- 150 ml havermelk
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel kaneel
- 2 eetlepels ahornsiroop

Bereiding

1. Roer alle ingrediënten tot een glad beslag.
 2. Verdeel het beslag over muffinvormpjes.
 3. Bak 15–18 minuten op 175 °C in zone 1.
 4. Laat even afkoelen en geniet ervan.
 5. Voedingswaarden per muffin
- Calorieën: 135 | Koolhydraten: 26 g | Eiwitten: 3 g | Vetten: 2 g
| Vezels: 3 g

Ontbijt-burrito zakjes

Ingrediënten (voor 4 stuks)

- 4 kleine tortillawraps
- 2 eieren, losgeklopt
- 50 g geraspte kaas
- 50 g paprika, in blokjes
- 50 g hamblokjes

Bereiding

1. Laat de eieren samen met de paprika en hamblokjes kort stollen in een pan.
 2. Verdeel het mengsel over de tortillawraps en strooi de kaas erover.
 3. Vouw de wraps tot zakjes en druk licht aan.
 4. Bak 5–6 minuten op 180 °C in zone 1 tot ze goudbruin zijn.
 5. Voedingswaarden per stuk
- Calorieën: 230 | Koolhydraten: 21 g | Eiwitten: 11 g | Vetten: 11 g |
Vezels: 2 g



Hartgevulde paprika met ei

Ingrediënten (voor 2 porties)

- 2 rode paprika's, gehalveerd en zonder zaadlijsten
- 2 eieren
- 1 eetlepel olijfolie
- Zout & peper
- Bieslook ter garnering

Bereiding

1. Bestrijk de paprikazijdes met olijfolie.
2. Gaar 5 minuten voor in zone 1 op 180 °C.
3. Breek in elke paprikazijde 1 ei en breng op smaak met zout en peper.
4. Bak nog 8–10 minuten tot het eiwit gestold is.
5. Bestrooi met bieslook en serveer.
6. Voedingswaarden per portie
Calorieën: 145 | Koolhydraten: 6 g | Eiwitten: 7 g | Vetten: 10 g | Vezels: 2 g

Krokante roggentoastjes met avocado

Ingrediënten (voor 2 porties)

- 4 sneetjes roggebrood
- 1 rijpe avocado
- 1 theelepel citroensap
- Zout & peper
- 4 plakjes tomaat
- Optioneel: tuinkers of rucola

Bereiding

1. Verwarm de airfryer voor op 180 °C.
2. Toast het roggebrood 3–4 minuten krokant in zone 1.
3. Prak de avocado met het citroensap en breng op smaak met zout en peper.
4. Besmeer het brood met de avocadocrème, leg er tomaat en eventueel kers of rucola op.
5. Voedingswaarden per portie
Calorieën: 250 | Koolhydraten: 28 g | Eiwitten: 6 g | Vetten: 13 g | Vezels: 7 g

French toast-stokjes met vanillesaus

Ingrediënten (voor 4 porties)

- 8 sneetjes toastbrood
- 2 eieren
- 150 ml melk
- 1 theelepel vanille-extract
- 1 eetlepel suiker
- Kaneel naar smaak

Bereiding

1. Snijd de toast in telkens 3 reepjes.
2. Klop eieren, melk, vanille, suiker en kaneel door elkaar.
3. Dompel de toaststicks in het mengsel en laat ze licht uitlekken.
4. Bak ze in zone 1 op 180 °C gedurende 6–7 minuten tot goudbruin.
5. Serveer met vanillesaus.
6. Voedingswaarden per portie

Calorieën: 210 | Koolhydraten: 32 g | Eiwitten: 8 g | Vetten: 6 g
| Vezels: 2 g



Chia-granola-cups met yoghurtvulling

Ingrediënten (voor 6 stuks)

- 120 g havermout
- 2 eetlepels chiazaad
- 3 eetlepels honing
- 2 eetlepels kokosolie, gesmolten
- 200 g yoghurt (natuur of Grieks)
- Bessen ter garnering

Bereiding

1. Meng havermout, chiazaad, honing en kokosolie.
2. Druk het mengsel in muffinvormpjes zodat er kleine "cups" ontstaan.
3. Bak 8–10 minuten op 170 °C in zone 1.
4. Laat afkoelen, vul met yoghurt en garneer met bessen.
5. Voedingswaarden per stuk

Calorieën: 140 | Koolhydraten: 19 g | Eiwitten: 3 g | Vetten: 6 g
| Vezels: 3 g

Roerei met tomaat en basilicum

Ingrediënten (voor 2 porties)

- 4 eieren
- 50 ml melk
- 6 cherrytomaatjes, gehalveerd
- 1 eetlepel boter
- Zout & peper
- Verse basilicum

Bereiding

1. Klop de eieren met de melk, breng op smaak met zout en peper.
2. Laat de boter smelten in een kleine ovenbestendige schaal.
3. Giet het eimengsel erin en voeg de tomaatjes toe.
4. Gaar 8–10 minuten op 160 °C in zone 1, af en toe roeren.
5. Bestrooi met verse basilicum.
6. Voedingswaarden per portie

Calorieën: 180 | Koolhydraten: 3 g | Eiwitten: 12 g | Vetten: 13 g
| Vezels: 1 g