

**Dual Airfryer & Grill
Kochbuch
150 einfache, schnelle &
gesunde Rezepte für
knuspriges Frittieren,
saftiges Grillen &
schonendes Backen | Mit
Nährwertangaben &
exklusiven Bonus-
Rezepten**

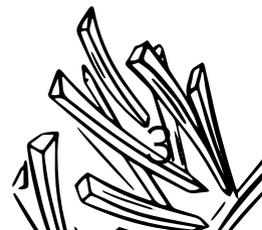
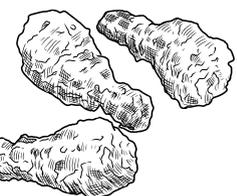
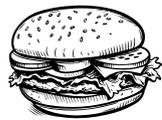
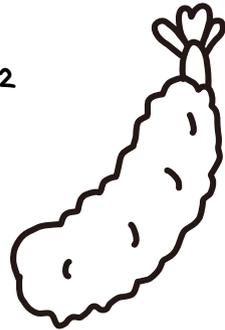


Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Frühstück & Brunch – Kraftvoll in den Tag

- Mediterrane Olivenbrötchen 12
- Pistazien-Honig-Maisbrot 13
- Süße Cashew-Kardamom-Schnecken 14
- Selbstgemachte Rosinen-Bagels 15
- Proteinreiche Omelett-Muffins 16
- Beeren-Crumble in der Portionsschale 17
- French Toast Sticks mit Zimt-Zucker 18
- Knusprige Frühstücksbrötchen 19
- Mini-Croissants mit Schokolade 20
- Käse-Schinken-Blätterteigtaschen 21
- Pikante Frühstücksmuffins mit Spinat & Feta 22
- Gefüllte Paprika-Eier 23
- Toast-Muffins mit Gemüsefüllung 24
- Gebackene Donuts (light) 25
- Avocado-Ei-Törtchen 26
- Würzige Laugenstangen-Snacks 27
- Quarkbällchen ohne Frittierfett 28
- Power-Smoothie-Bällchen (gebacken) 29
- Überbackene Frühstückskartoffeln 30
- Apfel-Zimt-Pfannkuchen-Röllchen 31
- Griechisches Käsebrot 32
- Linsenbrötchen (glutenfrei, ohne Hefe & Mehl) 33
- Zucchini-Waffeln – frisch & knusprig 34
- Haferflocken-Joghurt-Fladen – besser als Pizza 35
- Haferflockenbrötchen in der Heißluftfritteus 36
- Gesundes Granola (ohne Zucker) 37





Geflügel & Fleisch – Saftig und aromatisch

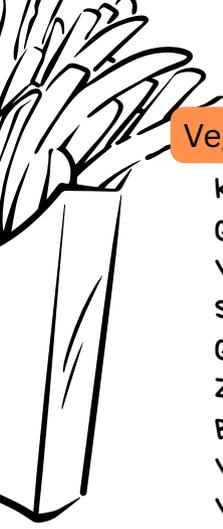
- Entenbrust mit Orangen-Glasur 39
- Truthahn-Burger mit Cranberry-Mayo 40
- Kalbsschnitzel mit Zitrone und Kapern 41
- Knusprige Entenkeule auf Wurzelgemüse 42
- Gefüllter Kohlkopf mit Hackfleisch aus dem Airfryer 43
- Kalbswiener im Schlafrock 44
- Knusprige Hähnchenschenkel mit Kräuterkruste 45
- Cajun Chicken Wings 46
- Fajita-Hähnchenstreifen mit Paprika und Zwiebeln 47
- Honig-Senf-Hähnchenspieße 48
- Tandoori Chicken Drumsticks 49
- Gefüllte Hähnchenrouladen mit Spinat und Feta 50
- Putenmedaillons in Rahm-Pfeffer-Sauce 51
- Asiatische Hähnchenbällchen mit Soja-Ingwer-Marinade 52
- Putenbrust mit Apfel-Zwiebel-Gemüse 53
- Schmorfall-Rindsrouladen klassisch mit Senf und Speck 54
- Saftige Frikadellen mit hausgemachter BBQ-Sauce 55
- Asiatisches Beef Strips mit Brokkoli 56
- Klein geschnittenes Gyros vom Rind mit Tzatziki 57
- Airfryer Hähnchen mit Tomate-Mozzarella 58
- Knusprige Puten-Ananas-Bällchen 59
- Gefüllte Paprika mit Hackfleisch & Feta 60



Fisch & Meeresfrüchte – Leicht und raffiniert

- Lachsfilet mit Käsekruste auf Spargel 62
- Knusprige Fischfilets im Traubensaftteig 63
- Garnelen-Spieße mit Knoblauch und Chili 64
- Calamari-Ringe knusprig frittiert 65
- Gebackene Forelle mit Mandeln 66
- Mediterrane Fisch-Taschen in Pergament 67
- Thai-style Fischfrikadellen 68
- Gebackene Jakobsmuscheln mit Speck 69
- Gebackene Austern mit Spinat-Gratin 70
- Tintenfisch mit Chorizo und Bohnen 71
- Gebackener Orangen-Lachs mit Honig-Senf-Glasur 72
- Ofenkartoffeln mit Thunfisch und Käse 73
- Thunfischbällchen 74
- Airfryer Shrimp Boil 75
- Garnelen im Speckmantel 76
- Teriyaki-Lachs mit Sesam, Brokkoli & Blumenkohlreis 77





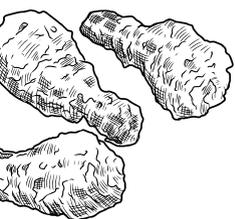
Vegetarisch & Vegan – Bunt und voller Geschmack

- Knusprig gebackener Tofu mit Erdnuss-Soße 79
- Gefüllte Paprika mit Quinoa und Gemüse 80
- Vegane Gemüse-Frikadellen 81
- Süßkartoffel-Burger mit Avocado 82
- Gebackene Falafel mit Joghurt-Dip 83
- Zucchini-Lasagne-Rollen 84
- Blumenkohl-Steak mit Tahin-Dip 85
- Veganes "Rührei" aus Kichererbsenmehl (Besan Chilla) 86
- Veganes Jackfruit "Pulled Pork" 87
- Spinat-Knödel mit Buttersahne-Sauce 88
- Gebackene Bohnen-Frikadellen mit Kräuter-Dip 89
- Gefüllte Pilze mit Walnuss-Pesto 90
- Veganes Gemüse-Curry in der Kokosnuss 91



Gemüse & Beilagen – Die unterschätzten Helden

- Knusprige Blumenkohl-Buffalo-Wings 93
- Ofengemüse mit Balsamico-Honig-Glasur 94
- Kartoffel-Gratin mit Thymian 95
- Rosenkohl mit Speck und Cranberries 96
- Süßkartoffel-Wedges mit Avocado-Dip 97
- Gebackene Spargelstangen mit Parmesan 98
- Zwiebelringe mit Kräuter-Dip 99
- Kräuter-Kartoffelspalten vom Feinsten 100
- Blumenkohl-Pürree mit Trüffelöl 101
- Knusprige Grünkohl-Chips 102
- Gebackene Rote Bete mit Ziegenkäse 103
- Maiskolben mit Kräuterbutter 104
- Gebackene Pastinaken mit Honig 105
- Ratatouille nach traditioneller Art 106
- Knusprige Kartoffel-Rösti 107
- Knusprige Zucchini-Taler 108
- Knusprige Zucchini-Scheiben (Low-Carb-Variante) 109
- Gebackene Petersilienwurzeln 110
- Süßkartoffel-Pommes mit Rosmarin 111
- Gebackene Artischocken mit Dip 112
- Zucchini-Käse-Röllchen 113
- Chili-Waffeln mit Avocado-Salsa 114
- Knusprige Spargelstangen im Panko-Mantel 115
- Knusprige Zwiebelringe mit Mozzarella 116
- Bacon-Rosenkohl-Häppchen 117
- Knusprig frittierte Oliven aus dem Airfryer 118
- Brezenknödel aus der Heißluftfritteuse 119
- Zucchini-Haferflockenröllchen 120
- Knusprige Topinambur-Wedges 121

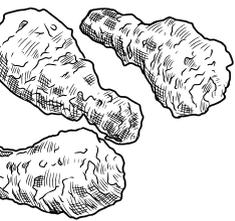


Die Grill-Funktion – Das besondere Extra

- 
- 
- Halloumi-Käse mit Grillrauten und Honig 123
 - Grill-Sandwich (Panini) mit Mozzarella und Pesto 124
 - Steak nach Art eines Grillrestaurants 125
 - Gegrillte Pfirsichhälften mit Zimt-Joghurt 126
 - Knusprige Grill-Kartoffeln mit Kräuterquark 127
 - Mediterrane Fischfilets mit Grillgemüse 128
 - Gegrillte Ananas mit Kokosraspeln 129
 - BBQ-Hackspieße nach Balkan-Art (Ćevapčići) 130
 - Gegrillte Avocado mit Krabbensalat 131
 - Zucchini-Röllchen mit Feta-Füllung 132
 - Lamm-Kebab mit Joghurt-Dip 133
 - Grill-Pizza mit frischen Belägen 134
 - Gegrillte Pilzköpfe mit Kräuter-Marinade 135
 - Grill-Bananen mit Schokoladen-Sauce 136
 - Mediterrane Meeresfrüchte-Spieße 137
 - Gegrillter Romana-Salat mit Parmesan 138
 - BBQ-Lammrippchen 139
 - Gegrillte Zucchini-Sticks mit Putenbrust 140
 - Thunfisch-Steak vom Grill 141
 - Gegrillte Fisch-Päckchen mit Zucchini 142
 - Airfryer Steak mit knusprigen Pommes 143
 - Gegrilltes Lammfleisch mit Tamarinde aus der Heißluftfritteuse 144
 - Gefüllte Lammkoteletts mit Kräuterfüllung & Radicchio-Reis 145
 - Bacon-Ananas-Burger-Patties 146

Backen & Süßes – Überraschend leichte Desserts

- Klassischer Apfelstrudel 148
- Schokoladen-Lava-Kuchen in der Tasse 149
- Knusprige Cookies (Schoko & Hafer) 150
- Gebackene Pfirsich-Melba 151
- Griechischer Joghurt mit gebackenen Beeren 152
- Marillenknödel mit Brösel 153
- Zitronen-Mohn-Muffins 154
- Gebackene Feigen mit Honig und Ziegenkäse 155
- Gebackene Äpfel mit Haferflocken-Füllung 156
- Zitronen-Blaubeer-Muffins 157
- Möhren-Apfel-Haferkekse 158
- Saftiger Pfirsich-Kastenkuchen 159
- Schoko-Kokos-Kuchen 160
- Himbeer-Streusel-Tartelettes 161
- Blaubeer-Käsekuchen-Röllchen 162



Herzhafte Aufläufe & One-Pot-Gerichte

Hackbällchen-Paprika-Auflauf 164
Airfryer Tortellini mit Kielbasa 165
OnePot-Spaghetti Bolognese aus dem Airfryer 166
One Pot Asia Noodles 167
Blumenkohl-Frittata aus der Heißluftfritteuse 168
Hähnchenschenkel mit Gemüse und Kartoffeln 169
Putenkeule mit Ofenkürbis 170
Spaghetti-Muffins mit Erbsen und Schinken 171

Dehydrieren-Funktion

10 Kräuter zum Dehydrieren

10 Obst- & Gemüsesorten zum Dehydrieren

Bonus 1: Der 4-Wochen-Ernährungsplan für eine leichte und ausgewogene Küche

Wochenplan-Tipps

Bonus 2: Meal-Prep mit der Heißluftfritteuse – Vorkochen für die Woche

Bonus 3: Tipps & Tricks für Profis – So meisterst du jedes Rezept

Bonus 4: Umrechnungstabelle für tiefgekühlte vs. frische Produkte

Einleitung

Willkommen in der Welt der Dual Easy Fry & Grill
Heißluftfritteuse

Herzlich willkommen! Mit einem modernen Dual Airfryer mit Grillfunktion haben Sie ein Küchengerät, das Frittieren, Grillen, Backen und sogar Braten in einem ermöglicht – und das mit deutlich weniger Fett als bei herkömmlichen Methoden. Dieses Kochbuch begleitet Sie Schritt für Schritt auf Ihrer kulinarischen Reise und zeigt Ihnen, wie Sie aus einfachen Zutaten köstliche, knusprige und gesunde Gerichte zaubern.

Tipps & Tricks für perfekte Ergebnisse

- Vorheizen lohnt sich: Auch wenn die Heißluftfritteuse schnell arbeitet, erzielen Sie durch kurzes Vorheizen oft noch knusprigere Resultate.
- Nicht überfüllen: Lassen Sie genug Platz zwischen den Lebensmitteln, damit die heiße Luft optimal zirkulieren kann.
- Schütteln & wenden: Bei Pommes, Gemüse oder Nuggets sorgt ein kurzes Durchschütteln während des Garens für gleichmäßige Bräune.
- Öl bewusst einsetzen: Ein kleiner Sprühstoß Pflanzenöl genügt, um Speisen besonders knusprig zu machen.

Reinigung & Pflege

Die Dual Airfryer mit Grillfunktion ist pflegeleicht – und das sollte man nutzen. Reinigen Sie nach jedem Gebrauch den Korb und die Grillplatte mit warmem Wasser und etwas mildem Spülmittel. Viele Teile sind zudem spülmaschinenfest. Wischen Sie das Gehäuse einfach mit einem feuchten Tuch ab. Regelmäßige Pflege verlängert die Lebensdauer des Geräts und sorgt dafür, dass Ihre Gerichte stets hygienisch und aromatisch bleiben.

Grundlagen zu Garzeiten, Temperaturen & Funktionen

Die Zwei-Zonen-Technologie ermöglicht es, zwei unterschiedliche Gerichte gleichzeitig zuzubereiten – mit individueller Zeit- und Temperatureinstellung.

Frittieren: Ideal für Pommes, Nuggets oder knuspriges Gemüse (ca. 180–200 °C, 10–25 Minuten).

Grillen: Perfekt für Fleisch, Fisch und Gemüse mit intensiven Röstaromen (ca. 160–190 °C, je nach Stückdicke).

Backen: Kuchen, Muffins und Brot gelingen ebenfalls mühelos (ca. 150–180 °C, 20–40 Minuten).

Aufwärmen: Reste vom Vortag schmecken frisch aufgebacken fast wie neu.

Mit diesem Grundwissen sind Sie bestens vorbereitet, um die vielfältigen Rezepte in diesem Buch auszuprobieren – von herzhaften Klassikern über kreative Neuinterpretationen bis hin zu süßen Verführungen.

Was bedeutet "Halfway through"?

Einfach erklärt:

"Halfway through" ist Englisch und bedeutet "auf halbem Weg" oder "nach der Hälfte der Zeit".

Konkret für Ihr Gerät:

Gemeint ist der Zeitpunkt, wenn die Hälfte der gesamten Garzeit um ist.

So machen Sie es richtig:

Wenn ein Rezept beispielsweise eine Garzeit von 12 Minuten angibt und "halfway through schütteln" empfiehlt, dann machen Sie Folgendes:

Starten Sie die Heißluftfritteuse und stellen Sie den Timer auf 12 Minuten.

Nach 6 Minuten (also der Hälfte der Zeit) hören Sie den Signalton oder sehen eine Anzeige.

Ziehen Sie den Korb vorsichtig heraus.

Schütteln Sie den Inhalt kräftig durch oder wenden Sie die Stücke mit einer Zange. So bekommen Pommes, Wedges oder Gemüse von allen Seiten Hitze und werden gleichmäßig knusprig und goldbraun.

Schieben Sie den Korb zurück und lassen Sie das Gericht die restlichen 6 Minuten fertig garen.

Warum ist das so wichtig?

Ohne dieses Zwischendurch-Schütteln liegen die Zutaten immer auf derselben Seite. Die Unterseite würde vielleicht verbrennen, während die Oberseite kaum Farbe bekommt. Durch das Wenden garantieren Sie ein perfektes Ergebnis!

Zusammenfassung:

"Halfway through" = Immer dann, wenn die Hälfte der Garzeit vorbei ist. Korb herausziehen und Inhalt wenden oder schütteln.

Frühstück & Brunch – Kraftvoll in den Tag



• Portionen: 6
Brötchen



• Gesamtzeit: 30 Min. (+
Gehzeit)



• Aktivzeit: 20 Min.



Mediterrane Olivenbrötchen

Verwendete Funktion: Heißluft (190°C)

ZUTATEN:

- 250 g Mehl (Type 550)
- 1 TL Trockenhefe
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 50 g schwarze Oliven, entsteint und gehackt
- 1 TL getrockneter Oregano
- ½ TL Meersalz
- Öl-Sprüh

ZUBEREITUNG:

1. Mehl mit Hefe, Salz und Oregano mischen.
 2. Wasser und Öl zugeben, zu einem glatten Teig kneten.
 3. Oliven unterkneten, Teig abgedeckt 45 Minuten gehen lassen.
 4. Teig in 6 Portionen teilen, Brötchen formen.
 5. Im Airfryer-Korb platzieren und bei 190°C für 12-15 Minuten backen.
- Pro-Tipp: Mit Olivenöl und Kräutern der Provence bestreichen nach dem Backen.



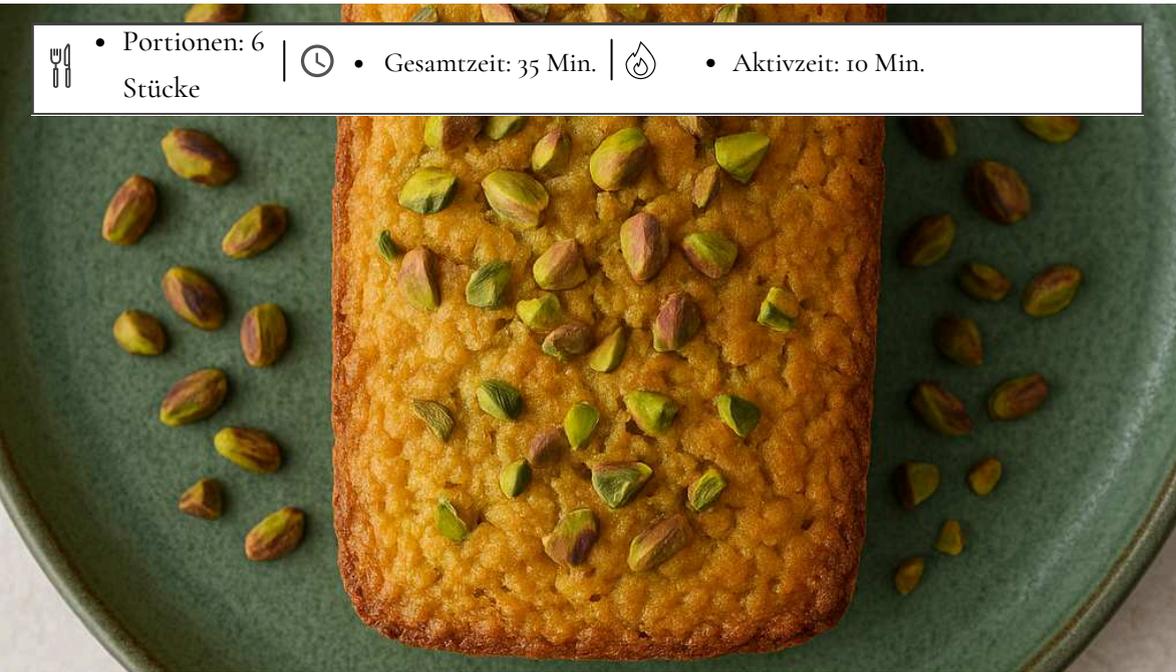
• Portionen: 6
Stücke



• Gesamtzeit: 35 Min.



• Aktivzeit: 10 Min.



Pistazien-Honig-Maisbrot

Verwendete Funktion: Heißluft (170°C)

ZUTATEN:

- 150 g Maisgrieß (Polenta)
- 100 g Mehl (Type 405 oder Dinkel)
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Natron
- ½ TL Salz
- 100 g griechischer Joghurt
- 2 Eier
- 3 EL Honig
- 50 ml Milch oder Buttermilch
- 50 g ungesalzene Pistazien, grob gehackt
- Öl-Sprüh für die Form
- Optional: 1 TL abgeriebene Orangenschale für eine frische Note

ZUBEREITUNG:

1. Eine kleine Kastenform (ca. 20 cm) oder eine runde Backform mit Backpapier auslegen oder leicht einfetten.
2. In einer Schüssel die trockenen Zutaten (Maisgrieß, Mehl, Backpulver, Natron und Salz) vermischen.
3. In einer zweiten Schüssel Joghurt, Eier, Honig und Milch verquirlen, bis eine glatte Masse entsteht.
4. Die flüssige Mixtur zu den trockenen Zutaten geben und nur so lange verrühren, bis alles gerade eben kombiniert ist. Nicht zu viel rühren, sonst wird das Brot zäh.
5. Die gehackten Pistazien (und die Orangenschale, falls verwendet) unterheben.
6. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und glatt streichen.
7. Die Form in den Korb der Heißluftfritteuse stellen und bei 170°C für 20-25 Minuten backen.
8. Mit einem Holzspieß testen, ob das Brot durchgebacken ist (sollte sauber herauskommen).
9. Das Brot in der Form für 10 Minuten abkühlen lassen, bevor Sie es auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen.

Pro-Tipp: Das Brot schmeckt am nächsten Tag getoastet mit einer dünnen Schicht Butter oder Frischkäse besonders gut!

Nährwerte pro Stück (ca. 1/6 des Brotes): ca. 230 kcal, 7g Fett, 34g Kohlenhydrate, 8g Eiweiß



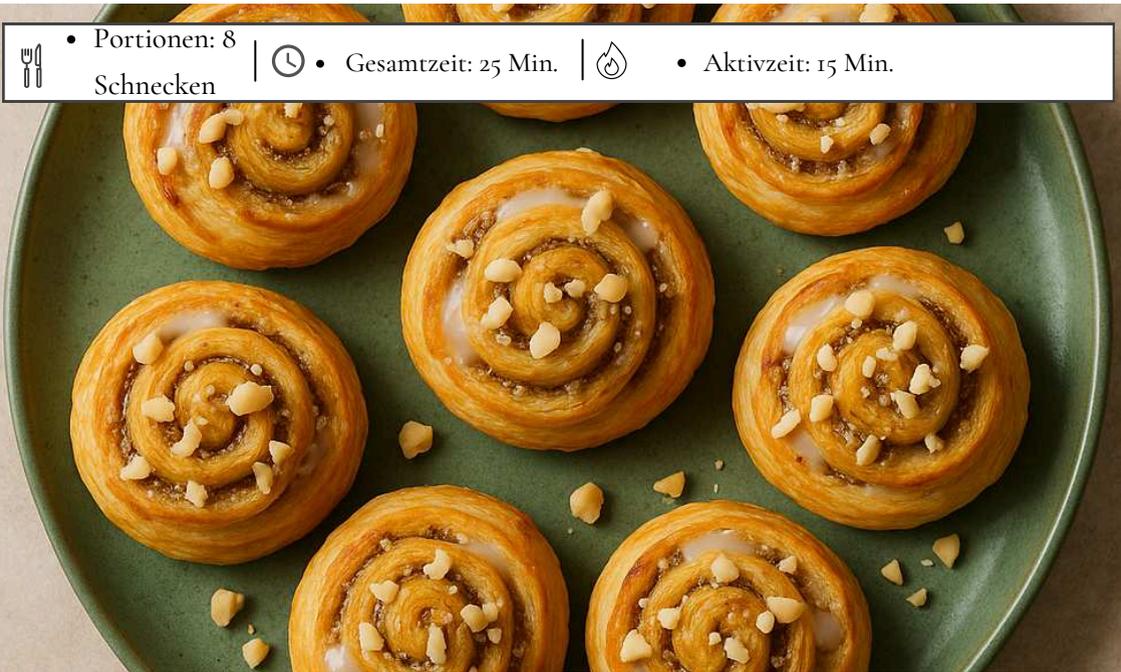
• Portionen: 8
Schnecken



• Gesamtzeit: 25 Min.



• Aktivzeit: 15 Min.



Süße Cashew-Kardamom-Schnecken

Verwendete Funktion: Heißluft (180°C)

ZUTATEN:

Zutaten (Teig):

- 1 Rolle Blätterteig (aufgetaut)
- 1 EL weiche Butter (zum Bestreichen)
- Zutaten (Füllung):
- 60 g Cashewkerne, fein gemahlen
- 2 EL brauner Zucker
- 1 TL Kardamompulver
- ½ TL Zimt
- 1 EL weiche Butter

Zutaten (Glasur):

- 3 EL Puderzucker
- 1-2 TL Zitronensaft oder Wasser
- Optional: 1 TL Rosenwasser für eine blumige Note
- Gehackte Cashewkerne zum Dekorieren

ZUBEREITUNG:

1. Den Blätterteig rechteckig ausrollen.
2. Die Oberfläche dünn mit der weichen Butter bestreichen.
3. Für die Füllung gemahlene Cashewkerne, braunen Zucker, Kardamom und Zimt mit der weichen Butter zu einer streichfähigen Paste vermengen.
4. Die Cashew-Kardamom-Mischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen.
5. Den Teig von der langen Seite her fest aufrollen.
6. Die Rolle in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden - so entstehen die Schnecken.
7. Die Schnecken mit etwas Abstand im Korb der Heißluftfritteuse platzieren (evtl. Backpapier unterlegen).
8. Bei 180°C für 10-12 Minuten backen, bis sie goldbraun und aufgegangen sind.
9. Die Schnecken komplett auskühlen lassen.
10. Für die Glasur Puderzucker mit Zitronensaft (und Rosenwasser) glatt rühren und die Schnecken damit beträufeln. Mit gehackten Cashewkernen bestreuen.

Pro-Tipp: Kardamom verstärkt sein Aroma, wenn er frisch gemahlen wird. Verwenden Sie dafür Kardamomkapseln und mahlen Sie die Samen frisch für ein intensiveres Aroma.

Nährwerte pro Schnecke: ca. 210 kcal, 13g Fett, 20g Kohlenhydrate, 3g Eiweiß



• Portionen: 4
Bagels



• Gesamtzeit: 45 Min.
(inkl. Gehzeit)



• Aktivzeit: 20 Min.



Selbstgemachte Rosinen-Bagels

Verwendete Funktion: Heißluft (190°C)

ZUBEREITUNG:

ZUTATEN:

Zutaten für den Teig:

- 250 g Weizenmehl (Type 550)
- 1 TL Trockenhefe
- 1 EL Zucker
- ½ TL Salz
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 50 g Rosinen
- 1 EL Öl (für die Schüssel)

Zutaten zum Kochen:

- 1 Liter Wasser
- 1 EL Honig oder Zucker

1. Teig zubereiten: Mehl, Trockenhefe, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Nach und nach das lauwarme Wasser hinzugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Die Rosinen unterkneten.
2. Gehen lassen: Den Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Öl in der Schüssel benetzen, abdecken und an einem warmen Ort für ca. 1 Stunde gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
3. Bagels formen: Den Teig auf einer bemehlten Fläche in 4 gleich große Portionen teilen. Jede Portion zu einer Kugel formen, dann mit dem Finger ein Loch in die Mitte stechen und vorsichtig zu einem Bagel-Ring formen.
4. Kochen: Das Wasser mit dem Honig in einem Topf zum Kochen bringen. Die Bagel-Ringe portionsweise für je 30 Sekunden pro Seite im kochenden Wasser blanchieren. Herausheben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
5. Backen: Die vorgekochten Bagels in den Korb der Heißluftfritteuse legen (evtl. mit Backpapier auslegen). Bei 190°C für 12-15 Minuten backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.
6. Abkühlen: Auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen.

Pro-Tipp: Für einen glänzenden Finish die Bagels vor dem Backen mit einer Mischung aus Eigelb und einem Spritzer Milch bestreichen.



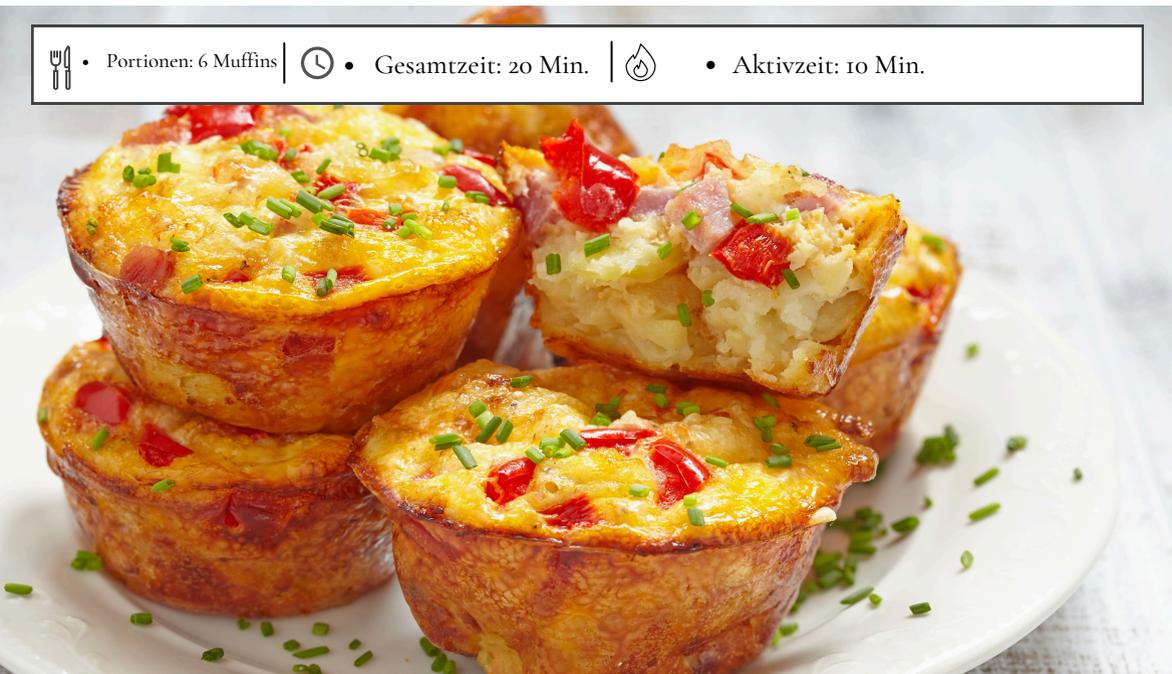
• Portionen: 6 Muffins



• Gesamtzeit: 20 Min.



• Aktivzeit: 10 Min.



Proteinreiche Omelett-Muffins

Verwendete Funktion: Heißluft (180°C)

ZUTATEN:

- 4 Eier
- 2 EL Milch oder Haferdrink
- 50 g Feta, zerbröckelt
- 50 g Schinken, gewürfelt (optional)
- 2 EL Paprika, fein gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel verquirlen und würzen.
 2. Die Masse gleichmäßig auf 6 Silikon-Muffinformen verteilen.
 3. Die Förmchen in den Korb der Heißluftfritteuse stellen.
 4. Bei 180°C für 10-12 Minuten backen, bis die Eier stocken und die Omelett-Muffins goldbraun sind.
 5. Ideal zum Vorbereiten – schmecken warm oder kalt!
- Pro-Tipp: Die Füllung nach Belieben variieren: Spinat, Pilze oder restliches Gemüse verwerten.

Nährwerte pro Muffin: ca. 80 kcal, 6g Fett, 1g Kohlenhydrate, 7g Eiweiß



• Portionen: 2



• Gesamtzeit: 20 Min.



• Aktivzeit: 10 Min.



Beeren-Crumble in der Portionschale

Verwendete Funktion: Heißluft (180°C)

ZUTATEN:

- Zutaten (Für die Füllung):
- 150 g gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Zucker oder Honig (nach Belieben)
- Zutaten (Für das Streusel):
- 4 EL Haferflocken (zart)
- 1 EL Mehl (Dinkel oder Weizen)
- 1 EL kalte Butter, gewürfelt
- 1 TL Zucker oder Honig
- Eine Prise Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Die Beeren mit Zitronensaft und Zucker in zwei feuerfeste kleine Förmchen (z.B. Ramekins) geben.
2. Für die Streusel alle Zutaten in einer Schüssel mit den Fingerspitzen zu einer krümeligen Masse verreiben.
3. Die Streusel gleichmäßig über den Beeren verteilen.
4. Die Förmchen in den Korb der Heißluftfritteuse stellen.
5. Bei 180°C für 10-12 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind und die Beeren blubbern.
6. Vorsichtig heiß servieren. Perfekt mit einem Klecks Joghurt oder Quark.

Pro-Tipp: Verwenden Sie tiefgekühlte Beeren, müssen Sie die Backzeit nicht verlängern. Sie tauen während des Backvorgangs perfekt durch.



• Portionen: 2



• Gesamtzeit: 15 Min.



• Aktivzeit: 10 Min.



French Toast Sticks mit Zimt-Zucker

Verwendete Funktion: Heißluft (200°C)

ZUTATEN:

- 4 Scheiben etwas älteres Brot (Brioche oder Weißbrot)
- 1 Ei
- 3 EL Milch
- ½ TL Vanilleextrakt
- Eine Prise Salz
- Für die Würzmischung: 2 EL Zucker + 1 TL Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Das Brot in fingerdicke Sticks schneiden.
2. Ei, Milch, Vanille und Salz in einer flachen Schüssel verquirlen.
3. Die Brotsticks kurz in der Eiermischung wenden, bis sie bedeckt, aber nicht tiefend nass sind.
4. Die Sticks im Luftfritteusenkorb verteilen.
5. Bei 200°C für 6-8 Minuten knusprig goldbraun backen. Halfway through wenden.
6. Heiße Sticks sofort in der Zimt-Zucker-Mischung wälzen.
7. Sofort mit Ahornsirup oder einem Joghurt-Dip servieren.

Pro-Tipp: Etwas Orangenschale in den Zimtzucker mischen – das verleiht eine fantastische Frische!



• Portionen: 4 Brötchen



• Gesamtzeit: 15 Min.



• Aktivzeit: 5 Min.



Knusprige Frühstücksbrötchen

Verwendete Funktion: Heißluft (180°C)

ZUTATEN:

- 4 Brötchen vom Vortag (z.B. Ciabatta, Vollkorn)
- 2 EL weiche Butter oder Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, gepresst (optional)
- 1 EL frisch gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch)
- Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die Brötchen halbieren.
 2. Weiche Butter mit Knoblauch, Kräutern, Salz und Pfeffer mischen.
 3. Die Schnittflächen der Brötchen gleichmäßig mit der Kräuterbutter bestreichen.
 4. Die Brötchenhälften mit der bestrichenen Seite nach oben in den Korb der Heißluftfritteuse legen.
 5. Bei 180°C für 5-7 Minuten backen, bis die Ränder knusprig und die Oberfläche goldbraun ist.
 6. Perfekt zu Suppe, Salat oder einfach mit Aufstrich.
- Pro-Tipp: Für eine vegane Version einfach die Butter durch Olivenöl ersetzen und mit Hefeflocken verfeinern.