

HIGH PROTEIN • AIRFRYER • XXL

High Protein Airfryer XXL Rezeptbuch

150 schnelle eiweißreiche Rezepte aus der
Heißluftfritteuse für Muskelaufbau, Abnehmen & Fitness

Farbausgabe – inkl. Nährwertangaben

Muskelaufbau

Abnehmen

Fitness

Proteinreiche Rezepte für Muskelaufbau, Gewichtsabnahme und Fitness

Willkommen im High Protein Airfryer XXL Rezeptbuch!

Diese Sammlung von 150 einfachen, leckeren und proteinreichen Rezepten wurde speziell für alle entwickelt, die Folgendes erreichen möchten:

- Mageren Muskelaufbau und Unterstützung beim Krafttraining
- Gewicht verlieren, ohne auf sättigende Mahlzeiten zu verzichten
- Einen aktiven Lebensstil mit nährstoffreichen Lebensmitteln fördern
- Airfryer-Kochen genießen – schnell, gesund und voller Geschmack

Jedes Rezept in diesem Buch ist:

- Proteinreich, damit du länger satt bleibst
- Im Airfryer zubereitet (funktioniert mit allen Marken und Größen)
- Mit Nährwertangaben versehen, sodass du deine Makros im Blick behältst
- Vielseitig – mit Rezepten für Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Snacks und sogar Desserts

Egal, ob du ein Anfänger in der Küche bist oder ein Fitness-Enthusiast, der seine Mahlzeiten auf das nächste Level bringen möchte – dieses Buch hilft dir dabei, smarter, gesünder und köstlicher zu essen – und das mit der Bequemlichkeit deines Airfryers.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 – Protein Frühstück

• Gemüse-Eiweiß-Muffins	1
• Hüttenkäse-Eiweiß-Pfannkuchen	2
• Spinat-Feta-Omelett-Tassen	3
• Wraps mit Räucherlachs und Avocado	4
• Eiweißreiche Bananen-Hafer-Muffins	5
• Rührei-Häppchen aus der Heißluftfritteuse	6
• Truthahnspeck-Ei-Sandwich	7
• Erdnussbutter-Eiweiß-Hafer-Riegel	8
• Gemüse-Käse-Frittata-Scheiben	9
• Frühstücks-Wraps mit Hähnchenwurst	10
• Eiweißreiche Heidelbeer-Muffins	11
• Griechische Joghurt-Granola-Becher	12
• Pilz-Eiweiß-Toast	13
• Süßkartoffel-Ei-Pfanne	14
• Eiweißreicher Chiasamen-Pudding	15
• Frühstücks-Quesadilla aus der Heißluftfritteuse	16
• Hüttenkäse-Beeren-Schalen	17
• Eiweißreiche Waffeln	18
• Brokkoli-Käse-Ei-Tassen	19
• Truthahn-Bratwurst-Patties	20
• Avocado-Eiweiß-Toast	21
• Eiweißreiches French Toast	22
• Zucchini-Käse-Omelett-Rolle	23
• Apfel-Zimt-Eiweiß-Muffins	24
• Thunfisch-Ei-Frühstücksschale	25
• Frühstücks-Burrito aus der Heißluftfritteuse	26
• Kürbis-Eiweiß-Pfannkuchen	27
• Eiweißreiche Smoothie-Schale	28
• Gebratene Auberginen-Ei-Rühreier	29
• Power-Eiweiß-Frühstückspfanne	30

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 2 – Muskelaufbau-Mittagessen

• Knoblauch-Kräuter-Hähnchenbrust	31
• Knusprige Truthahn-Burger	32
• BBQ-Linsen-Patties	33
• Gegrillte Lachs-Bowl	34
• Tofu-Power-Salat	35
• Würzige Thunfisch-Taler	36
• Rindfleisch-Brokkoli-Bowl	37
• Hähnchenstreifen aus der Heißluftfritteuse	38
• Mediterrane Quinoa-Bowl	39
• Teriyaki-Garnelen-Wraps	40
• Kabeljaufilets mit Zitrone und Dill	41
• Hähnchen-Gemüse-Fajita-Wraps	42
• Würzige Truthahn-Fleischbällchen	43
• Schwarze-Bohnen-Eiweiß-Wraps	44
• Steak-Pilz-Bowl	45
• Zucchini-Truthahn-Pizza-Häppchen	46
• Sesam-Lachs-Reis-Bowl	47
• Kichererbsen-Power-Bowl	48
• Truthahn-Slider aus der Heißluftfritteuse	49
• Süß-Chili-Hähnchen-Häppchen	50
• Linsen-Spinat-Wraps	51
• Knoblauch-Parmesan-Garnelen-Bowl	52
• Tandoori-Hähnchenstreifen	53
• Knuspriger Tofu-Burrito-Wrap	54
• Pesto-Hähnchen-Fladenbrot	55
• Würzige Rindfleisch-Salat-Wraps	56
• Tilapia mit Kräuterkruste	57
• Gefüllte Paprika mit BBQ-Hähnchen	58
• Kichererbsen-Edamame-Salat	59
• Eiweißreicher Cobb-Salat	60

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 3 – Leichte und Sättigende Abendessen

• Lachs mit Zitrone und Dill	61
• Knoblauch-Butter-Steak-Häppchen	62
• Teriyaki-Hähnchen-Spieße	63
• Garnelen-Zucchini-Pfanne	64
• Kabeljau mit Kräuterkruste aus dem Ofen	65
• Cajun-Hähnchenschenkel	66
• BBQ-Truthahn-Hackbraten	67
• Lammkoteletts aus der Heißluftfritteuse	68
• Sesam-Ingwer-Tofu-Bowl	69
• Zitronen-Knoblauch-Garnelenspieße	70
• Pfeffer-Steakstreifen	71
• Hähnchenbrust mit Honig-Senf	72
• Würzige Lachs-Burger	73
• Knoblauch-Butter-Tilapia-Filets	74
• Teriyaki-Rindfleisch-Spieße	75
• Hähnchenkeulen aus der Heißluftfritteuse	76
• Süß-saure Tofu-Würfel	77
• Chili-Limetten-Garnelen-Häppchen	78
• Würzige Truthahn-Chili-Bowl	79
• Pesto-Lachsfilets	80
• Koreanische BBQ-Rindfleischstreifen	81
• Harissa-Hähnchenschenkel	82
• Zitronen-Kräuter-Hähnchenkeulen	83
• Gegrillter Gemüse-Tofu-Wrap	84
• Würzige Cajun-Garnelen-Bowl	85
• Balsamico-Steakstreifen	86
• Knuspriges Hähnchen-Parmesan	87
• BBQ-Tempeh-Spieße	88
• Zitronen-Knoblauch-Hähnchenflügel	89
• Würzige Kichererbsen-Pfanne	90

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 4 – Proteinreiche Snacks und Beilagen

• Knusprig geröstete Kichererbsen	91
• Parmesan-Zucchini-Chips	92
• Truthahn-Jerky-Streifen	93
• Eiweißreiche Süßkartoffel-Pommes	94
• Würzige Edamame-Schoten	95
• Mit Hüttenkäse gefüllte Paprika	96
• Eiweiß-Knoblauch-Brotstangen	97
• Knusprige Linsen-Häppchen	98
• Auberginen-Pommes aus der Heißluftfritteuse	99
• Eiweißreiche Nachos	100
• Würzige Schwarze-Bohnen-Nuggets	101
• Käse-Sticks aus der Heißluftfritteuse	102
• Tofu-Eiweiß-Chips	103
• Gefüllte Eier aus der Heißluftfritteuse	104
• Knusprige Brokkoli-Häppchen	105
• Eiweißreiche Blumenkohl-Tots	106
• Süß-Chili-Kichererbsen	107
• Mit Spinat und Feta gefüllte Champignons	108
• Geröstete Edamame-Crunchies	109
• Eiweiß-Zwiebelringe	110
• Truthahn-Käse-Röllchen	112
• Gebackene Hüttenkäse-Häppchen	113
• Eiweißreiche Gemüse-Nuggets	114
• Knoblauch-Parmesan-Blumenkohl	115
• Würzige Hähnchen-Snack-Bissen	116

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 5 – Schuldfreie Eiweißreiche Desserts

• Schokoladen-Eiweiß-Brownies	117
• Erdnussbutter-Eiweiß-Kekse	118
• Griechische Joghurt-Käsekuchen-Häppchen	119
• Eiweißreicher Apfel-Crisp	120
• Mocha-Eiweiß-Tassenkuchen	121
• Eiweißreiche Donuts	122
• Hüttenkäse-Schokoladen-Mousse	123
• Erdbeer-Eiweiß-Eis am Stiel	124
• Bananen-Eiweiß-Brot	125
• Eiweißreicher Schokoladen-Lava-Kuchen	126
• Apfel-Zimt-Eiweiß-Riegel	127
• Vanille-Eiweiß-Cupcakes	128
• Eiweiß-Churros	129
• Eiweiß-Erdnussbutter-Becher	130
• Schoko-Stückchen-Eiweiß-Muffins	131
• Eiweißreiche Eiscreme-Becher	132
• Gebackene Hafer-Eiweiß-Quadrate	133
• Kürbis-Eiweiß-Kuchen	134
• Himbeer-Eiweiß-Käsekuchen	135
• Eiweiß-Fudge-Häppchen	136

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 6 – Vegetarische & Vegane Eiweißoptionen

• Knusprige Tofu-Nuggets	137
• Linsen-Gemüse-Bratlinge	138
• Tempeh-Satay-Spieße	139
• Kichererbsen-Falafel-Bällchen	140
• Edamame-Eiweiß-Pommes	141
• BBQ-Jackfrucht-Eiweiß-Wraps	142
• Quinoa-Schwarzbohnen-Küchlein	143
• Würzige Seitan-Streifen	144
• Tofu-Gemüse-Pfanne	145
• Gebackener Falafel-Eiweiß-Wrap	146
• Mit Kichererbsen gefüllte Zucchini-Boote	147
• Eiweißreiche Gemüse-Burger	148
• Knusprige Soja-Eiweiß-Häppchen	149
• Süßkartoffel-Linsen-Nuggets	150
• Vegane Eiweiß-Power-Schale	151

Kapitel 7 – Schuldfreie, Eiweißreiche Vegane Rezepte

Kapitel 1 – Proteinreiche Frühstücksre- zepte





Gemüse-Muffins mit Eiweiß

Zutaten

- 8 Eiweiß
- 1 kleine Paprika, gewürfelt
- 50 g Spinat, gehackt
- 50 g Champignons, gewürfelt
- 30 g Feta-Käse, zerbröselt
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- etwas Öl-Spray für die Form

Zubereitung

- Airfryer auf 180 °C vorheizen.
- Eiweiß in einer Schüssel verquirlen, Gemüse und Feta unterrühren.
- Masse gleichmäßig in Muffinformen füllen.
- Formen in den Airfryer stellen und 12–14 Minuten backen, bis die Muffins fest sind.
- Warm servieren oder für Meal Prep vorbereiten.

Nährwertangaben

- Kalorien: 60 kcal
- Eiweiß: 8 g
- Kohlenhydrate: 2 g
- Fett: 2 g



Kochzeit: 10 Minuten



Zeit: 30 Minuten



Ergibt: 8 Portionen



Hüttenkäse-Protein-Pfannkuchen

Zutaten

- 200 g Hüttenkäse
- 2 Eier
- 50 g Haferflocken
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver
- ½ TL Backpulver
- etwas Öl-Spray

Zubereitung

- Mixe alle Zutaten zu einem glatten Teig.
- Heize die Heißluftfritteuse mit einem mit Backpapier ausgelegten Tablett auf 180°C (350°F) vor.
- Gib den Teig löffelweise zu kleinen Pfannkuchen-Runden auf das Tablett.
- Backe sie 8–10 Minuten, bis sie goldbraun sind.

Nährwertangaben

- Kalorien: 60 kcal
- Eiweiß: 8 g
- Kohlenhydrate: 2 g



Kochzeit: 10 Minuten



Zeit: 30 Minuten



Ergibt: 8 Portionen



Spinat-Feta-Omelett-Tassen

Zutaten

- 4 Eier
- 4 Eiweiß
- 60 g frischer Spinat, gehackt
- 50 g Feta, zerbröseln
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Öl-Spray für die Förmchen

Zubereitung

- Airfryer auf 180 °C vorheizen.
- Eier und Eiweiß verquirlen, Spinat und Feta untermischen.
- Mischung in Muffinförmchen füllen.
- 12–15 Minuten im Airfryer backen, bis sie fest sind.
- Warm genießen oder für unterwegs mitnehmen.

Nährwertangaben

- Kalorien: 85 kcal
- Eiweiß: 9 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Fett: 5 g



Kochzeit: 10 Minuten



Zeit: 30 Minuten



Ergibt: 8 Portionen



Zutaten

- 2 Vollkorn-Tortilla-Wraps
- 100 g Räucherlachs
- ½ Avocado, in Scheiben
- 50 g Frischkäse light
- Etwas Rucola oder Babyspinat
- Frischer Zitronensaft

Wraps mit Räucherlachs & Avocado

Zubereitung

- Wraps mit Frischkäse bestreichen.
- Mit Lachs, Avocado und Rucola belegen.
- Mit Zitronensaft beträufeln, eng aufrollen.
- Im Airfryer bei 180 °C 3–4 Minuten leicht knusprig backen.
- Halbieren und servieren

Nährwertangaben

- Kalorien: 320 kcal
- Eiweiß: 25 g
- Kohlenhydrate: 26 g
- Fett: 13 g



Kochzeit: 10 Minuten



Zeit: 30 Minuten



Ergibt: 8 Portionen



 **Kochzeit:** 10 Minuten

 **Zeit:** 30 Minuten

 **Ergibt:** 8 Portionen

Protein-Bananes-Hafer-Muffins

Zutaten

- 2 reife Bananen, zerdrückt
- 150 g Haferflocken
- 2 Eier
- 1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 50 ml Milch nach Wahl

Zubereitung

- Airfryer auf 180 °C vorheizen.
- Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
- Teig in Muffinförmchen füllen.
- 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.
- Abkühlen lassen und genießen.

Nährwertangaben

- Kalorien: 95 kcal
- Eiweiß: 7 g
- Kohlenhydrate: 15 g
- Fett: 2 g



Kochzeit: 10 Minuten



Zeit: 30 Minuten



Ergibt: 8 Portionen

Rührei-Häppchen aus dem Airfryer

Zutaten

- 4 Eier
- 50 ml Milch
- 40 g geriebener Käse (light)
- 30 g Paprika, gewürfelt
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- Eier mit Milch verquirlen.
- Gemüse und Käse unterrühren.
- Mischung in kleine Silikonförmchen geben.
- Im Airfryer bei 170 °C ca. 12 Minuten backen.
- Warm servieren oder kalt als Snack genießen.

Nährwertangaben

- Kalorien: 65 kcal
- Eiweiß: 6 g
- Kohlenhydrate: 1 g
- Fett: 4 g



Kochzeit: 10 Minuten



Zeit: 30 Minuten



Ergibt: 8 Portionen

Truthahnspeck-Ei-Sandwich

Zutaten

- 1 Vollkornbrötchen
- 1 Ei
- 2 Scheiben Truthahnspeck
- 1 Scheibe Käse (light)
- etwas Öl-Spray

Zubereitung

- Truthahnspeck im Airfryer bei 180 °C 5–6 Minuten knusprig garen.
- Ei als Spiegelei braten.
- Brötchen halbieren und leicht toasten.
- Sandwich mit Speck, Ei und Käse belegen.
- Heiß servieren.

Nährwertangaben

- Kalorien: 310 kcal
- Eiweiß: 23 g
- Kohlenhydrate: 30 g
- Fett: 11 g

Erdnussbutter-Protein-Hafer-Riegel

Zutaten

- 150 g Haferflocken
- 80 g Erdnussbutter
- 2 reife Bananen, zerdrückt
- 1 Messlöffel Proteinpulver (Vanille oder Neutral)
- 1 TL Honig

Nährwertangaben

- Kalorien: 130 kcal
- Eiweiß: 8 g
- Kohlenhydrate: 14 g
- Fett: 5 g

Zubereitung

- Alle Zutaten zu einem Teig vermengen.
- Teig in eine flache Form drücken.
- Bei 175 °C im Airfryer ca. 12 Minuten backen.
- Abkühlen lassen und in Riegel schneiden.



Kochzeit: 10 Minuten



Zeit: 30 Minuten



Ergibt: 8 Portionen

