


**Das große COSORI Turbo Tower & Turbo  
Tower Pro Rezeptbuch XXL : Über 160  
köstliche Airfryer-Rezepte – knusprig,  
schnell & gesund | Ideal für Anfänger &  
Familien | Mit Nährwertangaben &  
exklusivem Bonus**



# Inhaltsverzeichnis

## Einleitung

## Kapitel 1 – Frühstück & Snacks

- Energie-Moringa-Ingwer-Muffins 12
- Schoko-Pistazien-Croissants 13
- Kürbis-Waffeln mit Zimt & Honig 14
- Haferflocken-Brötchen mit Orangenblütenwasser 15
- Knusprige Frühstücksbrötchen 16
- Power-Omelettes mit Ziegenkäse 17
- Gesunde Müsliriegel 18
- Mozzarella-Sucuk-Taschen aus Toast 19
- Mini-Quiches 20
- Herzhafte Muffins 21
- Süße Bananen-Pancakes 22
-  Protein-Frühstücks-Bites 23
- Vegane Frühstücksriegel mit Datteln 24
- Mini-Frühstückspitzen 25
- Blaubeer-Muffins ohne Zuckerzusatz 26

## Kapitel 2 – Vorspeisen & Fingerfood

- Knusprige Mozzarella-Sticks 28
- Falafel-Bällchen 29
- Zucchini-Chips 30
- Hähnchen-Nuggets ohne Frittierfett 31
- Gefüllte Paprika-Häppchen 32
- Gemüse-Tempura 33
- Mini-Frühlingsrollen 34
- Käsebällchen mit Kräutern 35
- Knusprige Airfryer Nachos 36
- Blueberry Cheesecake Rolls 37
- Garnelen-Spieße mit Knoblauch & Zitrone 38

## Kapitel 3 – Gemüse & Beilagen

- Süßkartoffel-Pommes 40
- Harissa-Mais-Rippchen aus der Heißluftfritteuse 41
- Knusprige Blumenkohl-Wings 42
- Mediterranes Ofengemüse 43
- Kartoffelspalten Deluxe 44
- 👉 Knusprige Kochbananen-Sticks 45
- Gefüllte Süßkartoffeln mit Joghurt & roten Zwiebeln 46
- Kichererbsen-Süßkartoffel-Bällchen 47
- Airfryer-Gnocchi – außen knusprig, innen zart 48
- Spitzkohl mit Parmesan überbacken 49
- Knusprige grüne Bohnen 50
- Brokkoli-Bites mit Käse 51
- Maiskolben mit Kräuterbutter 52

## Kapitel 4 – Geflügel-Rezepte

- Saftige Hähnchenschenkel 54
- Putenstreifen Asia-Style 55
- Knusprige Chicken-Wings 56
- Hähnchen-Cordon-Bleu 57
- Familienfreundliche Wrap-Füllungen 58
- Hähnchen-Saté-Spieße mit Erdnussauce 59
- Curry-Hähnchen mit Gemüse 60
- Gefüllte Putenröllchen mit Spinat & Feta 61
- BBQ-Hähnchenbrust 62
- Mediterrane Hähnchenspieße 63
- Hähnchen mit Orangen-Glasur 64
- Hähnchen-Tacos mit Avocado-Crème 65
- Kokos-Chicken-Nuggets mit Mango-Dip 66
- Hähnchen Caprese im Airfryer 67
- Parmesan-Hähnchen – außen knusprig, innen saftig 68
- BBQ-Hähnchen mit Käse & Tomatenwürfeln 69
- Knusperchen aus der Heißluftfritteuse 70
- Truthahn-Brot-Auflauf mit Käse & Ei – saftig, würzig & eiweißreich 71
- Orientalisches Hähnchenblech mit Gemüse & Kartoffeln 72

# Kapitel 5 – Fleischgerichte

- Steaks auf den Punkt gegart 74
- Hackbällchen mit Tomatensauce 75
- Rinderrouladen modern 76
- Rinderfiletstreifen Stroganoff 77
- Lammkoteletts mit Knoblauch & Rosmarin 78
- Hackbraten mit Zwiebelkruste 79
- Kalbsgeschnetzeltes in Rahmsauce 80
- Bacon-Burger 81
- Hähnchenleber mit Apfel & Zwiebel 82
- Chili con Carne aus dem Airfryer 83
- Rinder-Gyros mit Zwiebeln & Paprika 84
- Filet Wellington einfach gemacht 85
- Mediterrane Fleischspieße 86
- Currywurst light 87
- Rindfleischbällchen mit Zwiebeln & Paprika 88
- BBQ-Spare-Ribs vom Reh 89
- Lammfilet mit Pistazienkruste & Minzjoghurt 90
- Kalbmedaillons in Pfeffersauce 91
- Kalbgulasch rustikal 92
- Rindfleisch-Gemüse-Röllchen 93

# Kapitel 6 – Fisch & Meeresfrüchte

- Airfryer Shrimp Boil 95
- Vanille-Garnelen mit Tagliatelle 96
- Kurkuma-Lachs mit Couscous 97
- Lachs-Bowl mit Mango & Gemüse 98
- Mittelmeerforelle in Folie 99
- Lachs-Spinat-Lasagne aus der Heißluftfritteuse 100
- Wildlachs mit Tamarindensauce 101
- Wildlachs mit Tamarinden-Kokos-Sauce & Mango-Salsa 102
- Meeresfrüchte-Pfanne 103
- Jakobsmuscheln mit Butter-Zitronensauce 104
- Forelle mit Mandeln 105
- Seelachs mit Kräuterkruste 106
- Knoblauch-Garnelen mit Chili 107
- Fischbällchen mediterran 108
- Calamari-Ringe knusprig 109
- Lachs-Spinat-Taschen 110
- Lachs-Spinat-Taschen 111
- Thunfisch-Steaks mit Sesamkruste 112
- Knusprige Fischstäbchen für Kinder 113
- Fisch im Putenbrustmantel 114
- Airfryer-Tempura-Garnelen 115
- Knusperfisch mit Mango-Chili-Salsa 116

## **Kapitel 7 – Vegetarische Highlights**

- Veggie-Burger mit Süßkartoffel & Kichererbsen 118
- Halloumi-Sticks mit Kräuterpanade 119
- Kürbis-Wedges mit Rosmarin & Meersalz 120
- Gebackene Avocado mit Ei 121
- Mediterraner Gemüse-Auflauf mit Feta 122
- Zucchini-Puffer mit Kräuterquark 123
- Mini-Falafel-Bällchen 124
- Mozzarella-Bällchen im Kräutermantel 125
- Blumenkohl-Steaks mit Parmesan & Kräutern 126
- Ofentomaten mit Feta & Basilikum 127
- Frittierte Ravioli – Knuspriger Pasta-Snack aus dem Airfryer 128

## **Kapitel 8 – Vegane Vielfalt**

- Knusprige Tofu-Würfel mit Sesam & Soja 130
- Kichererbsen-Snacks mit Curry 131
- Vegane Frühlingsrollen 132
- Auberginen-Scheiben im Knuspermantel 133
- Veganes Kokos-Curry mit Süßkartoffel & Blumenkohl – cremig, aromatisch 134
- Gebratener Seidentofu mit Sesam und Frühlingszwiebeln – außen knusprig, innen cremig 135
- Sojaschnetzel mit Zucchinudeln – leicht, würzig & proteinreich 136
- Jackfrucht-Burger – saftig, rauchig & 100 % vegan 137

## **Kapitel 9 – Brot, Brötchen & Gebäck**

- Knusprige Baguettes – außen goldbraun, innen fluffig 139
- Vollkornbrötchen – kräftig, ballaststoffreich & sättigend 140
- Fladenbrot orientalisch – mit Sesam & Schwarzkümmel 141
- Sesam-Kräcker mit Schwarzkümmel – knusprig & aromatisch 142
- Pikante Käsebrötchen – würzig & goldgelb gebacken 143
- Kräuter-Focaccia – mit Olivenöl, Rosmarin & Meersalz 144
- Mini-Brioche – buttrig-zart mit feiner Krume 145
- Kartoffelbrötchen – herrlich weich & saftig 146
- Mediterrane Tomatenbrötchen – mit getrockneten Tomaten & Oregano 147
- Sesam-Bagels – luftig, leicht & aromatisch 148
- Haferflocken-Stangen mit Hüttenkäse & Kernen – kernig, saftig & proteinreich 149
- Orangebrötchen – fruchtig, süß & herrlich duftend 150
- Knoblauchbrot ohne Kneten – außen knusprig, innen fluffig 151
- Kaiserschmarrn aus der Heißluftfritteuse 152

## **Kapitel 10 – Süßes & Desserts**

- Quitten-Crumble wie von Oma – himmlisch süßer Auflauf 154
- Süße Bananen-Bällchen 155
- Goldener Reismarmor-Kuchen mit Zimtkruste 156
- Schokoladen-Brombeer-Muffins 157
- Apfel-Streusel-Taler – knusprig, buttrig & himmlisch duftend 158
- Nuss-Grieß-Kuchen – saftig, aromatisch & goldbraun gebacken 159
- Toastbrot mit Kokosmilch & Mandeln – zart, aromatisch & wunderbar luftig 160
- Kekse mit Cheesecake-Füllung 161
- Ananas-Polenta-Kuchen – saftig, fruchtig & goldgelb gebacken 162
- Zucchini-Brownies – saftig, fudgy & himmlisch schokoladig 163
- Chocolate Chip Blondies – buttrig, saftig & voller Schokostückchen 164
- Vanille-gebackene Pfirsiche – warm, süß & samtig zart 165
- Kokos-Ricotta-Bällchen – goldbraun & himmlisch Leicht 166
- Apfelchips – knusprig, aromatisch & natürlich süß 167
- ♥ Pistazien-Marmorkuchen 168

## **Kapitel 11 – Multimodus & Kombi- Rezepte 169-178**

### **Kapitel 12 Grillrost 179-181**

### **Kapitel 13 – Aufwärmen & Resteverwertung 182-184**

### **Geh-Funktion 185-187**

### **☀ Bonuskapitel – Exklusive Extras**



# Einleitung – Perfekt kochen mit dem COSORI Turbo Tower & Turbo Tower Pro

Willkommen in der Welt der modernen Heißluftküche!

Dieses Buch wurde speziell für den COSORI Turbo Tower entwickelt – und ist vollständig kompatibel mit dem COSORI Turbo Tower Pro.


Beide Modelle kombinieren kraftvolle Heißluftzirkulation, intelligente DualZone-Technologie und präzise Temperatursteuerung, um dir ein schnelles, gesundes und vielseitiges Kocherlebnis zu bieten.

Egal, ob du knusprige Pommes, zarte Fleischgerichte, vegane Highlights oder süße Desserts zubereiten möchtest – alle Rezepte in diesem Buch sind auf beide Geräte optimal abgestimmt.

Dank der identischen Funktionen wie

Airfry, Bake, Roast, Broil, Reheat, Dehydrate und Keep Warm

kannst du jedes Gericht ohne Anpassung von Zeit oder Temperatur umsetzen – ganz gleich, ob du den Turbo Tower oder den Turbo Tower Pro verwendest.

 Was dich erwartet:

Über 200 abwechslungsreiche Rezepte für jede Gelegenheit

Detaillierte Angaben zu Zeit, Temperatur & Portionen

Nährwerte pro Gericht für bewusste Ernährung

30-Tage-Planer & Bonuskapitel mit Tipps, Zubehörübersicht und schnellen SOS-Gerichten

Rezepte, die du ohne Vorheizen & ohne Dampf zubereiten kannst – ideal für die Technik des COSORI Turbo Tower

 Hinweis zur Nutzung:

Der COSORI Turbo Tower Pro bietet im Vergleich zum Standardmodell ein leicht vergrößertes Fassungsvermögen und ein modernes Touchdisplay, arbeitet aber mit denselben Heiz- und Luftzirkulationsfunktionen.

Du kannst daher alle Rezepte 1:1 übernehmen, ohne Anpassungen an Temperatur oder Zeit vorzunehmen.

## Tipps & Tricks für perfekte Ergebnisse

Nicht überfüllen: Lassen Sie zwischen den Lebensmitteln Platz, damit die heiße Luft optimal zirkulieren kann.

Leichtes Ölspray: Ein kleiner Sprühstoß Pflanzenöl sorgt für zusätzliche Knusprigkeit – ohne zu fetten.

Zwischenschütteln: Bei Pommes, Gemüse und Snacks lohnt es sich, den Korb einmal kurz zu schütteln.

Vorheizen bei Backwaren: Für gleichmäßige Bräunung lohnt sich ein kurzes Vorheizen.


Reinigung: Nach jedem Gebrauch Korb und Einsätze mit warmem Wasser und mildem Spülmittel reinigen – so bleibt Ihr Gerät lange wie neu.


So nutzen Sie dieses Buch (inkl. Nährwertangaben & Symbole)

Die Rezepte in diesem Buch sind klar gegliedert nach den Funktionen Ihres Geräts – Airfry, Roast, Bake, Broil, Dehydrate, Reheat, Keep Warm und Kombi-Rezepte.

Jede Rezeptseite enthält:

 Zutaten & Zubereitung: Schritt-für-Schritt erklärt, ideal für Anfänger.

 Nährwertangaben: Kalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate & Fett pro Portion.


 Zubereitungszeit & Portionen: Damit Sie schnell planen können.

 Symbole:

 Vegetarisch

 Vegan

 Low Carb

 High Protein

 Familienfreundlich

Mit diesem Leitfaden wird Ihr COSORI Turbo Tower zum Herzstück Ihrer Küche – für gesunde, kreative und köstliche Mahlzeiten jeden Tag.

# Kapitel 1 – Frühstück & Snacks

# Energie-Moringa-Ingwer-Muffins

Natürlich grün, leicht würzig und voll pflanzlicher Power – ein Frühstück voller Energie.

## Zutaten:

- 120 g Dinkelmehl
- 40 g gemahlene Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Moringa-Pulver
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm, fein gerieben)
- 2 Eier
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 100 ml Milch (oder pflanzliche Alternative)
- 40 ml neutrales Öl (z. B. Rapsöl oder Kokosöl)
- 1 Prise Salz
- Optional: 1 EL gehackte Walnüsse oder Mandeln

## Zubereitung:

1. Mehl, Haferflocken, Backpulver, Moringa und Salz in einer Schüssel mischen.
2. In einer zweiten Schüssel Eier, Milch, Honig, Öl und geriebenen Ingwer verquirlen.
3. Flüssige und trockene Zutaten kurz miteinander verrühren, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Teig in Muffinförmchen füllen und im Bake-Modus 12–14 Minuten backen, bis sie leicht goldbraun sind.
5. Etwas abkühlen lassen – lauwarm entfalten sie das volle Aroma von Ingwer und Moringa.

👉 Tipp: Für einen extra Frischekick den Teig mit etwas Zitronenschale verfeinern oder die Muffins mit einem Klecks griechischem Joghurt servieren.

### Funktion

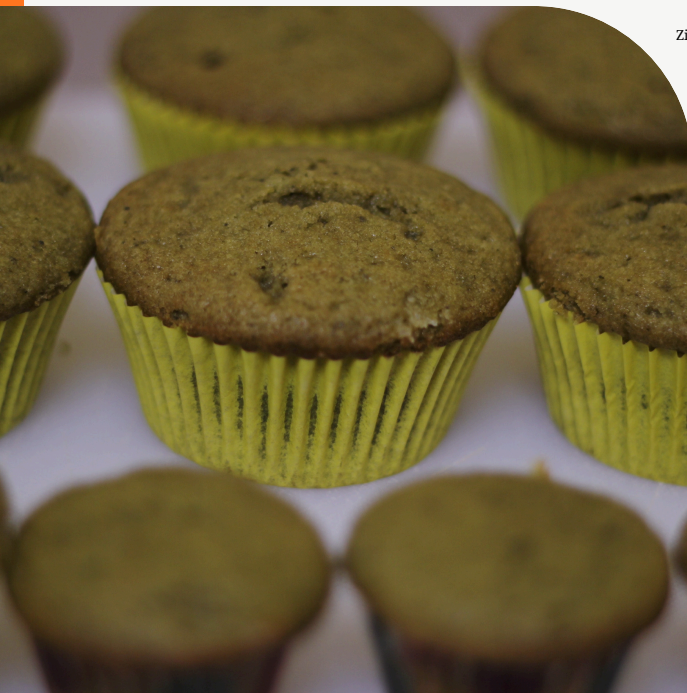
Bake

### Portionen

6 Muffins

Zubereitungszeit: 10  
Min. | Backzeit: 12–14  
Min. bei 170 °C

🌱 Nährwerte pro Muffin:  
160 kcal | 5 g Eiweiß | 20  
g Kohlenhydrate | 6 g Fett



# Schoko-Pistazien-Croissants

Zartblättrig, buttrig und unwiderstehlich – mit dunkler Schokolade und knackigen Pistazien.

## Zutaten:

- 1 Rolle Croissant-Teig (Kühlregal)
- 50 g Zartbitterschokolade (gehackt oder Drops)
- 1 Eigelb (zum Bestreichen)
- 2 EL gehackte Pistazien
- 1 TL Honig oder Ahornsirup (optional)

## Zubereitung:

1. Croissant-Teig entrollen und in Dreiecke schneiden.
2. Auf jedes Teigstück etwas Schokolade geben und einrollen.
3. Croissants auf Backpapier in den Korb des COSORI Turbo Tower legen.
4. Mit verquirltem Eigelb bestreichen und 8–10 Minuten goldbraun backen.
5. Nach Belieben mit geschmolzener Schokolade beträufeln und mit Pistazien bestreuen.



## Funktion

Bake

## Portionen

4

Zubereitungszeit: 10  
Min. | Backzeit: 8–10  
Min. bei 170 °C

Nährwerte pro Stück:  
235 kcal | 5 g Eiweiß | 23 g  
Kohlenhydrate | 13 g Fett

# Kürbis-Waffeln mit Zimt & Honig

Herbstlich, goldbraun und aromatisch – perfekt zum Frühstück oder für den süßen Snack zwischendurch.

## Zutaten:

- 200 g Kürbispüree (z. B. Hokkaido, gegart und fein püriert)
- 2 Eier
- 150 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 50 ml Milch
- 1 EL Öl oder geschmolzene Butter
- Prise Salz

## Zubereitung:

1. Eier, Kürbispüree, Honig, Milch und Öl verrühren.
2. Mehl, Backpulver, Salz und Zimt mischen und unterheben, bis ein glatter Teig entsteht.
3. Den Airfryer-Korb leicht einfetten oder Backform einsetzen.
4. Teig portionsweise hineingeben und im Bake-Modus ca. 8 Minuten goldbraun backen.
5. Warm servieren – nach Wunsch mit etwas Honig, Joghurt oder gehackten Nüssen.

💡 Tipp: Besonders lecker werden die Waffeln mit einer Prise Muskat oder etwas Vanille im Teig. Für eine vegane Variante einfach Eier durch Apfelmus (2 EL) ersetzen.

## Funktion

Airfry

## Portionen

4

Zubereitungszeit: 10 Min. |  
Backzeit: 8 Min. bei 170 °C

⚡ Nährwerte pro Portion:  
210 kcal | 6 g Eiweiß | 29 g  
Kohlenhydrate | 8 g Fett



# Haferflocken-Brötchen mit Orangenblütenwasser

Zart duftend, leicht süß und herrlich nussig – ein besonderes Frühstückserlebnis.

## Zutaten:

- 200 g zarte Haferflocken
- 100 g Dinkelmehl (oder Weizenvollkornmehl)
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 2 EL Joghurt (optional für extra Saftigkeit)
- 150 ml Milch (oder Pflanzendrink)
- 1 TL Orangenblütenwasser
- 1 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
- Etwas Haferflocken zum Bestreuen

## Zubereitung:

1. Haferflocken, Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen.
2. Milch, Orangenblütenwasser, Honig, Joghurt und Öl hinzufügen und zu einem glatten, leicht feuchten Teig verrühren.
3. Mit feuchten Händen kleine Brötchen formen, leicht flachdrücken und mit Haferflocken bestreuen.
4. Auf Backpapier in den Airfryer-Korb legen und im Bake-Modus 12–14 Minuten goldbraun backen.
5. Kurz abkühlen lassen und warm genießen – perfekt mit etwas Butter oder Fruchtaufstrich.

💡 Tipp: Für eine orientalische Note etwas geriebene Orangenschale und ein paar gehackte Pistazien in den Teig geben – das macht die Brötchen noch aromatischer.



## Funktion

Bake

## Portionen

6 Brötchen

Zubereitungszeit: 10 Min.  
| Backzeit: 12–14 Min. bei  
170 °C

⚡ Nährwerte pro Brötchen:  
185 kcal | 6 g Eiweiß | 27 g  
Kohlenhydrate | 5 g Fett

# Knusprige Frühstücksbrötchen

Goldbraun, außen knusprig und innen fluffig – perfekt für den Start in den Tag.

## Zutaten:

- 250 g Mehl
- 1 TL Trockenhefe
- ½ TL Salz
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1 EL Olivenöl

## Zubereitung:

1. Mehl, Hefe und Salz vermengen. Wasser und Öl zugeben und zu einem geschmeidigen Teig kneten.
2. 30 Minuten ruhen lassen.
3. Kleine Brötchen formen und in den Korb des COSORI legen.
4. Mit etwas Wasser bepinseln und 12–14 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.



### Funktion

Bake

### Portionen

6 Brötchen

Zubereitungszeit: 10  
Min. | Backzeit: 12–14  
Min. bei 180 °C

Nährwerte pro Brötchen:  
178 kcal | 5 g Eiweiß | 31  
g Kohlenhydrate | 3 g Fett

# Power-Omelettes mit Ziegenkäse

Eiweißreich, sättigend und vielseitig – mit frischem Gemüse, Kräutern und cremigem Ziegenkäse.

## Zutaten:

- 4 Eier
- 2 EL Milch
- 1 Handvoll gewürfeltes Gemüse (z. B. Paprika, Zwiebel, Spinat)
- 30 g Ziegenkäse (zerbröckelt)
- Salz, Pfeffer, frische Kräuter nach Geschmack (z. B. Schnittlauch, Petersilie)

## Zubereitung:

1. Die Eier mit Milch in einer Schüssel verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.
2. Gemüswürfel und Ziegenkäse vorsichtig unterheben.
3. Die Mischung in zwei kleine, ofenfeste Förmchen füllen.
4. Im Airfry-Modus bei 160 °C für ca. 8 Minuten garen, bis das Omelett fest und goldgelb ist.
5. Kurz abkühlen lassen und direkt aus der Form servieren.

💡 Tipp: Für extra Frische das fertige Omelett mit etwas Zitronenzeste und frischem Basilikum garnieren – ein herrlicher Kontrast zum würzigen Ziegenkäse!



## Funktion

Airfry

## Portionen

2

Zubereitungszeit: 5 Min. |  
Garzeit: 8 Min. bei 160 °C

⚡ Nährwerte pro Portion:  
215 kcal | 18 g Eiweiß | 4 g  
Kohlenhydrate | 14 g Fett

# Gesunde Müsliriegel

Hafer, Nüsse und Honig – die ideale Energiespende für zwischendurch.

## Zutaten:

- 150 g Haferflocken
- 50 g gehackte Nüsse
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 reife Banane (zerdrückt)
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Zimt

## Zubereitung:

1. Alle Zutaten gut mischen und in eine mit Backpapier ausgelegte Form drücken.
2. 12 Minuten backen, bis die Riegel goldbraun sind.
3. Kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden.



## Funktion

Bake

## Portionen

8 Riegel

Zubereitungszeit: 10 Min.  
| Backzeit: 12 Min. bei  
170 °C

Nährwerte pro Riegel:  
165 kcal | 4 g Eiweiß | 22 g  
Kohlenhydrate | 6 g Fett

# Mozzarella-Sucuk-Taschen aus Toast

Kross, käsig & würzig – der perfekte Snack mit orientalischem Twist!

## Zutaten:

- 8 Scheiben Toastbrot (ohne Rinde)
- 100 g Sucuk, fein gewürfelt
- 100 g Mozzarella, gerieben
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 TL Paprikapulver (mild oder edelsüß)
- 1 Ei, verquirlt (zum Bestreichen)
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

1. Toast vorbereiten: Ränder abschneiden, Toast leicht flach rollen (z. B. mit einem Nudelholz).
2. Füllung anrühren: Sucuk, Mozzarella, Tomate, Petersilie, Paprikapulver, Salz & Pfeffer in einer Schüssel mischen.
3. Füllen & Verschließen: Einen Esslöffel der Mischung mittig auf das Toast geben, zusammenklappen und die Ränder mit einer Gabel festdrücken.
4. Bestreichen: Mit verquirltem Ei bepinseln, damit sie goldbraun werden.
5. Airfryen: In den Airfryer legen (nicht überlappen).
6. 190 °C für 7–8 Min. backen, bis sie knusprig und goldbraun sind.
7. Servieren: Warm genießen – pur, mit Knoblauchjoghurt oder Tomaten-Dip.

👉 Tipp: Für eine mediterrane Variante Sucuk durch getrocknete Tomaten und Feta ersetzen. Oder als süße Version mit Nutella und Banane ausprobieren! 🍌



## Funktion

Airfry

## Portionen

4 Taschen

Zubereitungszeit: 15 Min.  
| Garzeit: 7–8 Min. bei  
190 °C

Nährwerte pro Tasche:  
Kalorien: 210 kcal  
Eiweiß: 11 g  
Fett: 13 g  
Kohlenhydrate: 11 g

# Mini-Quiches

Kleine herzhaftes Tartelettes mit Spinat, Schinken oder Feta – ideal zum Mitnehmen.

## Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 3 Eier
- 100 ml Milch
- 50 g Spinat oder Schinkenwürfel
- 40 g Feta
- Salz, Pfeffer, Muskat

## Zubereitung:

1. Blätterteig in Muffinformen legen.
2. Eier und Milch verquirlen, Füllung zugeben, würzen.
3. In die Förmchen gießen und 15 Minuten backen.



## Funktion

Bake

## Portionen

6

Zubereitungszeit: 10 Min.  
| Backzeit: 15 Min. bei  
170 °C

Nährwerte pro Quiche:  
189 kcal | 8 g Eiweiß | 13 g  
Kohlenhydrate | 10 g Fett