

Airfryer Power Küche für Diabetiker: Das große Heißluftfritteusen- Kochbuch mit zuckerarmen Rezepten – gesund genießen bei Typ-1- und Typ-2- Diabetes

Genussvoll & zuckerarm kochen mit der Heißluftfritteuse –
gesunde Rezepte für stabile Blutzuckerwerte.
Kompatibel mit allen Airfryern (z. B. Ninja®, Tefal®, Philips®,
Cosori® & mehr).



Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 – Frühstück & Snacks für einen stabilen Start

Starte den Tag mit Energie! Von Eiweiß-Muffins über Hafer-Pancakes bis zu Mandel-Granola ohne Zucker und gesunden Broten und Brötchen aus dem Airfryer – perfekt für einen gleichmäßigen Blutzuckeranstieg am Morgen.

Kapitel 2 – Hauptgerichte mit Fleisch & Geflügel

Saftiges Hähnchen, mediterranes Lamm, gefüllte Paprika oder Low-Carb-Hackpfannen – alles fettarm, eiweißreich und schnell im Airfryer zubereitet.

Kapitel 3 – Fisch & Meeresfrüchte

Leichte Gerichte mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren: Lachs, Garnelen oder Kabeljau in Kräuter- oder Zitronensauce – aromatisch und herzfrendlich.

Kapitel 4 – Vegetarische & vegane Gerichte

Bunte Gemüsepfannen, Tofu-Spieße oder Blumenkohl-Steaks – ideal für alle, die pflanzlich, leicht und abwechslungsreich essen möchten.

Kapitel 5 – Beilagen & Snacks für zwischendurch

Knusprige Süßkartoffelchips, Kräuterkartoffeln, Gemüse-Popcorns oder Falafelbällchen – gesunde Alternativen zu klassischen Beilagen.

Kapitel 6 – Desserts & süße Ideen für Diabetiker

Zuckerfrei, aber voller Geschmack: Schoko-Orangenküchlein mit Pistazien, Rosenwasser-Ricottakuchen, Moringa-Pralinen oder Buchweizen-Feigenkuchen.

Kapitel 7 – Wochenplan & Ernährungstipps

Ein kompletter 7-Tage-Plan mit Frühstück, Mittag, Snack & Abendessen – plus Einkaufsliste, Bewegungs- und Meal-Prep-Tipps für den Alltag.

Kapitel 8 – Bonus: Diabeteswissen & Küchenpraxis

Mit Umrechnungstabellen, Zuckeralternativen-Guide, Glossar und Nährwertübersichten – das perfekte Nachschlagewerk für deine gesunde Airfryer-Küche.

Einleitung

Vorwort: Gesund genießen trotz Diabetes

Diabetes bedeutet nicht, auf Genuss verzichten zu müssen. Ganz im Gegenteil: Mit der richtigen Auswahl an Zutaten und schonenden Zubereitungsmethoden kann eine gesunde Ernährung abwechslungsreich, lecker und alltagstauglich sein. Dieses Kochbuch soll zeigen, wie einfach es ist, köstliche Mahlzeiten zuzubereiten, die den Blutzuckerspiegel stabil halten und dennoch echtes Geschmackserlebnis bieten.

Egal, ob Typ-1- oder Typ-2-Diabetes – das Ziel ist dasselbe: den Körper mit hochwertigen Nährstoffen zu versorgen, Blutzuckerspitzen zu vermeiden und das Wohlbefinden langfristig zu fördern.

Warum die Heißluftfritteuse perfekt für Diabetiker ist

Die Heißluftfritteuse ist ein wahrer Gamechanger für alle, die gesund kochen möchten. Sie ermöglicht das Frittieren, Backen und Braten mit bis zu 80 % weniger Fett als herkömmliche Methoden – und das ganz ohne Abstriche beim Geschmack.

Gerade für Menschen mit Diabetes ist das ein großer Vorteil: Weniger Fett bedeutet weniger Kalorien, eine leichtere Verdauung und eine bessere Kontrolle des Körpergewichts – ein wichtiger Baustein im Diabetesmanagement.

Darüber hinaus gelingt die Zubereitung schnell, energiesparend und gleichmäßig – ideal für den stressfreien Alltag.

Grundlagen der diabetesfreundlichen Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel zu stabilen Blutzuckerwerten.

Im Mittelpunkt stehen ballaststoffreiche Kohlenhydrate, mageres Eiweiß, gesunde Fette und viele frische Gemüsearten. Zucker und Weißmehl werden weitgehend vermieden und durch natürliche Alternativen ersetzt.

Die Gerichte in diesem Buch sind so konzipiert, dass sie den Blutzucker nur langsam ansteigen lassen und lange sättigen.

Die Vorteile des fettarmen Frittierens

Durch die Heißluftzirkulation wird das Gargut rundum knusprig, ohne in Fett zu schwimmen.

Das Ergebnis: knusprige Pommes, saftiges Hähnchen oder goldbraunes Gemüse – mit deutlich weniger Kalorien und Transfetten.

Diese schonende Zubereitung bewahrt außerdem Vitamine und Nährstoffe, was sie besonders gesundheitsfördernd macht.

Tipps zur Blutzuckerkontrolle durch Ernährung

- Kombiniere Kohlenhydrate mit Eiweiß und Ballaststoffen, um Blutzuckerspitzen zu vermeiden.
- Wähle komplexe Kohlenhydrate, z. B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Gemüse.
- Trinke ausreichend Wasser und vermeide gesüßte Getränke.
- Iss regelmäßig, aber in moderaten Portionen.
- Vermeide versteckten Zucker, besonders in Saucen, Marinaden und Fertigprodukten.

Diese einfachen Prinzipien helfen, den Blutzucker stabil zu halten – und sorgen für langfristiges Wohlbefinden.

Wichtige Zutaten & Zuckeralternativen

Für viele Rezepte in diesem Buch werden natürliche, blutzuckerfreundliche Zutaten verwendet:

- Erythrit, Xylit und Stevia als kalorienfreie Süßungsmittel
- Vollkornmehl, Haferkleie und Leinsamen für Ballaststoffe
- Avocadoöl, Olivenöl und Nüsse für gesunde Fette
- Gemüse mit niedrigem glykämischen Index wie Brokkoli, Zucchini oder Blumenkohl

Diese Zutaten sorgen nicht nur für Geschmack, sondern unterstützen auch die Blutzuckerregulation.

TOP-MEHLE für Diabetiker (blutzuckerfreundlich)

1. Kichererbsenmehl

GI: ca. 35 (niedrig)

Vorteile: reich an Eiweiß (~22 g/100 g), viele Ballaststoffe, stabilisiert Blutzucker.

Ideal für: Pfannkuchen, Gnocchi, Falafel, Low-Carb-Pizzateig.

✅ Eines der besten Mehle für Diabetiker.

2. Vollkornhafermehl

GI: ca. 40–45

Vorteile: enthält lösliche Ballaststoffe (Beta-Glucane), senkt Cholesterin und Blutzuckeranstieg.

Ideal für: Pancakes, Muffins, Brot, Soßen.

✅ Sehr empfehlenswert, besonders für Frühstücksgerichte.

3. Mandelmehl (nicht entölt)

GI: sehr niedrig (~20)

Vorteile: wenig Kohlenhydrate, viel Eiweiß und Fett → kaum Blutzuckerwirkung.

Ideal für: Low-Carb-Backen, Kuchen, Brot, Pfannkuchen.

✅ Super Low-Carb-Alternative.

4. Kokosmehl

GI: 35

Vorteile: extrem ballaststoffreich (~40 %), sehr kohlenhydratarm.

Achtung: saugt viel Flüssigkeit – Teigrezepte anpassen!

✅ Gut, aber sparsam einsetzen.

5. Buchweizenmehl

GI: 45–50

Vorteile: glutenfrei, viele Mineralstoffe, komplexe Kohlenhydrate.

Ideal für: Pfannkuchen, Crêpes, Brot.

✅ Sehr geeignet, wenn du Abwechslung zu Hülsenfruchtmehlen willst.

6. Sojamehl

GI: 25

Vorteile: eiweißreich, kaum Kohlenhydrate, sättigend.

Nachteil: leichter Eigengeschmack, nicht für alles geeignet.

✅ Ideal in Kombination mit anderen Mehlen.

7. Linsenmehl

GI: 30–35

Vorteile: ähnlich wie Kichererbsenmehl – ballaststoff- und eiweißreich.

Ideal für: Teigwaren, Puffer, Gnocchi, Wraps.

✅ Top für herzhaftere Gerichte.

GUT, aber in Maßen

Mehl	GI	Bemerkung
Dinkelvollkornmehl	55	Besser als Weizen, aber
Roggenvollkornmehl	45–50	Ballaststoffreich, sättigend.
Haferkleie-Mehl	40	Gute Ergänzung, aber intensiv im

BESSER VERMEIDEN

Mehl	GI	Grund
Weizenmehl Typ 405	70–85	Hochverarbeitet, schnell
Weißmehl-Produkte	70+	Hoher Blutzuckeranstieg.
Maismehl / Polenta	70–75	Stark glykämisch aktiv.
Reismehl	75–85	Lässt Blutzucker schnell ansteigen.

10 diabetikerfreundlichen Mehlmischungen, die du für Brot, Pancakes, Pizza, Gebäck oder Airfryer-Rezepte verwenden kannst.

1. Universal-Mehlmischung (für Brot & Brötchen)

Zutaten:

50 % Kichererbsenmehl

30 % Buchweizenmehl

20 % Mandelmehl

- ➡ Kräftig-nussiger Geschmack, sehr ballaststoffreich, perfekt für Vollkornbrot & Airfryer-Brötchen.

GI: ~35

2. Pancake-Mischung (süß oder herzhaft)

Zutaten:

40 % Hafermehl (Vollkorn)

30 % Mandelmehl

20 % Kichererbsenmehl

10 % Kokosmehl

- ➡ Macht fluffige, saftige Pancakes, die den Blutzucker kaum beeinflussen.

GI: ~40

3. Pizza- oder Fladenbrot-Mischung

Zutaten:

40 % Buchweizenmehl

30 % Sojamehl

20 % Vollkornhafermehl

10 % Mandelmehl

- ➡ Ergibt einen aromatischen, knusprigen Teig mit stabilem Blutzuckerprofil.

GI: ~35–40

4. Low-Carb-Keks- & Gebäckmischung

Zutaten:

60 % Mandelmehl

30 % Kokosmehl

10 % Leinsamenmehl

- ➡ Ideal für Kekse, Muffins oder Energy-Balls ohne Zucker.

GI: ~20–25

5. Wrap- & Pfannkuchenmischung (herzhaft)

Zutaten:

50 % Kichererbsenmehl

25 % Linsenmehl

25 % Dinkelvollkornmehl

- ➡ Super für proteinreiche, weiche Wraps oder indische „Besan Chilla“.

GI: ~35

6. Roggen-Dinkel-Mix für herzhafte Brote

Zutaten:

60 % Roggenvollkornmehl

30 % Dinkelvollkornmehl

10 % Haferkleie

➡ Klassisches Aroma, mehr Ballaststoffe, weniger Stärkeverwertung als Weizen.

GI: ~45

7. Süßes Gebäck (Muffins, Kuchen, Crêpes)

Zutaten:

40 % Hafermehl

30 % Mandelmehl

20 % Kokosmehl

10 % Sojamehl

➡ Mild-süß, saftig, ideal für Backwaren ohne Zucker.

GI: ~30-35

8. Bindemehl für Soßen & Suppen

Zutaten:

70 % Kichererbsenmehl

30 % Leinsamenmehl

➡ Dient als gesunde Alternative zu Speisestärke oder Weizenmehl, wirkt ballaststoffreich und verdickend.

GI: ~30

9. Vegane Bratlings- oder Falafel-Mischung

Zutaten:

50 % Kichererbsenmehl

30 % Linsenmehl

20 % Hafermehl

➡ Sorgt für Bindung ohne Ei, ideal für Gemüsefrikadellen im Airfryer.

GI: ~35

10. Universal-Backmischung (Airfryer-Kuchen & Muffins)

Zutaten:

40 % Mandelmehl

30 % Hafermehl

20 % Buchweizenmehl

10 % Kokosmehl

➡ Gibt Struktur, Geschmack & Stabilität für süßes Backen ohne Zuckerzusatz.

GI: ~30

Je höher der Eiweiß- und Ballaststoffanteil, desto stabiler bleibt der Blutzucker.
Kichererbsen-, Mandel- und Buchweizenmehl bilden die Basis für nahezu alle Low-GI-Rezepte.

Kategorie	Hauptzutaten	GI	Verwendung
Brot	Kichererbsen + Buchweizen +	35	Airfryer-Brot, Brötchen
Pancakes	Hafer + Mandel + Kokos	40	Frühstück, Snack
Pizza	Buchweizen + Soja + Hafer	35	Herzhaft
Kekse	Mandel + Kokos + Leinsamen	25	Süß, Low Carb
Wraps	Kichererbse + Linsen + Dinkel	35	Hauptgericht
Roggenbrot	Roggen + Dinkel + Haferkleie	45	Klassisch
Muffins	Hafer + Mandel + Kokos	35	Süß, saftig
Soßenbinder	Kichererbse + Leinsamen	30	Saucen, Suppen
Bratlinge	Kichererbse + Linsen + Hafer	35	Herzhaft
Universal	Mandel + Hafer + Buchweizen	30	Allround, süß oder herzhaft

💡 Tipp:

Wenn du diese Mischungen in größeren Mengen herstellst, kannst du sie in Gläsern oder Dosen aufbewahren und mit Etiketten („Low GI – für Brot“, „Airfryer-Mischung“, etc.) beschriften

Kapitel 1 – Frühstück & Snacks für einen stabilen Start



1. Frühstückswaffeln ohne Zuckerzusatz

Zubereitung:

1. Eier, Quark und Haferflocken in einer Schüssel verrühren.
 2. Mit Backpulver, Zimt und Erythrit verfeinern und kurz ruhen lassen.
 3. Den Teig in Silikonwaffelformen füllen.
 4. In die Heißluftfritteuse geben und bei 180 °C ca. 10–12 Minuten goldbraun backen.
 5. Kurz abkühlen lassen und pur oder mit Beeren servieren.
- Tipp: Ideal mit frischem Obst oder etwas Joghurt.
Nährwerte pro Portion: Ca. 220 kcal – 20 g Eiweiß – 15 g Kohlenhydrate – 8 g Fett



Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 Eier
- 100 g Magerquark
- 50 g Haferflocken (fein)
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1 TL Erythrit (optional)
- 1 TL Rapsöl



2. Eiweißreiche Frühstücksmuffins

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.
 2. Masse in Muffinförmchen füllen.
 3. In der Heißluftfritteuse bei 170 °C ca. 10 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.
 4. Kurz abkühlen lassen und warm genießen.
- Tipp:
Schmeckt auch kalt als Snack für unterwegs.
Nährwerte pro Portion (1 Muffin):
Ca. 90 kcal – 9 g Eiweiß – 1 g Kohlenhydrate – 5 g Fett



Zutaten (für 3 Muffins):

- 3 Eier
- 50 g Hüttenkäse
- 40 g geriebener Käse (light)
- ½ Paprika, gewürfelt
- 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten
- Salz, Pfeffer

3. Hafer-Bananen-Pancakes

Zubereitung:

1. Banane mit einer Gabel zerdrücken, Eier und Haferflocken hinzufügen.
2. Mit Backpulver und Zimt verrühren.
3. Kleine Mengen des Teigs in Silikonförmchen oder auf Backpapier geben.
4. In der Heißluftfritteuse bei 180 °C ca. 8–10 Minuten goldbraun backen.

Tipp:

Mit zuckerfreiem Apfelmus oder Beerenpüree servieren.

Nährwerte pro Portion:

Ca. 230 kcal – 10 g Eiweiß – 28 g Kohlenhydrate – 8 g Fett



Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 60 g Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- Etwas Kokosöl für die Formen

4. Luftige Rührei-Muffins

Zubereitung:

1. Eier mit Milch verquirlen, Gemüse und Gewürze hinzufügen.
2. Muffinformen leicht einfetten und die Masse einfüllen.
3. In der Heißluftfritteuse bei 170 °C ca. 10 Minuten backen.
4. Warm oder kalt servieren.

Tipp:

Ideal für Meal-Prep – hält sich 2–3 Tage im Kühlschrank.

Nährwerte pro Muffin:

Ca. 75 kcal – 6 g Eiweiß – 1 g Kohlenhydrate – 5 g Fett



Zutaten (für 4 Muffins):

- 4 Eier
- 40 ml Milch (1,5 %)
- 1 kleine Tomate, gewürfelt
- 40 g Spinat, gehackt
- 1 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

5. Pikante Gemüsewaffeln

Zubereitung:

1. Gemüse ausdrücken, damit überschüssige Flüssigkeit entfernt wird.
2. Mit den übrigen Zutaten vermengen.
3. Teig in Waffelformen geben und in der Heißluftfritteuse bei 180 °C ca. 12 Minuten backen.
4. Kurz abkühlen lassen und servieren.

Tipp:

Perfekt mit Kräuterquark oder Hummus.

Nährwerte pro Portion:

Ca. 190 kcal – 14 g Eiweiß – 9 g Kohlenhydrate – 10 g Fett



Zutaten (für 2 Portionen):

- 1 kleine Zucchini, gerieben
- 1 kleine Karotte, gerieben
- 2 Eier
- 2 EL Hafermehl
- 30 g geriebener Käse (light)
- Salz, Pfeffer, Kräuter nach Wahl

6. Zimt-Apfel-Chips

Zubereitung:

1. Äpfel waschen, entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden.
2. Mit Zimt und Erythrit bestäuben.
3. Die Scheiben nebeneinander in den Airfryer legen (nicht überlappen).
4. Bei 140 °C ca. 20–25 Minuten knusprig trocknen lassen, zwischendurch einmal wenden.
5. Abkühlen lassen – sie werden beim Auskühlen extra knusprig.

Tipp:

Ideal als süßer, zuckerfreier Snack für zwischendurch.

Nährwerte pro Portion:

Ca. 85 kcal – 0 g Fett – 22 g Kohlenhydrate – 1 g Eiweiß



Zutaten (für 2 Portionen):

- 2 Äpfel (säuerlich, z. B. Elstar oder Braeburn)
- 1 TL Zimt
- ½ TL Erythrit (optional)