

Airfryer High Protein – in
15–25 minuten

100+ snelle recepten voor
alle heteluchtfriteuses –
incl. voedingswaarden



Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1: Ontbijt & Brunch.....	13
Skyr-proteïnepannenkoeken (Airfryer)	13
Eimuffins met ham & spinazie.....	14
Havermout-banaan-proteïnebites	15
Omelet-zakjes met feta & tomaat	16
Knapperige ontbijtaardappeltjes met proteïnedip.....	17
French-toast-sticks (high protein)	18
Breakfast-burritorolletjes (ei & bonen).....	19
Proteïne-kwarkbroodjes (snel gebakken).....	20
Zalm-eicups met kruiden.....	21
Granola-clusters met whey (Airfryer).....	22
Avocado-eierschalen met tomatenblokjes (Airfryer, high protein)	23
Chia-kokosmuffins (vezelrijk & lekker) – airfryer / oven.....	24
Luchtige omeletmuffins met paprika (Airfryer, high protein)	26
Zoete-aardappeltoast met avocado & ei (Airfryer, high protein) 28	
Hoofdstuk 2: Snacks & fingerfood.....	33
Chicken popcorn (zonder frituren)	33
Proteïne-kalkoennuggets.....	34
Kaas-tonijnballetjes	35
Edamame-„crisps” met chili-limoen	36
Halloumi-sticks met yoghurt dip.....	37
Kikkererwten-crunch (paprika-BBQ)	38
Runderreepjes “jerky-style” (snel).....	39
Proteïne-quesadilla-driehoekjes.....	40

Mini-gehaktballetjes met mosterd-skyrdip	41
Courgettechips met parmezaan-boost.....	42
Hoofdstuk 3: Chicken & turkey express.....	43
Citroen-kruidenkipfilet	43
Honing-mosterdkalkoenreepjes.....	45
Gyros-kip met tzatziki	46
Teriyaki-kip (suikerarm).....	47
Romige paprikakip (lichte saus)	48
Parmezaan-kipbites.....	49
Buffalo-kipvulling voor wraps.....	50
Mediterrane kipsaté (spiesjes)	51
Kalkoenballetjes in tomaten-kruidensaus	52
Knapperige cornflakeskip (light).....	53
Kalkoen-kaasrolletjes (low carb, zeer eiwitrijk)	54
Kalkoenborststeaks paprika-knoflook (Airfryer, high protein) ...	55
Skyr-kalkoenballetjes (meal prep, high protein)	56
Kalkoen-gyrosreepjes met groentepan (alles in de airfryer)	58
Hoofdstuk 4: Rund, lam & kalf	60
Proteïne-bowl met rundergehakt (airfryer-topping)	60
Smash-kofta (oosterse stijl)	61
Peper-steakreepjes (met een stevige korst)	62
Kalfsmédailles met kruiden	63
BBQ-vleesrolletjes met kaasvulling.....	64
Chili-cheese-gehaktballetjes.....	65
Aziatische gehaktballetjes met sesam	66
Gyros-lamsfilet (light)	67
Klassieke burgerpatties + macro-gids	68
Runderreepjes “fajita-style”	69

Hoofdstuk 5: Vis & zeevruchten	70
Teriyaki-limoen-zalmblokjes	70
Knapperige garnalen (paprika-knoflook).....	71
Kabeljauw-“fish bites” met citroendip.....	72
Tonijnpatties (super snel).....	73
Mediterraan zalmfilet (tomaat & olijf)	74
Knapperige koolvis (pollack) met kruiden-parmezaanpanering	75
Kruiden-pollack met knapperige korst (herb-crusted pollock)..	76
Knapperige calamari (light)	77
Zalm-burger (met skyrsaus)	78
Vis-tacovulling (airfryer).....	79
Hoofdstuk 6: Vegetarisch high protein	80
Knapperige tofublokjes (soja-gember).....	80
Paneerblokjes “style” met kruidenkorst.....	81
Kikkererwten-feta-traybake (airfryer).....	82
Linzenballetjes met yoghurt-muntsaus	83
Halloumi-groentespiesjes	84
Broccoli-kaasnuggets.....	85
Auberginesteaks met proteïnetopping	86
Kwark-kaaskroketjes (quick)	87
Bonenburger (extra proteïne)	88
Skyr-pizzapockets (vegetarisch)	89
Hoofdstuk 7: Low carb & high protein	90
Chicken Caesar bites (zonder croutons).....	90
Courgette-lasagnerolletjes (proteïnevulling)	91
Zalm met asperges & citroenboter (light).....	92
Kalkoenrolletjes (quick fill).....	93
Bloemkool “mac & cheese” – proteïnestijl.....	94

Gehaktballetjes in kruidensaus (low carb).....	95
Gevulde omeletwraps (airfryer).....	96
Tofu-saté met komkommersalade.....	97
Feta-tomaten-proteïnebake.....	98
Kalkoen-BBQ (suikerarm, high protein) – airfryer.....	99
Hoofdstuk 8: Bowls, wraps & meal prep.....	101
Chicken-shawarmabowl.....	101
Burrito-bowl (rund + bonen).....	102
Tuna-melt-wrap (airfryer)	103
Gyrosbowl met coleslaw	104
Toriyaki-tofubowl.....	105
Zalm “poke-style” bowl (airfryer-zalm)	106
Caesarwrap met kalkoen	107
Mediterrane halloumibowl.....	108
Proteïne-pasta meal prep (airfryer-kiptopping)	109
Chili sin/con carne meal prep (airfryer-finish).....	110
Hoofdstuk 9: Bijgerechten met proteïne-upgrade.....	111
Parmezaan-aardappelblokjes (protein-friendly)	111
Zoete-aardappelwedges + skyrdip	112
Knapperige kikkererwten-groentemix.....	113
Knapperige broccoliroosjes in kikkererwtenmeel-jasje (airfryer, high protein).....	114
Spruitjes met bacon (of vegetarisch)	116
Bloemkoolsteaks + kruidenkwark	117
Paprika-ui-fajitamix	118
Maïskolfstukjes + chili-limoen	119
Knoflook-kruidenchampignons.....	120
Groene bonen met sesam	121

Hoofdstuk 10: Sauzen, dips & toppings.....	122
Tzatziki-proteïne (skyr).....	122
Curry-mangodip (light)	123
Knoflook-parmezaansaus (fit).....	124
Suikerarme BBQ-saus (high protein)	125
Chili-cheese-skyr	126
Honing-mosterdsaus (light)	127
Ranch-style yoghurt dip.....	128
Snelle salsa roja	129
Kruidenkwark basic (3 variaties).....	130
Crunch-toppings (ui, sesam, parmezaan)	131
Bonushoofdstuk: Zoet high protein	132
Kwark-kersenpockets	133
Appel-kaneel proteïne crumble	134
Choco-bananenbites met whey	135
Mini-cheesecake cups (skyr)	136
Vanille-proteïne-donutballetjes	137
Kokos-amandelclusters.....	138
“Quick” kaneelrolletjes (protein-style)	139
Bessen-custard cups (skyr)	140
Pindakaas-proteïne fudge (airfryer).....	141
Bijlage: Omreken tabellen	143
Temperatuur: Fahrenheit → Celsius	143

Inleiding

Welkom: High Protein in 15–25 minuten

In het hectische dagelijkse leven van vandaag vinden veel mensen het lastig om gezonde maaltijden te bereiden en tegelijk werk, studie en privéverplichtingen te combineren. Daarom zijn fastfood en sterk bewerkte kant-en-klaarmaaltijden vaak de makkelijkste oplossing. Die opties leveren echter meestal niet de voedingsstoffen die het lichaam echt nodig heeft. **High Protein in 15–25 minuten** biedt een praktisch alternatief: het laat zien hoe je voedzame, eiwitrijke gerechten in korte tijd met de airfryer kunt bereiden.

Dit boek maakt duidelijk dat gezond koken niet betekent dat je uren in de keuken moet staan. Met de juiste technieken en eenvoudige ingrediënten zet je snelle maaltijden op tafel, zonder dat smaak of kwaliteit daaronder lijden. De airfryer speelt daarbij een centrale rol: hij verkort de bereidingstijd en vermindert de behoefte aan olie.

Met deze instap in een snelle en gezonde kookroutine wil deze gids aanzetten tot meer consistentie en motivatie. Hij helpt je betere eetgewoonten te ontwikkelen – en tegelijk te genieten van lekkere gerechten die het welzijn ondersteunen en in het dagelijks leven energie geven.

Zo gebruik je dit boek (tijden, portiegroottes, macro's)

Begrijpen hoe je een recept correct toepast, is cruciaal voor goede kookresultaten. Dit boek is zo opgebouwd dat alle instructies duidelijk en overzichtelijk zijn – inclusief **tijdsindicaties**, **portiegroottes** en **macronutriënten**. Zo kunnen lezers hun maaltijden beter plannen en onzekerheid in de keuken vermijden.

De tijden laten zien hoelang een recept duurt en helpen je je dag efficiënt te organiseren. Portiegroottes zorgen ervoor dat de maaltijden in balans zijn en aansluiten bij individuele behoeften. De macro's – **eiwitten, koolhydraten en vetten** – geven daarnaast snel inzicht in de voedingswaarde van elk gerecht.

Dankzij deze gestructureerde opzet ondersteunt het boek je om meer discipline en bewustzijn rond je voeding te ontwikkelen. Deze aanpak maakt gezondere keuzes makkelijker en bevordert op lange termijn een duurzame, voedingsstofgerichte levensstijl.

Airfryer-basis: manden, roosters, bakpapier, schudden & omdraaien

De juiste omgang met de airfryer is belangrijk om gelijkmatige en goede resultaten te behalen. Dit boek introduceert basisaccessoires zoals **manden, roosters** en **bakpapier**. Elk van deze hulpmiddelen draagt bij aan een betere luchtcirculatie en voorkomt dat gerechten blijven plakken.

Manden en roosters helpen de warmte gelijkmatig te verdelen, terwijl bakpapier het schoonmaken vergemakkelijkt en minder rommel veroorzaakt. Wie weet wanneer en hoe je deze hulpmiddelen inzet, kookt efficiënter en met minder stress. Net zo belangrijk is het om gerechten tijdens het garen te **schudden of om te draaien**, zodat alle kanten gelijkmatig bruin worden en garen.

Als je deze basis beheerst, kun je typische problemen zoals aanbranden, ongelijk garen of een zachte, “slappe” textuur vermijden. Deze vaardigheden vormen de basis voor succesvol koken met de airfryer.

Gaartijdgids: dik/dun, vers/diepvries, gepaneerd/niet gepaneerd

Verschillende voedingsmiddelen hebben verschillende gaartijden en bereidingsmethoden nodig. Dit boek bevat een uitgebreide gids die uitlegt hoe **dikte, versheid en panering** het resultaat beïnvloeden. Dikke stukken vlees hebben doorgaans meer tijd nodig dan dunne plakjes, en diepvriesproducten hebben meestal langer nodig dan verse ingrediënten.

Gepaneerde gerechten verdienen extra aandacht: ze moeten voldoende hitte krijgen om knapperig te worden, zonder te verbranden. Niet-gepaneerde producten kunnen daarentegen uitdrogen als ze te lang garen. Wie deze verschillen begrijpt, kan de bereiding gericht aanpassen en betere resultaten behalen.

Deze gids vermindert het “uitproberen en hopen” in de keuken en zorgt voor betrouwbare, gelijkmatige resultaten. Met wat oefening krijgen lezers meer zekerheid en worden ze sneller in het efficiënt bereiden van allerlei verschillende gerechten.

Kruiden als een pro: eenvoudige kruidenmixen (5 minuten)

Kruiden spelen een doorslaggevende rol in de vraag of eten echt plezier geeft. Zelfs de gezondste maaltijden worden al snel saai als smaak ontbreekt. Daarom laat dit boek zien hoe je in slechts vijf minuten **eenvoudige kruidenmixen** samenstelt – snel, praktisch en geschikt voor elke dag.

Deze basismixen geven veel aroma, zonder onnodige calorieën, suiker of ongezonde vetten toe te voegen. Ze helpen om verschillende smaakrichtingen uit te proberen en tegelijk een evenwichtig voedingspatroon aan te houden. Wie leert kruiden en specerijen goed te combineren, kan gerechten bovendien helemaal naar eigen smaak aanpassen.

Kruiden als een pro stimuleert ook de creativiteit in de keuken. Het maakt koken leuker – en helpt je een eigen, persoonlijke kookstijl te ontwikkelen.

Proteïneboosters: skyr, hüttenkäse, kwark, whey, eiwit, peulvruchten

Proteïne is belangrijk voor spieropbouw, energie en de algemene gezondheid. Dit boek introduceert verschillende eiwitrijke ingrediënten die je eenvoudig in airfryer-recepten kunt verwerken. Denk aan **skyr, hüttenkäse (cottage cheese), kwark, whey-eiwit, eiklar** en **peulvruchten**.

Deze producten leveren hoogwaardige eiwitten en zijn daarbij vaak relatief vetarm. Je kunt ze gebruiken in zowel hartige als zoete gerechten, waardoor je keuken een stuk veelzijdiger wordt. Whey-eiwit kan bijvoorbeeld door deeg en beslag worden geroerd, terwijl peulvruchten goed werken voor burgers, balletjes of bijgerechten.

Door deze ingrediënten doelgericht in te zetten, wordt het makkelijker om je dagelijkse eiwitbehoefte te halen. Dat ondersteunt fitnessdoelen, bevordert herstel en draagt bij aan een evenwichtige voeding.

Meal prep & tijdbespaartips: voorbereiden zonder stress

Meal prep is een van de effectiefste manieren om tijd te besparen en op lange termijn gezonde eetgewoonten vol te houden. Dit boek geeft praktische tips om ingrediënten vooraf klaar te maken en kookprocessen beter te organiseren. Dat vermindert dagelijkse stress en voorkomt dat je op het laatste moment naar ongezonde alternatieven grijpt.

Tijdbespaartips zoals **groenten voorsnijden, proteïnen marineren** of **in grotere hoeveelheden voorkoken** maken het mogelijk om meerdere maaltijden in één keer voor te bereiden. Ook de juiste bewaarmethode speelt een belangrijke rol, zodat producten vers blijven en hun kwaliteit behouden.

Met slimme planning kun je zelfs op bijzonder drukke dagen voedzame maaltijden blijven eten. Deze aanpak bevordert consistentie – en maakt gezond koken duidelijk makkelijker en haalbaarder.

Voedingswaarde-etiketten begrijpen (calorieën, eiwitten, koolhydraten, vet)

Voedingswaardetabellen lezen en begrijpen is een belangrijke vaardigheid om bewustere keuzes te maken. Veel mensen raken snel in de war door cijfers, percentages en portiegroottes op verpakkingen. Dit boek vereenvoudigt de belangrijkste basisprincipes en legt ze helder en praktisch uit voor elke dag.

Calorieën geven aan hoeveel energie een product levert. **Eiwitten, koolhydraten en vetten** laten zien hoe een product bijdraagt aan de voeding van het lichaam. Wie leert deze waarden goed te plaatsen, kan ingrediënten gerichter kiezen – afgestemd op de eigen gezondheids- en fitnessdoelen.

Deze kennis vergroot de regie over je voeding. Het helpt om misleidende marketing beter te herkennen en producten te kiezen die je lichaam echt ondersteunen.

Veelgemaakte fouten & oplossingen (droog, niet knapperig, ongelijk gegaard)

Fouten horen erbij wanneer je nieuwe kooktechnieken leert. Dit boek gaat in op typische problemen – zoals **te droog eten, gebrek aan knapperigheid of ongelijk garen**. In plaats van gefrustreerd op te geven, leren lezers de oorzaken herkennen en gericht oplossen.

Droog eten ontstaat vaak door te lang garen of een te hoge temperatuur. Zachte of “slappe” resultaten komen vaak doordat de mand te vol zit en de lucht niet goed kan circuleren. Ongelijk garen gebeurt meestal wanneer gerechten niet op tijd worden **geschud** of **omgedraaid**. Voor elk van deze problemen biedt het boek duidelijke, makkelijk toepasbare oplossingen.

Wie troubleshooting onder de knie heeft, wint snel aan zekerheid en verbetert de eigen resultaten merkbaar. Deze lessen bevorderen zelfstandigheid en maken koken met de airfryer op de lange termijn succesvoller – en ontspannen.

Hoofdstuk 1: Ontbijt & Brunch

Skyr-proteïnepannenkoeken (Airfryer)

Ingrediënten:

- 1 kop naturel skyr
- 1 scoop vanille-whey-eiwitpoeder (30 g)
- 1/2 kop fijne havermout
- 2 grote eieren
- 1/2 tl bakpoeder
- 1/2 tl kaneel
- 1 tl vanille-extract
- Bakspray (anti-aanbak)



Bereiding:

1. Mix skyr, eieren, havermout, eiwitpoeder, bakpoeder, kaneel en vanille tot een glad beslag.
2. Verwarm de airfryer voor op 175 °C.
3. Spray een kleine hittebestendige vorm of siliconen holtes in met bakspray en verdeel het beslag gelijkmatig.
4. Airfry 6–8 minuten, tot de pannenkoeken goudbruin en stevig zijn. Serveer met bessen of notenpasta.

Portiegrootte: 3 pannenkoeken

Voedingswaarden (per portie): 280 kcal | Koolhydraten: 25 g | Eiwitten: 28 g | Vetten: 6 g

Eimuffins met ham & spinazie

Ingrediënten:

- 6 grote eieren
- 1/2 kop gekookte ham, in blokjes
- 1 kop verse spinazie, fijngehakt
- 1/4 kop geraspte cheddar
- Zout en peper, naar smaak
- Bakspray (anti-aanbak)



Bereiding:

1. Klop de eieren los met zout en peper.
2. Roer ham, spinazie en kaas erdoor.
3. Verwarm de airfryer voor op 175 °C.
4. Spray siliconen muffinvormpjes in en vul ze gelijkmatig met het eimengsel.
5. Airfry 12 minuten, tot de muffins gestold zijn. Laat kort afkoelen en serveer.

Portiegrootte: 2 muffins

Voedingswaarden (per portie): 200 kcal | Koolhydraten: 3 g |

Eiwitten: 18 g | Vetten: 13 g

Havermout-banaan-proteïnebites

Ingrediënten:

- 1 rijpe banaan, geprakt
- 100 g fijne havermout
- 30 g whey-eiwitpoeder
- 2 el pindakaas (high-protein)
- 1 el honing
- 1/2 tl kaneel



Bereiding:

1. Meng alle ingrediënten in een kom goed door elkaar.
2. Vorm van het mengsel kleine balletjes.
3. Verwarm de airfryer voor op **175 °C**.
4. Gaar **10–11 minuten**.
5. Laat afkoelen voor het serveren.

Portiegrootte: 4 bites per portie

Voedingswaarden (per portie): 350 kcal | Koolhydraten: 38 g |

Eiwitten: 28 g | Vetten: 12 g