

# OVERGENOMEN AIRFRYER KOOKBOEK

---

*Praktische recepten en eenvoudige technieken voor knapperige, snelle maaltijden met een compacte airfryer  
thuis*

© 2026 · Vanhaven Press · Alle rechten voorbehouden

# A U T E U R S R E C H T V E R K L A R I N G

---

© 2026 door Vanhaven Press. Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van deze publicatie mag worden gereproduceerd, verspreid, opgeslagen in een ophaalsysteem of verzonden in welke vorm of op welke manier dan ook – elektronisch, mechanisch, kopiërend, opnemend of anderszins – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur of uitgever, behalve voor korte citaten die in recensies of wetenschappelijke referenties worden gebruikt.

## **Disclaimer**

Dit boek is bedoeld als algemene kooktips en praktische adviezen voor het gebruik van een compacte airfryer. Het is niet bedoeld ter vervanging van professioneel advies of fabrikantinstructies. Kooktijden, temperaturen en resultaten kunnen variëren afhankelijk van het apparaatmodel, de kwaliteit van de ingrediënten en de individuele omstandigheden. De auteur en uitgever zijn niet verantwoordelijk voor eventuele gevolgen die voortvloeien uit het gebruik of misbruik van de informatie in dit boek.

## **Voedselveiligheidsmelding**

Houd altijd basisregels voor voedselveiligheid in acht: behandel en bewaar rauwe ingrediënten op de juiste manier, kook voedsel op de juiste binnentemperatuur en voorkom kruisbesmetting tussen rauw en gekookt voedsel. Als u twijfelt over de voedselveiligheidsrichtlijnen, raadpleeg dan betrouwbare lokale gezondheidsautoriteiten of voedselveiligheidsbronnen.

## **Allergiebericht**

Sommige recepten in dit boek bevatten veelvoorkomende allergenen zoals zuivel, eieren, tarwe of noten. Lezers met voedselallergieën of dieetbeperkingen dienen alle ingrediënten zorgvuldig te bekijken en passende vervangingen te maken. De auteur is niet verantwoordelijk voor eventuele bijwerkingen die voortkomen uit het bereiden of consumeren van recepten in dit boek.

## **Disclaimer voor apparaatgebruik**

Dit boek is bedoeld voor algemeen gebruik met compacte airfryers. Verschillende modellen kunnen variëren in prestaties, temperatuurnauwkeurigheid en capaciteit. Raadpleeg altijd de gebruikershandleiding van uw apparaat voor specifieke instructies en veiligheidsmaatregelen. De auteur en uitgever zijn niet verbonden aan of worden door een apparaatfabrikant goedgekeurd.

# INHOUDSOPGAVE

---

Disclaimer .....	1
Voedselveiligheidsmelding.....	1
Allergiebericht.....	1
Disclaimer voor apparaatgebruik .....	1
Goed koken in een kleine ruimte .....	1
Een andere manier van kijken over koken .....	1
Wat je zult winnen van dit boek.....	1
Wat je airfryer het beste doet – en waar hij moeite heeft.....	1
Wat een kleine airfryer goed doet.....	1
Waar een kleine airfryer moeite heeft .....	1
Heroverwegen van portiegroottes .....	1
Waarom ruimte belangrijker is dan je denkt.....	1
Het Enkellaagprincipe .....	1
Realistische porties voor een 3-liter airfryer .....	1
In batches koken zonder frustratie.....	1
Recepten aanpassen zodat ze bij je airfryer passen .....	1
Een eenvoudige kookroutine opbouwen .....	1
Je Stapsgewijze Kookroutine .....	1
Warmte, timing en textuur.....	1
Hoe warmte werkt in een kleine airfryer.....	1
Temperatuurgids .....	1
Hoe textuur wordt gemaakt.....	1
Vochtbeheer.....	1
Het belang van rusttijd .....	1
Betere resultaten behalen met basisingrediënten .....	1
Snelle maaltijden die echt passen.....	1
Je maaltijd in fasen timen .....	1
Snacks die het waard zijn om thuis te maken .....	1