

Vegane Protein-Airfryer-Küche

FÜR ANFÄNGER

120 schnelle und einfache proteinreiche Rezepte für die Heißluftfritteuse – von Frühstück und Snacks bis zu Hauptgerichten und Desserts

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	1
Teil 1 – Grundlagen für die vegane Protein-Airfryer-Küche.....	2
Teil 2 – Proteinreiches Frühstück aus dem Airfryer.....	11
1. Protein-Bananen-Hafer-Muffins.....	12
2. Quitten-Kardamom-Protein-Muffins.....	13
3. Schoko-Bananen-Frühstücksmuffins.....	14
4. Heidelbeer-Hafer-Muffins.....	15
5. Protein-Pancake-Bites.....	16
6. Knusprige Tofu-Frühstückswürfel.....	17
7. Kichererbsen-Frühstückstaler.....	18
8. Herzhafte Tofu-Muffins.....	19
9. Kartoffel-Tofu-Frühstücksnester.....	20
10. Proteinreiche Granola-Cluster.....	21
11. Zimtige Hafer-Frühstücksriegel.....	22
12. Erdnuss-Bananen-Frühstückscookies.....	23
Teil 3 – Schnelle Snacks & kleine Protein-Happen.....	24
13. Knusprige Kichererbsen mit Paprika.....	25
14. Curry-Kichererbsen.....	26
15. Chili-Limetten-Kichererbsen.....	27
16. Knusprige Edamame.....	28
17. Tofu-Nuggets.....	29
18. Sesam-Mandel-Tofu-Bites.....	30
19. Tempeh-Snackwürfel.....	31
20. Seitan-Bites mit Kardamom.....	32
21. Kichererbsen-Jackfruit-Taler.....	33
22. Linsen-Gemüse-Bällchen.....	34
23. Proteinreiche Kartoffelbällchen.....	35
24. Knusprige Bohnen-Taquitos.....	36
Teil 4 – Tofu knusprig & abwechslungsreich.....	37
25. Klassischer knuspriger Tofu.....	38
26. Paprika-Knoblauch-Tofu mit Pistazienbröseln.....	39
27. Zitronen-Kräuter-Tofu.....	40
28. Sesam-Soja-Tofu.....	41
29. Teriyaki-Tofu.....	42
30. BBQ-Tofu.....	43
31. Curry-Tofu.....	44
32. Erdnuss-Tofu.....	45
33. Süß-scharfer Tofu.....	46
34. Tofu-Schnitzel.....	47

35. Tofu-Cordon-bleu vegan.....	48
36. Gefüllte Tofu-Taschen.....	49
Teil 5 – Tempeh & Seitan.....	50
37. Knuspriger Tempeh mit Kräutern.....	51
38. Paprika-Tempeh.....	52
39. Ahorn-Senf-Tempeh.....	53
40. Sesam-Tempeh.....	54
41. BBQ-Tempeh.....	55
42. Tempeh-Gemüse-Spieße.....	56
43. Knusprige Seitanstreifen.....	57
44. Seitan-Schnitzel.....	58
45. Mediterrane Seitan-Bites.....	59
46. Knoblauch-Kräuter-Seitan.....	60
47. Seitan-Kürbis-Spieße.....	61
48. Würzige Seitan-Nuggets.....	62
Teil 6 – Hülsenfrüchte, Bohnen & Linsen.....	63
49. Linsenfrikadellen.....	64
50. Kichererbsen-Edamame-Bratlinge.....	65
51. Weiße-Bohnen-Taler.....	66
52. Kidneybohnen-Burger.....	67
53. Schwarze-Bohnen-Bällchen mit Garam Masala.....	68
54. Linsen-Gemüse-Nuggets.....	69
55. Kichererbsen-Gemüse-Bällchen.....	70
56. Bohnen-Mais-Taler.....	71
57. Falafel klassisch.....	72
58. Rote-Bete-Falafel.....	73
59. Süßkartoffel-Kichererbsen-Bällchen.....	74
60. Linsen-Kartoffel-Kroketten.....	75
Teil 7 – Gemüse trifft Protein.....	76
61. Gefüllte Paprika mit Linsen.....	77
62. Zucchini mit Tofu-Füllung.....	78
63. Aubergine mit Kichererbsenfüllung.....	79
64. Champignons mit Bohnenfüllung.....	80
65. Gefüllte Tomaten mit Couscous und Kichererbsen.....	81
66. Brokkoli-Tofu-Bites.....	82
67. Blumenkohl mit Kichererbsenkruste.....	83
68. Knuspriger Rosenkohl mit Tempeh.....	84
69. Süßkartoffeln mit Bohnenfüllung.....	85
70. Kartoffeln mit Tofu-Kräuterfüllung.....	86
71. Zucchini-Kichererbsen-Puffer.....	87
72. Gemüse-Seitan-Spieße.....	88
Teil 8 – Burger, Wraps & herzhaftes Fingerfood.....	89
73. Linsen-Kidneybohnen-Burger.....	90

74. BBQ-Burger mit Pulled Jackfruit.....	91
75. Schwarze-Bohnen-Burger.....	92
76. Tofu-Burger.....	93
77. Tempeh-Burger.....	94
78. Seitan-Burger.....	95
79. Knusprige Tofu-Wraps.....	96
80. Bohnen-Mais-Wraps.....	97
81. Tempeh-Tortilla-Röllchen.....	98
82. Proteinreiche Gemüse-Quesadillas.....	99
83. Kichererbsen-Samosas.....	100
84. Linsen-Taschen.....	101

Teil 9 – Schnelle Hauptgerichte.....102

85. Tofu mit Brokkoli und Kartoffeln.....	103
86. Tempeh mit Süßkartoffeln.....	104
87. Seitan mit Paprika und Zucchini.....	105
88. Linsenbällchen mit Ofengemüse.....	106
89. Kichererbsenbällchen mit Kartoffelspalten.....	107
90. Tofu-Teriyaki mit Gemüse.....	108
91. Mediterrane Tofu-Gemüse-Pfanne.....	109
92. Curry-Tofu mit Blumenkohl.....	110
93. BBQ-Tempeh mit Kartoffeln.....	111
94. Seitan-Fajita-Mix.....	112
95. Kichererbsen-Gemüse-Auflauf.....	113
96. Proteinreicher Kartoffel-Tofu-Auflauf.....	114

Teil 10 – Bowls & Meal-Prep-Kombinationen.....115

97. Tofu-Gerste-Bowl.....	116
98. Tempeh-Süßkartoffel-Bowl.....	117
99. Seitan-Gemüse-Bowl.....	118
100. Kichererbsen-Couscous-Bowl.....	119
101. Linsen-Kartoffel-Bowl.....	120
102. Mediterrane Bohnen-Bowl.....	121
103. Teriyaki-Tofu-Reis-Bowl.....	122
104. Falafel-Hummus-Bowl.....	123
105. Edamame-Tofu-Bowl.....	124
106. BBQ-Tempeh-Bowl.....	125
107. Mexikanische Bohnen-Bowl.....	126
108. Proteinreiche Gemüse-Quinoa-Bowl.....	127

Teil 11 – Proteinreiche Desserts & süße Leckereien.....128

109. Schoko-Protein-Muffins.....	129
110. Vanille-Beeren-Protein-Muffins.....	130
111. Bananen-Pistazien-Cashew-Protein-Cookies.....	131
112. Erdnuss-Protein-Cookies.....	132
113. Schoko-Kichererbsen-Brownies.....	133
114. Proteinreiche Apfelmüchlein.....	134

115. Zimtige Protein-Donuts.....	135
116. Schoko-Mango-Protein-Küchlein.....	136
117. Proteinreicher Zitronenkuchen.....	137
118. Heidelbeer-Buchweizen-Protein-Küchlein.....	138
119. Gefüllte Apfeltaschen mit Proteincreme.....	139
120. Schoko-Erdnuss-Protein-Bites.....	140
Teil 12 – Proteinreich im Alltag.....	141
Bonus.....	148
7-Tage-Protein-Airfryer-Wochenplan.....	149
Große vegane Protein-Einkaufsliste.....	152
Die besten pflanzlichen Proteinquellen auf einen Blick.....	156
Proteinübersicht für Tofu, Tempeh, Seitan, Bohnen und Linsen.....	158
20 schnelle proteinreiche Airfryer-Kombinationen.....	159
Garzeiten-Tabelle für Tofu, Tempeh, Seitan und Gemüse.....	160
Marinaden-Baukasten für Tofu und Tempeh.....	161
Panaden-Baukasten für knusprige Gerichte.....	163
Zutaten-Austauschliste.....	165
Meal-Prep-Checkliste.....	168
Wochenplan zum Ausfüllen.....	170
Sojafreien Kichererbsen-Tofu selber machen.....	171
Schlusswort.....	172

Vorwort

Proteinreich, pflanzlich und unkompliziert aus dem Airfryer

Eine vegane Ernährung kann abwechslungsreich, sättigend und proteinreich sein – und mit der Heißluftfritteuse lässt sie sich besonders unkompliziert in den Alltag integrieren. Tofu, Tempeh, Seitan, Hülsenfrüchte, Edamame und viele weitere pflanzliche Zutaten werden im Airfryer mit wenig Aufwand außen knusprig und innen angenehm saftig.

Gerade für Einsteiger bietet die Heißluftfritteuse viele Vorteile. Die Zubereitung ist übersichtlich, es wird meist nur wenig Öl benötigt und viele Gerichte gelingen ohne langes Vorheizen oder aufwendiges Kochen am Herd. Gleichzeitig lassen sich kleine Portionen ebenso gut zubereiten wie komplette Mahlzeiten.

Proteinreiche vegane Küche bedeutet dabei nicht, jeden Tag dieselben Zutaten zu essen. Entscheidend ist vielmehr, verschiedene Proteinquellen miteinander zu kombinieren und sie durch Gemüse, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Reis, Nüsse, Samen und passende Gewürze zu ergänzen.

Die Rezepte sind so aufgebaut, dass sie auch ohne große Erfahrung gut umsetzbar sind. Temperaturen und Garzeiten dienen als praktische Orientierung. Da sich Airfryer je nach Modell, Größe und Leistung unterscheiden können, empfiehlt es sich dennoch, Speisen gegen Ende der Garzeit kurz zu kontrollieren.

Mit ein wenig Übung wirst du schnell erkennen, welche Einstellungen für dein Gerät besonders gut funktionieren. So entsteht Schritt für Schritt eine einfache Routine für knusprige, pflanzliche und proteinreiche Mahlzeiten.

Teil 1 – Grundlagen für die vegane Protein-Airfryer-Küche

PROTEINREICH VEGAN ESSEN – EINFACH ERKLÄRT

Protein, auch Eiweiß genannt, gehört neben Kohlenhydraten und Fett zu den Hauptnährstoffen. Der Körper benötigt Protein unter anderem für Muskeln, Gewebe und zahlreiche Stoffwechselvorgänge.

Auch mit einer veganen Ernährung lässt sich Protein aus vielen unterschiedlichen Lebensmitteln aufnehmen. Besonders praktisch sind Tofu, Tempeh, Seitan, Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Edamame, Sojaprodukte sowie einige Getreidearten, Nüsse und Samen.

Für eine abwechslungsreiche Ernährung ist es sinnvoll, nicht nur auf eine einzelne Proteinquelle zu setzen. Kombiniere beispielsweise Hülsenfrüchte mit Getreide, Tofu mit Gemüse und Reis oder Seitan mit Kartoffeln und Salat.

PFLANZLICHE PROTEINQUELLEN IM ÜBERBLICK

Für die Airfryer-Küche eignen sich besonders:

- Tofu
- Räuchertofu
- Tempeh
- Seitan
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- schwarze Bohnen
- weiße Bohnen
- Linsen
- Edamame
- Sojagranulat
- Sojaschnetzel
- Lupinenprodukte
- Erbsenprodukte
- Haferflocken
- Quinoa
- Nüsse
- Samen und Kerne

Viele dieser Zutaten können direkt im Airfryer gegart werden. Andere werden zunächst gekocht oder eingeweicht und anschließend zu Bratlingen, Bällchen, Nuggets oder Füllungen verarbeitet.

WIE VIEL PROTEIN STECKT IN TOFU, TEMPEH, SEITAN UND HÜLSENFRÜCHTEN?

Der Proteingehalt unterscheidet sich je nach Produkt und Hersteller. Die Angaben auf der Verpackung sind deshalb immer die beste Orientierung.

Typische Werte pro 100 g können ungefähr in folgenden Bereichen liegen:

- Naturtofu: etwa 12–16 g Protein
- Tempeh: etwa 18–20 g Protein
- Seitan: etwa 20–30 g Protein
- gekochte Linsen: etwa 8–10 g Protein
- gekochte Kichererbsen: etwa 7–9 g Protein
- gekochte Bohnen: etwa 7–9 g Protein
- Edamame: etwa 11–13 g Protein

Diese Werte sind Richtwerte und können deutlich variieren.

DEN AIRFRYER RICHTIG KENNENLERNEN

Eine Heißluftfritteuse arbeitet mit stark zirkulierender heißer Luft. Dadurch werden Lebensmittel von mehreren Seiten gegart und können eine knusprige Oberfläche entwickeln.

Je nach Gerät gibt es unterschiedliche Programme, Temperaturbereiche und Korbgrößen. Für die Rezepte ist jedoch meist keine spezielle Automatik notwendig. Temperatur und Zeit lassen sich in der Regel manuell einstellen.

Bei einem neuen Gerät lohnt es sich, zunächst einige einfache Zutaten wie Kartoffeln, Tofu oder Gemüse auszuprobieren. So lernst du schnell, wie kräftig dein Airfryer arbeitet.

TEMPERATUR UND GARZEIT RICHTIG WÄHLEN

Viele vegane Airfryer-Gerichte gelingen bei Temperaturen zwischen 160 und 200 °C.

Als grobe Orientierung:

- empfindliche Backwaren: etwa 150–170 °C
- Bratlinge und Bällchen: etwa 170–190 °C
- Tofu und Tempeh: etwa 180–200 °C
- Kartoffeln und Gemüse: etwa 180–200 °C
- besonders knusprige Snacks: häufig etwa 190–200 °C

Die tatsächliche Garzeit hängt von Größe, Dicke, Feuchtigkeit und Menge der Zutaten ab.

Kontrolliere neue Rezepte einige Minuten vor Ende der angegebenen Garzeit. Bei Bedarf kannst du anschließend in kurzen Schritten weitergaren.

VORHEIZEN – WANN ES SINNVOLL IST

Nicht jeder Airfryer muss vorgeheizt werden. Bei vielen Gerichten kann direkt mit dem Garen begonnen werden.

Vorheizen kann jedoch sinnvoll sein bei:

- panierten Speisen
- Bratlingen
- Tofu-Nuggets
- Backwaren
- Gerichten, die schnell eine knusprige Oberfläche bekommen sollen

Falls dein Gerät eine automatische Vorheizfunktion besitzt, kannst du diese verwenden. Andernfalls reichen meist wenige Minuten.

ÖL SPARSAM UND GEZIELT VERWENDEN

Für viele Airfryer-Gerichte genügt bereits eine kleine Menge Öl. Ein dünner Film auf der Oberfläche unterstützt die Bräunung und sorgt für eine angenehm knusprige Konsistenz.

Öl lässt sich mit einem Pinsel oder einer geeigneten Sprühflasche besonders gleichmäßig verteilen.

Zu viel Öl ist meist nicht notwendig und kann dazu führen, dass Lebensmittel schwer oder weniger knusprig werden.

Für einige Gerichte ist überhaupt kein zusätzliches Öl erforderlich.

TOFU BESONDERS KNUSPRIG ZUBEREITEN

Für knusprigen Tofu eignet sich fester oder extra fester Tofu besonders gut.

Tupfe ihn vor der Zubereitung gründlich trocken. Je weniger überschüssige Flüssigkeit vorhanden ist, desto besser kann die Oberfläche bräunen.

Schneide den Tofu anschließend in Würfel, Streifen oder Scheiben und marinieren ihn nach Geschmack.

Für eine zusätzliche Kruste kannst du etwas Speisestärke verwenden. Bereits 1 bis 2 Teelöffel reichen häufig aus, um die Oberfläche deutlich knuspriger werden zu lassen.

Verteile den Tofu möglichst in einer Lage im Garkorb und schüttele oder wende ihn während der Garzeit.

TEMPEH UND SEITAN RICHTIG GAREN

Tempeh besitzt eine feste Struktur und eignet sich hervorragend zum Marinieren. Schneide ihn in dünne Scheiben, Würfel oder Streifen, damit die Oberfläche möglichst viel Würze aufnehmen kann.

Etwas Öl kann dabei helfen, dass Tempeh im Airfryer nicht zu trocken wird.

Seitan enthält von Natur aus wenig Fett und kann bei zu langer Garzeit schnell fest oder trocken werden. Deshalb sollte er eher kurz und bei mittlerer bis hoher Temperatur gegart werden.

Marinaden und leichte Glasuren schützen die Oberfläche zusätzlich vor dem Austrocknen.

HÜLSENFRÜCHTE IM AIRFRYER VERWENDEN

Gekochte Kichererbsen und Bohnen lassen sich im Airfryer besonders gut rösten.

Vor dem Garen sollten sie gründlich abgetropft und möglichst trocken getupft werden. Anschließend können sie mit Gewürzen und einer kleinen Menge Öl vermischt werden.

Hülsenfrüchte eignen sich außerdem hervorragend als Grundlage für:

- Bratlinge
- Burger
- Falafel
- Bällchen
- Nuggets
- Füllungen

Rohe getrocknete Hülsenfrüchte sollten nicht einfach direkt im Airfryer gegart werden. Sie müssen entsprechend der jeweiligen Sorte vorher eingeweicht und gekocht werden.

PFLANZLICHE PROTEINPULVER SINNVOLL EINSETZEN

Proteinpulver kann bei Muffins, Kuchen, Pancake-Bites oder Frühstücksriegeln verwendet werden.

Geeignet sind beispielsweise Produkte auf Basis von:

- Erbsen
- Soja
- Reis
- Hanf
- Mischungen verschiedener pflanzlicher Proteinquellen

Proteinpulver bindet Flüssigkeit anders als normales Mehl. Deshalb sollte nicht zu viel davon verwendet werden, wenn ein Rezept nicht ausdrücklich darauf abgestimmt ist.

Bei süßen Rezepten eignen sich neutrale, Vanille- oder Schokoladensorten besonders gut.

PANADEN OHNE EI ZUBEREITEN

Auch ohne Ei lassen sich knusprige Panaden herstellen.

Als feuchte Grundlage eignen sich beispielsweise:

- Pflanzendrink
- Sojajoghurt
- dünner Teig aus Mehl und Wasser
- Senf
- Aquafaba

Anschließend können die Lebensmittel in Paniermehl, Panko, zerbröselten Cornflakes, Haferflocken oder gemahlenen Nüssen gewendet werden.

Ein leichter Ölfilm sorgt für eine gleichmäßigere Bräunung.

LEBENSMITTEL RICHTIG IM GARKORB VERTEILEN

Die heiße Luft muss möglichst gut um die Lebensmittel zirkulieren können.

Fülle den Korb deshalb nicht zu dicht. Besonders bei Tofu, Bratlingen, Gemüse oder Kartoffeln verbessert etwas Abstand das Ergebnis.

Bei größeren Mengen ist es meist besser, in zwei Durchgängen zu arbeiten, statt den Korb vollständig zu überladen.

Backformen und Silikoneinsätze sollten ebenfalls nicht die gesamte Luftzirkulation blockieren.

WENDEN UND SCHÜTTELN – WANN ES NÖTIG IST

Viele Gerichte werden gleichmäßiger, wenn sie während der Garzeit einmal gewendet oder geschüttelt werden.

Schütteln eignet sich besonders für:

- Kartoffelwürfel
- Kichererbsen
- Tofuwürfel
- Gemüse

- kleine Snacks

Bratlinge, Schnitzel und größere Stücke sollten vorsichtig mit einer Zange oder einem Pfannenwender gewendet werden.

Sehr empfindliche Speisen oder Backwaren müssen dagegen meistens nicht bewegt werden.

MEAL PREP MIT DEM AIRFRYER

Der Airfryer eignet sich gut, um einzelne Bestandteile für mehrere Mahlzeiten vorzubereiten.

Du kannst beispielsweise gleichzeitig oder nacheinander zubereiten:

- Tofuwürfel
- Tempeh
- Seitan
- geröstete Kichererbsen
- Kartoffeln
- Gemüse
- Bratlinge

Bewahre die Komponenten nach dem Abkühlen getrennt in geeigneten Behältern im Kühlschrank auf.

So lassen sich später schnell Bowls, Wraps, Salate oder warme Hauptgerichte zusammenstellen.

GEEIGNETE FORMEN UND ZUBEHÖR

Je nach Airfryer können kleine backofengeeignete Formen verwendet werden.

Praktisch sind beispielsweise:

- kleine Auflaufformen
- Silikonformen
- Muffinförmchen
- Backformen aus Metall
- hitzebeständige Glasschalen
- Backpapier mit geeigneter Luftzirkulation
- Grill- oder Einlegegitter

Achte immer darauf, dass das Zubehör in Größe und Material für dein Gerät geeignet ist.

Lose Backpapierblätter sollten nicht ohne Lebensmittel im heißen Airfryer liegen, da sie durch den Luftstrom angehoben werden können.

HÄUFIGE ANFÄNGERFEHLER VERMEIDEN

DEN KORB ZU VOLL MACHEN

Zu viele Lebensmittel auf einmal verhindern eine gute Luftzirkulation. Das Ergebnis wird eher weich als knusprig.

ZU LANGE GAREN

Tofu, Seitan und Backwaren können schnell trocken werden. Kontrolliere sie deshalb rechtzeitig.

ZU VIEL ÖL VERWENDEN

Mehr Öl bedeutet nicht automatisch mehr Knusprigkeit. Oft genügt bereits eine kleine Menge.

LEBENSMITTEL NICHT TROCKNEN

Feuchte Kichererbsen, Tofu oder Gemüse bräunen schlechter.

GARZEITEN ANDERER GERÄTE GENAU ÜBERNEHMEN

Airfryer unterscheiden sich in Leistung und Bauweise. Nutze Garzeiten deshalb als Orientierung und passe sie bei Bedarf an.

NICHT WENDEN ODER SCHÜTTELN

Bei vielen kleinen Lebensmitteln verbessert ein kurzes Schütteln zur Halbzeit das Ergebnis deutlich.

REINIGUNG UND PFLEGE

Lass den Airfryer nach der Benutzung zunächst vollständig abkühlen.

Entferne anschließend herausnehmbare Teile und reinige sie entsprechend den Herstellerangaben. Bei vielen Geräten können Korb und Einsatz mit warmem Wasser, etwas Spülmittel und einem weichen Schwamm gereinigt werden.

Verwende keine scharfen Gegenstände oder stark scheuernden Reinigungsmittel auf beschichteten Oberflächen.

Eingebrannte Rückstände lassen sich leichter entfernen, wenn der Korb einige Minuten in warmem Wasser eingeweicht wird.

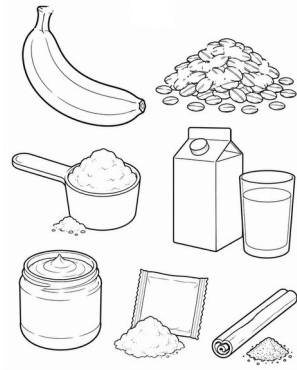
Wische den Innenraum regelmäßig vorsichtig aus und achte darauf, dass keine Speisereste in der Nähe des Heizelements zurückbleiben.

Eine regelmäßige Reinigung verhindert Gerüche und sorgt dafür, dass dein Airfryer langfristig zuverlässig arbeitet.

Teil 2 – Proteinreiches Frühstück aus dem Airfryer

1. Protein-Bananen-Hafer-Muffins

Für 6 Muffins



ZUTATEN:

- 1 reife Banane
- 100 g Haferflocken
- 30 g veganes Vanille-Proteinpulver
- 120 ml Sojadrink
- 1 EL Erdnussmus
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt

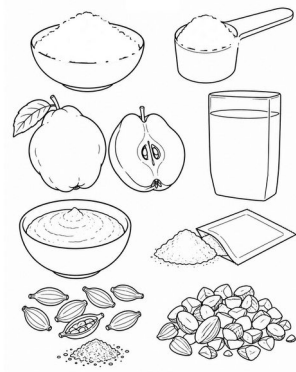
ZUBEREITUNG:

1. Die Banane in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Haferflocken, Proteinpulver, Sojadrink, Erdnussmus, Backpulver und Zimt hinzufügen und alles gründlich verrühren.
3. Den Teig auf 6 Silikon-Muffinförmchen verteilen.
4. Die Förmchen in den Airfryer stellen.
5. Bei **160 °C etwa 13–16 Minuten** backen.
6. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind.
7. Kurz abkühlen lassen und aus den Förmchen lösen.

Protein: ca.8 g pro Muffin

2. Quitten-Kardamom-Protein-Muffins

Für 6 Muffins



ZUTATEN:

- 100 g Hafermehl
- 35 g veganes Vanille-Proteinpulver
- 1 kleine Quitte
- 150 ml Sojadrink
- 2 EL ungesüßtes Apfelmus
- 1 TL Backpulver
- ½ TL gemahlener Kardamom
- 1 EL gehackte Mandeln

ZUBEREITUNG:

1. Die Quitte waschen, schälen, entkernen und fein reiben.
2. Hafermehl, Proteinpulver, Backpulver und Kardamom miteinander vermischen.
3. Sojadrink und Apfelmus unterrühren.
4. Die geriebene Quitte und die gehackten Mandeln vorsichtig unterheben.
5. Den Teig auf 6 kleine Silikon-Muffinförmchen verteilen.
6. Bei 160 °C etwa **15–18 Minuten** im Airfryer backen.
7. Mit einem Holzstäbchen prüfen, ob die Muffins durchgebacken sind.
8. Vor dem Herauslösen einige Minuten abkühlen lassen.

Protein: ca. 8 g pro Muffin