
Vegan eiwitrijke airfryerkeuken voor beginners

*120 snelle en eenvoudige eiwitrijke recepten voor
de airfryer – van ontbijt en snacks tot
hoofdgerechten en desserts*

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	8
-----------------------	----------

Deel 1 – Basisprincipes voor de veganistische eiwitrijke airfryerkeuken	9
--	----------

Deel 2 – Eiwitrijk ontbijt uit de airfryer	21
---	-----------

1. Eiwitrijke banaan-havermoutmuffins	22
2. Eiwitrijke kweepeer-kardemommuffins.....	23
3. Chocolade-banaan-ontbijtmuffins	24
4. Blauwe bessen-havermoutmuffins	25
5. Eiwitrijke pancake-bites.....	26
6. Krokante tofu-ontbijtblokjes.....	27
7. Kikkererwten-ontbijtkoekjes.....	28
8. Hartige tofu-muffins.....	29
9. Aardappel-tofu-ontbijtnestjes	30
10. Eiwitrijke granolaclusters.....	31
11. Havermout-ontbijtrepen met kaneel	32
12. Pinda-banaan-ontbijtkoekjes.....	33

Deel 3 – Snelle snacks & kleine eiwitrijke hapjes	34
--	-----------

13. Krokante kikkererwten met paprika.....	35
14. Curry-kikkererwten	36
15. Chili-limoen-kikkererwten.....	37
16. Krokante edamame.....	38
17. Tofu-nuggets	39
18. Sesam-amandel-tofubites.....	40

19. Tempeh-snackblokjes.....	41
20. Seitanbites met kardemom	42
21. Kikkererwtten-jackfruitkoekjes.....	43
22. Linzen-groenteballetjes	44
23. Eiwitrijke aardappelballetjes.....	45
24. Krokante bonentaquito's	46

Deel 4 – Tofu krokant & veelzijdig 47

25. Klassieke krokante tofu	48
26. Paprika-knoflooktofu met pistachekrum	49
27. Citroen-kruiden tofu	50
28. Sesam-sojatofu	51
29. Teriyaki-tofu	52
30. BBQ-tofu	53
31. Currytofu	54
32. Pindatofu	55
33. Zoet-pittige tofu.....	56
34. Tofuschnitzels	57
35. Vegan tofu-cordon bleu	58
36. Gevulde tofupakketjes.....	59

Deel 5 – Tempeh & seitan 60

37. Krokante tempeh met kruiden	61
38. Paprika-tempeh	62
39. Ahorn-mosterdtempeh	63
40. Sesam-tempeh	64
41. BBQ-tempeh	65
42. Tempeh-groentespiesjes.....	66
43. Krokante seitanreepjes.....	67

44. Seitanschnitzels	68
45. Mediterrane seitanbites	69
46. Knoflook-kruidenseitan	70
47. Seitan-pompoenspiesjes.....	71
48. Pittige seitannuggets	72

Deel 6 – Peulvruchten, bonen & linzen 73

49. Linzenburgertjes.....	74
50. Kikkererwten-edamameburgertjes	75
51. Wittebonenkoekjes	76
52. Kidneybonenburgers	77
53. Zwartebonenballetjes met garam masala	78
54. Linzen-groentenuggets	79
55. Kikkererwten-groenteballetjes.....	80
56. Bonen-maïskoekjes	81
57. Klassieke falafel.....	82
58. Rodebietfalafel	83
59. Zoete-aardappel-kikkererwtenballetjes	84
60. Linzen-aardappelkroketten.....	85

Deel 7 – Groenten gecombineerd met eiwitten..... 86

61. Gevulde paprika's met linzen.....	87
62. Courgette met tofuvulling	88
63. Aubergine met kikkererwtenvulling.....	89
64. Champignons met bonenvulling.....	90
65. Gevulde tomaten met couscous en kikkererwten	91
66. Broccoli-tofubites	92
67. Bloemkool met kikkererwtenkorst	93
68. Krokante spruitjes met tempeh.....	94

69. Zoete aardappelen met bonenvulling.....	95
70. Aardappelen met tofu-kruidenvulling.....	96
71. Courgette-kikkererwtenkoekjes.....	97
72. Groente-seitanspiesjes.....	98

Deel 8 – Burgers, wraps & hartige fingerfood..... 99

73. Linzen-kidneybonenburgers.....	100
74. BBQ-burgers met pulled jackfruit.....	101
75. Zwartebonenburgers.....	102
76. Tofuburgers.....	103
77. Tempehburgers.....	104
78. Seitanburgers.....	105
79. Krokante tofuwraps.....	106
80. Bonen-maïswraps.....	107
81. Tempeh-tortillarolletjes.....	108
82. Eiwitrijke groentequesadilla's.....	109
83. Kikkererwtensamosa's.....	110
84. Linzenpakketjes.....	111

Deel 9 – Snelle hoofdgerechten..... 112

85. Tofu met broccoli en aardappelen.....	113
86. Tempeh met zoete aardappelen.....	114
87. Seitan met paprika en courgette.....	115
88. Linzenballetjes met geroosterde groenten.....	116
89. Kikkererwtballetjes met aardappelpartjes.....	117
90. Teriyaki-tofu met groenten.....	118
91. Mediterrane tofu met groenten.....	119
92. Currytofu met bloemkool.....	120
93. BBQ-tempeh met aardappelen.....	121

94. Seitan-fajitamix	122
95. Kikkererwten-groenteovenshotel	123
96. Eiwitrijke aardappel-tofuovenshotel	124

Deel 10 – Bowls & mealprep-combinaties 125

97. Tofu-gerstbowl	126
98. Tempeh-zoete-aardappelbowl	127
99. Seitan-groentebowl	128
100. Kikkererwten-couscousbowl	129
101. Linzen-aardappelbowl	130
102. Mediterrane bonenbowl	131
103. Teriyaki-tofu-rijstbowl	132
104. Falafel-hummusbowl	133
105. Edamame-tofubowl	134
106. BBQ-tempehbowl	135
107. Mexicaanse bonenbowl	136
108. Eiwitrijke groente-quinoabowl	137

Deel 11 – Eiwitrijke desserts & zoete lekkernijen 138

109. Chocolade-eiwitmuffins	139
110. Vanille-bessen-eiwitmuffins	140
111. Banaan-pistache-cashew-eiwitkoekjes	141
112. Pinda-eiwitkoekjes	142
113. Chocolade-kikkererwtenbrownies	143
114. Eiwitrijke appelgebakjes	144
115. Kaneel-eiwitdonuts	145
116. Chocolade-mango-eiwitgebakjes	146
117. Eiwitrijke citroencake	147
118. Blauwe bessen-boekweit-eiwitgebakjes	148

119. Gevulde appelflapjes met eiwitcrème.....	149
120. Chocolate-pinda-eiwitbites.....	150
Deel 12 – Eiwitrijk in het dagelijks leven	151
Bonus	160
Zelf sojavrije kikkererwtentofu maken.....	183
Slotwoord.....	184

Voorwoord

Eiwitrijk, plantaardig en eenvoudig uit de airfryer

Een veganistisch voedingspatroon kan gevarieerd, vullend en eiwitrijk zijn – en met de airfryer is het bijzonder eenvoudig in het dagelijks leven toe te passen. Tofu, tempeh, seitan, peulvruchten, edamame en vele andere plantaardige ingrediënten worden in de airfryer met weinig moeite heerlijk krokant van buiten en aangenaam sappig van binnen.

Vooraf voor beginners biedt de airfryer veel voordelen. De bereiding is overzichtelijk, er is meestal maar weinig olie nodig en veel gerechten kunnen worden gemaakt zonder lang voorverwarmen of uitgebreid koken op het fornuis. Bovendien kun je er zowel kleine porties als complete maaltijden in bereiden.

Eiwitrijk veganistisch koken betekent bovendien niet dat je elke dag dezelfde ingrediënten hoeft te eten. Het gaat er vooral om verschillende eiwitbronnen met elkaar te combineren en aan te vullen met groenten, volkorenproducten, aardappelen, rijst, noten, zaden en passende kruiden.

De recepten zijn zo samengesteld dat ze ook zonder veel ervaring eenvoudig te bereiden zijn. Temperaturen en bereidingstijden dienen als praktische richtlijn. Omdat airfryers per model, formaat en vermogen kunnen verschillen, is het toch aan te raden om de gerechten tegen het einde van de bereidingstijd even te controleren.

Met een beetje oefening ontdek je al snel welke instellingen voor jouw apparaat het beste werken. Zo ontwikkel je stap voor stap een eenvoudige routine voor krokante, plantaardige en eiwitrijke maaltijden.

Deel 1 – Basisprincipes voor de veganistische eiwitrijke airfryerkeuken

Eiwitrijk veganistisch eten – eenvoudig uitgelegd

Eiwitten, ook wel proteïnen genoemd, behoren samen met koolhydraten en vetten tot de belangrijkste voedingsstoffen. Het lichaam heeft eiwitten onder andere nodig voor spieren, weefsels en talrijke stofwisselingsprocessen.

Ook met een veganistisch voedingspatroon kun je eiwitten uit veel verschillende voedingsmiddelen halen. Vooral tofu, tempeh, seitan, linzen, bonen, kikkererwten, edamame, sojaproducten en bepaalde graansoorten, noten en zaden zijn bijzonder praktisch.

Voor een gevarieerd voedingspatroon is het verstandig om niet uitsluitend op één eiwitbron te vertrouwen. Combineer bijvoorbeeld peulvruchten met granen, tofu met groenten en rijst of seitan met aardappelen en salade.

Plantaardige eiwitbronnen in één overzicht

Voor bereiding in de airfryer zijn vooral geschikt:

- tofu
- gerookte tofu
- tempeh
- seitan
- kikkererwten
- kidneybonen
- zwarte bonen
- witte bonen
- linzen
- edamame
- sojagranulaat
- sojastukjes

- lupineproducten
- erwtenproducten
- haverhout
- quinoa
- noten
- zaden en pitten

Veel van deze ingrediënten kunnen rechtstreeks in de airfryer worden bereid. Andere worden eerst gekookt of geweekt en daarna verwerkt tot burgers, balletjes, nuggets of vullingen.

Hoeveel eiwit zit er in tofu, tempeh, seitan en peulvruchten?

Het eiwitgehalte verschilt per product en fabrikant. De voedingswaarden op de verpakking vormen daarom altijd de beste leidraad.

Typische waarden per 100 g liggen ongeveer binnen de volgende bereiken:

- naturel tofu: ongeveer 12–16 g eiwit
- tempeh: ongeveer 18–20 g eiwit
- seitan: ongeveer 20–30 g eiwit
- gekookte linzen: ongeveer 8–10 g eiwit
- gekookte kikkererwten: ongeveer 7–9 g eiwit
- gekookte bonen: ongeveer 7–9 g eiwit
- edamame: ongeveer 11–13 g eiwit

Deze waarden zijn richtlijnen en kunnen aanzienlijk variëren.

Je airfryer goed leren kennen

Een airfryer werkt met krachtig circulerende hete lucht. Daardoor worden voedingsmiddelen van verschillende kanten gaar en kunnen ze een krokant oppervlak krijgen.

Afhankelijk van het apparaat zijn er verschillende programma's, temperatuurbereiken en formaten van de mand. Voor de recepten is meestal geen speciaal automatisch programma nodig. Temperatuur en tijd kunnen doorgaans handmatig worden ingesteld.

Bij een nieuw apparaat is het handig om eerst enkele eenvoudige ingrediënten uit te proberen, zoals aardappelen, tofu of groenten. Zo ontdek je snel hoe krachtig jouw airfryer werkt.

De juiste temperatuur en bereidingstijd kiezen

Veel veganistische airfryergerechten lukken goed bij temperaturen tussen 160 en 200 °C.

Als globale richtlijn:

- delicate baksels: ongeveer 150–170 °C
- burgers en balletjes: ongeveer 170–190 °C
- tofu en tempeh: ongeveer 180–200 °C
- aardappelen en groenten: ongeveer 180–200 °C
- extra krokante snacks: vaak ongeveer 190–200 °C

De daadwerkelijke bereidingstijd hangt af van de grootte, dikte, hoeveelheid vocht en hoeveelheid van de ingrediënten.

Controleer nieuwe recepten enkele minuten vóór het einde van de aangegeven bereidingstijd. Indien nodig kun je ze daarna telkens nog enkele minuten verder garen.

Voorverwarmen – wanneer is het zinvol?

Niet iedere airfryer hoeft te worden voorverwarmd. Bij veel gerechten kun je direct met de bereiding beginnen.

Voorverwarmen kan echter zinvol zijn bij:

- gepaneerde gerechten
- burgers
- tofu-nuggets
- baksels
- gerechten die snel een krokant korstje moeten krijgen

Als je apparaat over een automatische voorverwarmfunctie beschikt, kun je die gebruiken. Anders zijn meestal enkele minuten voldoende.

Olie spaarzaam en gericht gebruiken

Voor veel airfryergerechten is slechts een kleine hoeveelheid olie nodig. Een dun laagje op het oppervlak bevordert het bruinen en zorgt voor een aangenaam krokante structuur.

Met een kwastje of een geschikte oliespray kun je de olie bijzonder gelijkmatig verdelen.

Te veel olie is meestal niet nodig en kan ervoor zorgen dat voedingsmiddelen zwaar of juist minder krokant worden.

Voor sommige gerechten is helemaal geen extra olie nodig.

Tofu extra krokant bereiden

Voor krokante tofu kun je het beste stevige of extra stevige tofu gebruiken.

Dep de tofu vóór de bereiding goed droog. Hoe minder overtollig vocht aanwezig is, hoe beter het oppervlak kan bruinen.

Snijd de tofu daarna in blokjes, repen of plakken en marineer hem naar smaak.

Voor een extra krokant laagje kun je wat maïzena gebruiken. Vaak zijn 1 tot 2 theelepels al voldoende om het oppervlak duidelijk krokanter te maken.

Verdeel de tofu bij voorkeur in één laag over de airfryermand en schud of keer hem tijdens de bereiding.

Tempeh en seitan op de juiste manier bereiden

Tempeh heeft een stevige structuur en is uitstekend geschikt om te marinieren. Snijd hem in dunne plakjes, blokjes of repen, zodat een zo groot mogelijk oppervlak de marinade en kruiden kan opnemen.

Een beetje olie kan helpen voorkomen dat tempeh in de airfryer te droog wordt.

Seitan bevat van nature weinig vet en kan bij een te lange bereidingstijd snel stevig of droog worden. Bereid hem daarom liever kort op een middelhoge tot hoge temperatuur.

Marinades en lichte glazuren helpen bovendien om het oppervlak tegen uitdrogen te beschermen.

Peulvruchten in de airfryer gebruiken

Gekookte kikkererwten en bonen zijn bijzonder geschikt om in de airfryer te roosteren.

Laat ze vóór de bereiding goed uitlekken en dep ze zo droog mogelijk. Daarna kun je ze mengen met kruiden en een kleine hoeveelheid olie.

Peulvruchten zijn bovendien een uitstekende basis voor:

- burgers
- groentekoekjes
- falafel
- balletjes
- nuggets
- vullingen

Rauwe, gedroogde peulvruchten mogen niet zomaar rechtstreeks in de airfryer worden bereid. Ze moeten afhankelijk van de soort eerst worden geweekt en gekookt.

Plantaardig eiwitpoeder op een zinvolle manier gebruiken

Eiwitpoeder kan worden gebruikt in muffins, cakes, pancake-bites of ontbijtrepn.

Geschikt zijn bijvoorbeeld producten op basis van:

- erwten
- soja
- rijst
- hennep
- mengsels van verschillende plantaardige eiwitbronnen

Eiwitpoeder neemt vocht anders op dan gewone bloem. Gebruik er daarom niet te veel van als een recept hier niet specifiek op is afgestemd.

Voor zoete recepten zijn neutrale varianten en smaken zoals vanille of chocolade bijzonder geschikt.

Paneren zonder ei

Ook zonder ei kun je heerlijk krokante paneerlaagjes maken.

Als vochtige basis kun je bijvoorbeeld gebruiken:

- plantaardige drink
- sojayoghurt
- een dun beslag van bloem en water
- mosterd
- aquafaba

Daarna kun je de ingrediënten door paneermeel, panko, verkruimelde cornflakes, havermout of gemalen noten halen.

Een dun laagje olie zorgt voor een gelijkmatigere bruining.

Voedingsmiddelen goed over de airfryermand verdelen

De hete lucht moet zo goed mogelijk rond de voedingsmiddelen kunnen circuleren.

Vul de mand daarom niet te vol. Vooral bij tofu, burgers, groenten of aardappelen zorgt wat ruimte tussen de stukken voor een beter resultaat.

Bij grotere hoeveelheden is het meestal beter om in twee porties te werken dan de mand helemaal vol te stoppen.

Bakvormen en siliconen inzetstukken mogen de luchtcirculatie eveneens niet volledig blokkeren.

Keren en schudden – wanneer is het nodig?

Veel gerechten worden gelijkmatiger gaar wanneer je ze tijdens de bereiding één keer keert of opschudt.

Schudden is vooral geschikt voor:

- aardappelblokjes
- kikkererwten
- tofublokjes
- groenten
- kleine snacks

Burgers, schnitzels en grotere stukken kun je voorzichtig keren met een tang of spatel.

Zeer delicate gerechten of baksels hoeven daarentegen meestal niet te worden bewogen.

Mealprep met de airfryer

De airfryer is zeer geschikt om afzonderlijke onderdelen van meerdere maaltijden vooraf te bereiden.

Je kunt bijvoorbeeld tegelijkertijd of na elkaar bereiden:

- tofublokjes
- tempeh
- seitan
- geroosterde kikkererwten
- aardappelen
- groenten
- burgers

Bewaar de verschillende onderdelen na het afkoelen afzonderlijk in geschikte bakjes in de koelkast.

Zo kun je later snel bowls, wraps, salades of warme hoofdgerechten samenstellen.

Geschikte vormen en accessoires

Afhankelijk van je airfryer kun je kleine ovenbestendige vormen gebruiken.

Handig zijn bijvoorbeeld:

- kleine ovenschalen
- siliconen vormen
- muffinvormpjes
- metalen bakvormen
- hittebestendige glazen schalen
- bakpapier dat voldoende luchtcirculatie mogelijk maakt
- grill- of inzettroosters

Controleer altijd of het formaat en het materiaal van de accessoires geschikt zijn voor jouw apparaat.

Leg losse vellen bakpapier nooit zonder voedingsmiddelen in een hete airfryer, omdat ze door de luchtstroom omhoog kunnen worden geblazen.

Veelvoorkomende beginnersfouten vermijden

De mand te vol doen

Te veel voedingsmiddelen tegelijk belemmeren een goede luchtcirculatie. Het resultaat wordt dan eerder zacht dan krokant.

Te lang bereiden

Tofu, seitan en baksels kunnen snel uitdrogen. Controleer ze daarom op tijd.

Te veel olie gebruiken

Meer olie betekent niet automatisch dat een gerecht krokanter wordt. Vaak is een kleine hoeveelheid al voldoende.

Voedingsmiddelen niet drogen

Vochtige kikkererwten, tofu of groenten bruinen minder goed.

Bereidingstijden van andere apparaten exact overnemen

Airfryers verschillen in vermogen en constructie. Gebruik bereidingstijden daarom als richtlijn en pas ze indien nodig aan.

Niet keren of schudden

Bij veel kleine voedingsmiddelen zorgt kort opschudden halverwege de bereiding voor een duidelijk beter resultaat.

Reiniging en onderhoud

Laat de airfryer na gebruik eerst volledig afkoelen.

Verwijder daarna de uitneembare onderdelen en reinig ze volgens de aanwijzingen van de fabrikant. Bij veel apparaten kunnen de mand en het inzetstuk worden schoongemaakt met warm water, een beetje afwasmiddel en een zachte spons.

Gebruik geen scherpe voorwerpen of sterk schurende schoonmaakmiddelen op oppervlakken met een antiaanbaklaag.