

GLP-1 Airfryer Kochbuch für Anfänger

90+Proteinreiche Rezepte zum Abnehmen – für mehr
Sättigung und Muskelerhalt

Insa Wolff

© 2026 Insa Wolff

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch einschließlich aller Texte und Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Eine Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Weitergabe – ganz oder auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Rechteinhaberin nicht gestattet.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Inspiration. Sie stellen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Therapie dar und ersetzen keine individuelle Beratung durch Ärztinnen, Ärzte oder qualifizierte Ernährungsfachkräfte.

GLP-1-Medikamente sind verschreibungspflichtige Arzneimittel und sollten ausschließlich entsprechend der ärztlichen Verordnung angewendet werden. Bei gesundheitlichen Beschwerden, Unverträglichkeiten oder Fragen zur persönlichen Ernährung wenden Sie sich bitte an eine entsprechend qualifizierte Fachperson.

Nährwertangaben, Portionsgrößen, Temperaturen und Garzeiten sind Richtwerte. Sie können je nach verwendeten Zutaten, Produkten und Gerät abweichen. Für individuelle Ergebnisse oder die Anwendung der Informationen wird keine Gewähr übernommen.

Autorin: Insa Wolff

Ausgabe: 2026

Inhaltsverzeichnis

Einführung	7
Willkommen in Ihrer GLP-1-Airfryer-Küche	7
Protein first: Das Prinzip für Ihre Mahlzeiten	8
Airfryer & Grundausstattung: Das brauchen Sie	9
Wenn Appetit oder Magen nicht mitspielen	10
So funktioniert der 30-Tage-Ernährungsplan	10
Proteinreicher Start in den Tag	11
Apfel-Zimt-Quarkküchlein	11
Spinat-Feta-Eiermuffins	12
Knuspriger Puten-Frühstückswrap	13
Hüttenkäse-Taler mit Kräutern	14
Lachs-Ei-Frühstücksschälchen	15
Bananen-Skyr-Hafer-Taler	16
Frühstückspaprika mit Ei	17
Heidelbeer-Quark-Auflauf	18
Tomaten-Mozzarella-Eiernest	19
Puten-Zucchini-Frühstücksmuffins	20
Kleine Mahlzeiten bei wenig Appetit	21
Zitronige Hähnchen-Zucchini-Happen	21
Mini-Putenbällchen mit Kräutern	22
Zucchini-Thunfisch-Taler	23
Gefüllte Champignons mit Hüttenkäse	24
Dill-Lachs mit Gurkenjoghurt	25
Putenröllchen mit Frischkäse	26
Kräuter-Kabeljau mit Möhren	27
Tofu-Möhren-Würfel mit Sesam	28
Hähnchen-Kartoffel-Schälchen	29
Brokkoli-Ei-Küchlein	30
Garnelen-Zucchini-Päckchen	31
Süßkartoffel-Hüttenkäse-Boote	32
Leichte High-Protein-Mittagessen	33
Kräuterhähnchen mit Brokkoli	33
Lachs mit Senf-Zucchini	34
Putenbällchen mit Paprikagemüse	35
Sesam-Tofu mit grünen Bohnen	36
Mediterrane Garnelen mit Paprika	37
Rinderbällchen mit Zucchini	38
Kabeljau mit Tomatenhaube	39
Hähnchen-Caprese-Schälchen	40

Feta-Kichererbsen-Paprika	41
Senf-Pute mit Blumenkohl	42
Forelle mit Fenchel und Zitrone	43
Gefüllte Zucchini mit Pute	44
Harissa-Hähnchen mit Aubergine	45
Schweinefilet mit Apfelspalten	46
Kräuter-Omelett mit Hüttenkäse	47
Asia-Pute mit Pak Choi	48
Sättigende Airfryer-Abendessen	49
Paprika-Hähnchen mit Kartoffeln	49
Hackbällchen mit Ofengemüse	50
Honig-Senf-Lachs mit Brokkoli	51
Putensteaks mit Süßkartoffel	52
Mediterraner Kabeljau mit Feta	53
Schweinefilet mit Kräuterkartoffeln	54
Tandoori-Hähnchen mit Blumenkohl	55
Gefüllte Paprika mit Rinderhack	56
Zitronen-Garnelen mit Kartoffelwürfeln	57
Auberginen-Puten-Boote	58
Teriyaki-Tofu mit Brokkoli	59
Kräuter-Putenrouladen mit Spinat	60
Parmesan-Seelachs mit Zucchini	61
Gyros-Hähnchen mit Paprika	62
Rindersteak mit grünen Bohnen	63
Spinat-Feta-Hähnchen	64
Mexikanische Puten-Paprika	65
In 15 Minuten auf dem Tisch	66
Zitronen-Hähnchen mit Zucchini	66
Knusprige Parmesan-Garnelen	67
Senf-Putenstreifen mit Brokkoli	68
Feta-Tomaten-Hähnchen	69
Sesam-Lachs mit Pak Choi	70
Paprika-Rinderstreifen mit Zwiebel	71
Kräuter-Kabeljau mit Tomaten	72
Curry-Tofu mit Zucchini	73
Puten-Mozzarella-Röllchen	74
Thunfisch-Paprika-Küchlein	75
Chili-Limetten-Garnelen mit Brokkoli	76
Schinken-Ei-Spinat-Schälchen	77
Gemüse & leichte Beilagen	78
Parmesan-Zucchini mit Kräutern	78
Zitronen-Brokkoli mit Mandeln	79
Paprika-Feta-Gemüse	80

Würzige Blumenkohlröschen	81
Honig-Senf-Möhren	82
Knusprige grüne Bohnen	83
Rosmarin-Kartoffelspalten	84
Auberginenwürfel mit Joghurt	85
Balsamico-Rosenkohl	86
Süßkartoffelwürfel mit Paprika	87
Protein-Snacks für den kleinen Hunger	88
Knusprige Hähnchen-Happen	88
Mini-Puten-Käse-Bällchen	89
Thunfisch-Mais-Taler	90
Feta-Zucchini-Muffins	91
Schinken-Käse-Wrap-Röllchen	92
Brokkoli-Käse-Nuggets	93
Lachs-Frischkäse-Röllchen	94
Paprika-Ei-Häppchen	95
Süß & proteinreich	96
Himbeer-Quark-Küchlein	96
Schoko-Bananen-Skyr-Muffins	97
Zimt-Apfel mit Quarkfüllung	98
Heidelbeer-Hafer-Cups	99
Schoko-Hüttenkäse-Brownies	100
Birnen-Mandel-Quarkauflauf	101
Erdbeer-Vanille-Toasttaschen	102
Pfirsich-Zimt-Cheesecake-Cups	103
30-Tage-Ernährungsplan	104
Woche 1	104
Woche 2	105
Woche 3	106
Woche 4	108
Die letzten zwei Tage	109
Bei kleinerem Appetit	110
Einfache Austauschmöglichkeiten	111
Proteinreiche Lebensmittel auf einen Blick	112
Airfryer-Garzeiten auf einen Blick	113
Schlusswort	115

Einführung

Willkommen in Ihrer GLP-1-Airfryer-Küche

GLP-1-Medikamente können den Appetit und das Sättigungsgefühl verändern. Gewohnte Portionsgrößen passen dann möglicherweise nicht mehr, und manchmal fällt eine kleinere Mahlzeit einfach leichter.

Genau hier setzt dieses Kochbuch an:

- Überschaubare Portionen
- Proteinreiche Zutaten
- Einfache Zubereitung im Airfryer

Statt großer Mahlzeiten und langer Zutatenlisten erwarten Sie unkomplizierte Gerichte, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Dabei geht es nicht darum, möglichst wenig zu essen. Auch eine kleinere Portion kann Eiweiß, Gemüse, Geschmack und eine passende Beilage miteinander verbinden.

Protein first: Das Prinzip für Ihre Mahlzeiten

Eiweiß ist beim Abnehmen besonders wichtig. Es trägt zum Erhalt der Muskulatur bei und kann zu einer guten Sättigung beitragen.

Praktische Eiweißquellen für den Alltag sind:

- Hähnchen und Pute
- Fisch und Garnelen
- Eier
- Skyr, Quark und Hüttenkäse
- Tofu
- Bohnen, Linsen und Kichererbsen

Orientieren Sie sich bei einer Mahlzeit zunächst an einer passenden Eiweißquelle und ergänzen Sie diese nach Appetit mit Gemüse, Obst oder einer sättigenden Beilage.

Bei jedem Rezept finden Sie außerdem geschätzte Werte für

Kalorien, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett pro Portion.

Diese Angaben dienen zur Orientierung und können je nach verwendeten Produkten leicht abweichen.

Airfryer & Grundausrüstung: Das brauchen Sie

Für die Rezepte benötigen Sie keine komplizierte Küchenausstattung.

Praktische Küchenhelfer:

- Airfryer
- Kleine hitzebeständige Formen oder Silikonförmchen
- Schneidebrett und scharfes Messer
- Küchenwaage

Nützliche Grundzutaten:

- **Eiweißquellen:** Hähnchen, Pute, Fisch, Garnelen, Eier, Tofu, Skyr, Quark und Hüttenkäse
- **Gemüse & Beilagen:** Brokkoli, Paprika, Zucchini, Möhren, Blumenkohl, Kartoffeln und Haferflocken
- **Fette:** Olivenöl oder Rapsöl
- **Würze:** Salz, Pfeffer, Kräuter und Paprikapulver

So gelingt es im Airfryer:

- Den Korb nicht überfüllen, damit die heiße Luft gut zirkulieren kann.
- Gemüse, Kartoffeln und kleinere Fleischstücke bei Bedarf zwischendurch wenden oder durchschütteln.
- Öl sparsam verwenden – für viele Rezepte reichen bereits ein bis zwei Teelöffel.
- Die Garzeit gegen Ende kontrollieren, da Airfryer unterschiedlich schnell arbeiten.
- Geflügel und Hackfleisch immer vollständig durchgaren.

Die angegebenen Temperaturen und Garzeiten sind deshalb als praktische Richtwerte zu verstehen.

Wenn Appetit oder Magen nicht mitspielen

GLP-1-Medikamente können bei manchen Menschen auch Übelkeit oder ein unangenehmes Völlegefühl begleiten. Dann können kleinere, einfache Mahlzeiten angenehmer sein.

- Essen Sie langsam und wählen Sie kleinere Portionen.
- Bevorzugen Sie milde, nicht zu fettreiche Gerichte.
- Trinken Sie regelmäßig in kleinen Schlucken.
- Teilen Sie eine Mahlzeit bei Bedarf in kleinere Portionen auf.

Die Gerichte im Kapitel Kleine Mahlzeiten bei wenig Appetit bieten dafür besonders unkomplizierte Optionen. Entscheiden Sie nach Appetit und persönlicher Verträglichkeit.

Bei starker oder anhaltender Übelkeit, Erbrechen oder anderen Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

So funktioniert der 30-Tage-Ernährungsplan

Am Ende des Buches finden Sie einen 30-Tage-Ernährungsplan mit Frühstück, kleinen Mahlzeiten, Mittag- und Abendessen sowie ausgewählten Snacks.

Der Plan soll Ihnen die tägliche Auswahl erleichtern – er ist kein starres Programm.

- Tauschen Sie Gerichte aus, wenn Ihnen etwas nicht schmeckt.
- Wählen Sie bei weniger Hunger eine kleinere Mahlzeit.
- Ergänzen Sie bei größerem Hunger Gemüse oder eine passende Beilage.
- Passen Sie Portionsgrößen an Ihren persönlichen Appetit an.

Das Ziel: unkomplizierter essen, proteinreiche Mahlzeiten genießen und den Muskelerhalt während der Gewichtsabnahme unterstützen – ohne tägliches Kalorienzählen.

Proteinreicher Start in den Tag

Apfel-Zimt-Quarkküchlein

Beschreibung: Saftiger Apfel und eine feine Zimtnote machen diese weichen Quarkküchlein zu einem gemütlichen Start in den Morgen.

Zubereitungszeit: 18 Minuten

Portionen: 2

Zutaten:

- 200 g Magerquark
- 1 Ei
- 40 g zarte Haferflocken
- ½ kleiner Apfel
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1 TL Rapsöl

Schritte:

1. Den Apfel grob raspeln und leicht ausdrücken. Mit Magerquark und Ei verrühren.
2. Haferflocken, Backpulver und Zimt untermischen. Die Masse 2 Minuten quellen lassen.
3. Eine kleine Airfryer-Form dünn mit Rapsöl bestreichen. Aus der Masse vier flache Küchlein formen und hineinsetzen.
4. Bei 175 °C 10–12 Minuten garen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist. Vor dem Herausnehmen kurz ruhen lassen.

Nährwerte pro Portion:

- **Kalorien:** ca. 250 kcal
- **Eiweiß:** ca. 19 g
- **Kohlenhydrate:** ca. 27 g
- **Fett:** ca. 7 g

Spinat-Feta-Eiermuffins

Beschreibung: Spinat und würziger Feta machen diese saftigen Eiermuffins zu einem herzhaften Frühstück, das ohne viel Aufwand gelingt.

Zubereitungszeit: 17 Minuten

Portionen: 2

Zutaten:

- 4 Eier
- 60 g Babyspinat
- 50 g Feta
- 2 EL Milch
- 1/2 TL Oregano
- Salz und Pfeffer

Schritte:

1. Babyspinat grob hacken und Feta zerbröseln.
2. Eier mit Milch, Oregano, wenig Salz und Pfeffer verquirlen. Spinat und Feta unterheben.
3. Die Mischung gleichmäßig auf vier kleine Silikonförmchen verteilen.
4. Bei 165 °C 10–12 Minuten garen, bis die Eier vollständig gestockt sind. Kurz abkühlen lassen und aus den Förmchen lösen.

Nährwerte pro Portion:

- **Kalorien:** ca. 245 kcal
- **Eiweiß:** ca. 20 g
- **Kohlenhydrate:** ca. 3 g
- **Fett:** ca. 17 g