

High Protein Airfryer Kochbuch zum Abnehmen

100+ einfache Rezepte – proteinreich, langanhaltend sättigend

und ohne Verzicht

(inkl. 30-Tage-Abnehmplan)

Julia Falkenberg

Copyright

© 2026 Julia Falkenberg

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe von Inhalten dieses Buches – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Rechteinhabers nicht gestattet.

Die in diesem Buch enthaltenen Rezepte, Texte und Informationen wurden sorgfältig erstellt und dienen als Inspiration für eine proteinreiche und ausgewogene Ernährung im Alltag.

Haftungsausschluss

Die Informationen in diesem Buch ersetzen keine medizinische Beratung oder individuelle Betreuung durch Ärzte, Ernährungsberater oder andere Fachpersonen.

Jeder Mensch hat unterschiedliche gesundheitliche Voraussetzungen und Ernährungsbedürfnisse. Bei gesundheitlichen Beschwerden, Allergien oder besonderen Anforderungen an die Ernährung sollte vor einer Ernährungsumstellung eine geeignete Fachperson konsultiert werden.

Die Nutzung der Rezepte und Ernährungshinweise erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Autor übernimmt keine Haftung für mögliche Folgen, die durch die Anwendung der enthaltenen Informationen entstehen.

Rechtlicher Hinweis

Die angegebenen Nährwerte dienen als Orientierung und können je nach verwendeten Zutaten, Produkten und Zubereitungsweisen abweichen.

Alle Rechte an diesem Werk bleiben vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Abnehmen ohne Hunger und komplizierte Regeln	7
So nutzt du dieses Buch	8
Proteinreiche Ernährung einfach verstehen	9
Warum Protein beim Abnehmen und im Alltag hilfreich sein kann	9
Einfach mehr Protein in den Alltag bringen	9
So funktioniert dein 30-Tage-Abnehmplan	10
Airfryer-Grundlagen für Anfänger	11
So gelingen deine Rezepte noch besser	11
Proteinreiche Frühstücke für den perfekten Start	12
Cremiger Skyr-Frühstücksauflauf mit Beeren	12
Herzhafte Lachs-Spinat-Eiermuffins	13
Quark-Pancakes mit Zimt und Apfel	14
Mediterrane Frühstücks-Frittata mit Gemüse	15
Protein-Frühstücks-Bagel mit Räucherlachs	16
Knusprige Kartoffel-Ei-Frühstückspfanne	17
Hähnchen-Frühstücks-Wrap mit Avocado	18
Herzhafte Frühstücks-Quesadilla mit Ei und Pute	19
Puten-Ei-Wrap mit Frischkäse und Gemüse	20
Gemüse-Omelett mit Champignons und Käse	21
Apfel-Zimt-Quarkauflauf aus dem Airfryer	22
Frühstücks-Bagel mit Ei und Hüttenkäse	23
Protein-French-Toast mit Beeren und Quark	24
Herzhafte Hüttenkäse-Frühstücksmuffins mit Gemüse	25
Puten-Frühstücks-Burrito mit Ei	26
Schnelle Protein-Mittagessen aus dem Airfryer	27
Knusprige Hähnchen-Gemüse-Bowl mit Joghurt-Dip	27
Mediterrane Hähnchen-Tasche mit Mozzarella	28
Puten-Gemüse-Wrap aus dem Airfryer	29
Herzhafte Hackfleisch-Gemüse-Muffins	30
Lachsfilet mit Kräuter-Gemüse	31
Knusprige Puten-Schnitzel ohne Frittieren	32
Garnelen-Gemüse-Pfanne aus dem Airfryer	33
Hähnchen-Feta-Auflauf mit Gemüse	34
Rindfleisch-Gemüse-Spieße mit Kräuterquark	35
Hähnchen-Caprese-Bowl mit Basilikum	36
Würzige Hähnchen-Burrito-Rolle	37
Hackbällchen mit Tomaten-Kräuter-Sauce	38
Kabeljau mit Kräuterkruste und Gemüse	39
Gefüllte Putenröllchen mit Frischkäse	40

Garnelen-Wrap mit Avocado-Joghurt-Dip	41
Hähnchen-Parmesan-Schnitzel aus dem Airfryer	42
Gemüse-Hackfleisch-Auflauf mit Käse	43
Mediterrane Thunfisch-Gemüse-Taschen	44
Sättigende Protein-Abendessen	45
Saftige Hähnchenbrust mit Gemüsekruste	45
Lachs-Gemüse-Päckchen mit Zitrone	46
Puten-Gemüse-Frikadellen	47
Cremiger Hähnchen-Spinat-Auflauf	48
Rinderhack-Zucchini-Boote aus dem Airfryer	49
Würzige Hähnchenkeulen ohne Haut mit Curry-Joghurt-Marinade	50
Asiatische Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Ingwer	51
Gefüllte Paprika mit Rinderhack und Quark	52
Garnelen mit Knoblauch-Zitronen-Gemüse	53
Türkische Hackfleisch-Röllchen aus dem Airfryer	54
Zucchini-Röllchen mit Hähnchenfüllung	55
Kabeljau mit Senf-Kräuter-Kruste	56
Mexikanische Hähnchen-Gemüse-Pfanne	57
Hähnchen-Gemüse-Spieße mit Erdnuss-Joghurt-Dip	58
Italienische Puten-Zucchini-Lasagne ohne Nudeln	59
Curry-Hähnchen mit Blumenkohl aus dem Airfryer	60
Mediterrane Hackfleisch-Auberginen-Boote	61
Herzhafte Eier-Gemüse-Auflauf mit Hüttenkäse	62
Asiatische Lachs-Gemüse-Bowl	63
Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Frischkäse	64
Airfryer-Favoriten mit viel Protein	65
Knusprige Hähnchen-Nuggets mit Joghurt-Dip	65
Protein-Burger mit Rindfleisch und Hüttenkäse-Sauce	66
Knusprige Putenstreifen mit Kräuterkruste	67
Fischstäbchen aus Kabeljau mit Kräuter-Dip	68
Hähnchen-Schnitzel mit Parmesan-Kruste	69
Mediterrane Hackfleisch-Bällchen mit Tzatziki	70
Knusprige Hähnchen-Nuggets mit Joghurt-Dip	71
Protein-Burger mit Rindfleisch und Kräuterquark	72
Knusprige Puten-Schnitzel ohne Frittieren	73
Selbstgemachte Fischstäbchen mit Kräuter-Dip	74
Mediterrane Hackbällchen mit Tzatziki	75
Knusprige Hähnchen-Wings ohne Haut	76
Crispy Tofu mit Erdnuss-Dip	77
Garnelen im Knuspermantel mit Zitronen-Dip	78
Hähnchen-Kebab-Teller mit Joghurt-Sauce	79
Protein-Pizza mit Quark-Boden	80
Rinder-Frikadellen mit Kräuter-Gemüse	81

Gefüllte Kartoffel mit Hüttenkäse und Pute	82
Lachs-Burger mit Joghurt-Sauce	83
Hähnchen-Quesadilla aus dem Airfryer	84
Protein-Snacks für den kleinen Hunger	85
Knusprige Hüttenkäse-Taler mit Kräutern	85
Mini-Hähnchen-Spieße mit Joghurt-Dip	86
Süße Quark-Beeren-Muffins	87
Thunfisch-Gurken-Häppchen	88
Knusprige Eier-Bites mit Gemüse	89
Proteinreiche Apfel-Zimt-Taler	90
Puten-Käse-Röllchen	91
Garnelen-Spieße mit Knoblauch	92
Schoko-Quark-Cups aus dem Airfryer	93
Gemüse & leichte Beilagen für deine Ziele	94
Knusprige Parmesan-Zucchini aus dem Airfryer	94
Würzige Süßkartoffel-Würfel mit Paprika	95
Knoblauch-Brokkoli mit Zitronennote	96
Mediterrane Ofenpaprika mit Feta	97
Blumenkohl-Bites	98
Mediterranes Ofengemüse mit Kräutern	99
Knusprige Karotten-Pommes	100
Gefüllte Champignons mit Frischkäse	101
Knusprige Kartoffel-Spalten mit Kräutern	102
Zucchini-Feta-Röllchen mit Kräutern	103
Meal Prep für deine Abnehmziele	104
Hähnchen-Reis-Box mit Gemüse	104
Puten-Gemüse-Auflauf zum Vorbereiten	105
Würzige Rindfleisch-Bowl für mehrere Tage	106
Lachs-Gemüse-Box mit Kartoffeln	107
Hähnchen-Wraps zum Mitnehmen	108
Hackfleisch-Gemüse-Box mit Quark-Dip	109
Mediterrane Hähnchen-Pasta-Box	110
Protein-Frühstücksbox mit Ei und Quark	111
Hähnchen-Curry-Box mit Gemüse	112
Dein kompletter 30-Tage-Abnehmplan	113
Woche 1 – Bewusst starten	114
Woche 2 – Struktur aufbauen	115
Woche 3 – Abwechslung schaffen	116
Woche 4 – Erfolgreiche Gewohnheiten festigen	117
7-Tage-Einkaufsplan für eine proteinreiche Woche	119

Vorwort

Abnehmen ohne Hunger und komplizierte Regeln

Du möchtest abnehmen, ohne ständig hungrig zu sein, auf leckeres Essen zu verzichten oder stundenlang in der Küche zu stehen?

Viele Diäten scheitern, weil sie zu kompliziert sind, die Gerichte langweilig werden und sich nur schwer in den Alltag integrieren lassen.

Genau hier setzt dieses High-Protein-Airfryer-Kochbuch an.

Die Rezepte kombinieren proteinreiche Zutaten mit der einfachen Zubereitung in der Heißluftfritteuse. Du findest abwechslungsreiche Gerichte, die schnell gelingen, gut schmecken und perfekt in einen normalen Alltag passen.

Proteinreiche Mahlzeiten können dich dabei unterstützen, länger satt zu bleiben und während einer Abnehmphase eine ausgewogene Ernährung beizubehalten. Gleichzeitig ermöglicht dir der Airfryer, viele Gerichte mit wenig Öl zuzubereiten – ohne auf knusprige Ergebnisse zu verzichten.

Dieses Buch ist für dich, wenn du:

- dein Gewicht reduzieren möchtest, ohne ständig Kalorien zu zählen
- mehr proteinreiche Lebensmittel in deinen Alltag integrieren möchtest
- einfache und leckere Airfryer-Rezepte suchst
- wenig Zeit für aufwendige Mahlzeiten hast

Zusätzlich findest du einen 30-Tage-Abnehmplan, der dir hilft, mehr Struktur in deine Ernährung zu bringen und passende Mahlzeiten leichter zu planen.

Du brauchst keine komplizierten Diäten und keine aufwendigen Regeln.

Du brauchst einfache Rezepte, die du gerne wieder kochst.

Lass uns starten – mit leckeren, proteinreichen Airfryer-Gerichten für deinen Alltag.

So nutzt du dieses Buch

Die Rezepte in diesem Buch sind so aufgebaut, dass du ohne komplizierte Planung direkt loslegen kannst.

Jedes Rezept enthält:

Vorbereitung:

Die benötigte Zeit für Schneiden, Würzen und Vorbereiten.

Garen:

Die Zeit, die das Gericht im Airfryer benötigt.

Portionen:

Die angegebene Menge pro Rezept.

Zutaten:

Einfache und alltagstaugliche Lebensmittel, die leicht erhältlich sind.

Zubereitung:

Klare Schritte für eine unkomplizierte Zubereitung.

Tipp:

Praktische Hinweise für Variationen, Vorbereitung und einen noch besseren Geschmack.

Für deine Ziele kommt es nicht nur auf einzelne Mahlzeiten an, sondern auf die Gesamtheit deiner Ernährung. Nutze die Rezepte flexibel und passe Portionen oder Beilagen an deine persönlichen Bedürfnisse an.

Der Airfryer unterstützt dich dabei, leckere Gerichte mit weniger Aufwand zuzubereiten und gesunde Gewohnheiten einfacher in deinen Alltag einzubauen.

Proteinreiche Ernährung einfach verstehen

Warum Protein beim Abnehmen und im Alltag hilfreich sein kann

Protein ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Es trägt zum Erhalt der Muskelmasse bei und kann helfen, Mahlzeiten sättigender zu gestalten.

Gerade beim Abnehmen ist es wichtig, nicht nur weniger zu essen, sondern die Qualität der Mahlzeiten zu verbessern.

Proteinreiche Lebensmittel sind zum Beispiel:

- Hähnchen und Pute
- Fisch und Meeresfrüchte
- Eier
- Skyr, Quark und Joghurt
- Hülsenfrüchte
- proteinreiche vegetarische Lebensmittel

Einfach mehr Protein in den Alltag bringen

Du musst deine Ernährung nicht komplett verändern. Kleine Anpassungen können bereits einen Unterschied machen:

- Wähle ein proteinreiches Frühstück.
- Ergänze jede Hauptmahlzeit mit einer Proteinquelle.
- Kombiniere Gemüse mit sättigenden Zutaten.
- Bereite gesunde Snacks für zwischendurch vor.

Eine ausgewogene Ernährung entsteht durch regelmäßige Gewohnheiten – nicht durch kurzfristige Verbote.

So funktioniert dein 30-Tage-Abnehmplan

Dieser 30-Tage-Plan hilft dir dabei, proteinreiche Airfryer-Rezepte Schritt für Schritt in deinen Alltag einzubauen.

Der Fokus liegt auf einfachen Gewohnheiten, die langfristig umsetzbar sind.

Woche 1 – Bewusst starten

- Beginne den Tag mit einem proteinreichen Frühstück.
- Probiere verschiedene Rezepte aus diesem Buch.
- Nutze den Airfryer für einfache Mahlzeiten.
- Ersetze einzelne kalorienreiche Snacks durch proteinreiche Alternativen.

Woche 2 – Struktur aufbauen

- Plane deine Mahlzeiten für mehrere Tage.
- Bereite größere Portionen vor.
- Nutze Meal-Prep-Rezepte für stressige Tage.
- Halte einfache proteinreiche Zutaten zu Hause bereit.

Woche 3 – Abwechslung schaffen

- Wechsle zwischen Fleisch, Fisch und vegetarischen Proteinquellen.
- Probiere verschiedene Gewürze und Zubereitungsarten.
- Entdecke neue Lieblingsgerichte aus dem Airfryer.

Woche 4 – Erfolgreiche Gewohnheiten festigen

- Behalte einfache Routinen bei.
- Nutze den Airfryer regelmäßig.
- Finde deine persönlichen Lieblingsrezepte.
- Entwickle eine Ernährung, die langfristig zu deinem Alltag passt.

Tipp:

Abnehmen funktioniert am besten mit einer Ernährung, die du dauerhaft genießen kannst. Kleine Veränderungen im Alltag können langfristig viel bewirken.

Airfryer-Grundlagen für Anfänger

So gelingen deine Rezepte noch besser

Die Heißluftfritteuse macht es einfach, knusprige und leckere Gerichte mit wenig Öl zuzubereiten. Mit ein paar Grundlagen erzielst du bessere Ergebnisse.

Nicht überfüllen:

Damit die heiße Luft gut zirkulieren kann, sollten die Zutaten möglichst locker im Korb liegen.

Garzeiten anpassen:

Jeder Airfryer arbeitet etwas anders. Kontrolliere bei neuen Rezepten gegen Ende der Garzeit den Gargrad und passe die Zeit bei Bedarf leicht an.

Wenig Öl verwenden:

Viele Zutaten benötigen nur eine kleine Menge Öl, um außen knusprig zu werden.

Richtig vorbereiten:

Schneide Zutaten möglichst gleichmäßig, damit alles zur gleichen Zeit gar wird.

Reinigung nicht vergessen:

Reinige Korb und Zubehör regelmäßig, damit dein Airfryer hygienisch bleibt und lange funktioniert.

Mit diesen einfachen Tipps wird dein Airfryer zu einem praktischen Helfer für schnelle, proteinreiche Mahlzeiten im Alltag.

Proteinreiche Frühstücke für den perfekten Start

Cremiger Skyr-Frühstücksauflauf mit Beeren

Ein warmes Frühstück aus dem Airfryer, das cremigen Skyr mit fruchtigen Beeren verbindet und perfekt in einen aktiven Alltag passt.

Vorbereitung: 8 Min.

Garen: 15 Min.

Portionen: 2 Portionen

Zutaten:

- 250 g Skyr natur
- 2 Eier
- 40 g Haferflocken
- 80 g Beeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 30 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Zitronenabrieb
- etwas Süße nach Geschmack

Zubereitung:

1. Skyr, Eier, Haferflocken, gemahlene Mandeln, Backpulver und Zitronenabrieb in einer Schüssel zu einer cremigen Masse verrühren.
2. Eine kleine hitzebeständige Form leicht einfetten und die Mischung hineinfüllen. Die Beeren gleichmäßig darauf verteilen.
3. Die Form in den Airfryer stellen und bei 170 °C etwa 15 Minuten garen, bis der Auflauf fest ist und die Oberfläche leicht goldbraun wird.
4. Den Frühstücksauflauf kurz abkühlen lassen und nach Wunsch mit einigen frischen Beeren servieren.

Protein-Tipp:

Dieses Rezept ist ideal für den Alltag, weil es sich einfach an deinen Geschmack anpassen lässt. Probiere gerne verschiedene Gewürze oder saisonales Gemüse aus.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: ca. 330 kcal | Protein: ca. 27 g | Kohlenhydrate: ca. 28 g | Fett: ca. 12 g

Herzhafte Lachs-Spinat-Eiermuffins

Zarte Eiermuffins mit Räucherlachs, Spinat und einer feinen Kräuternote – eine abwechslungsreiche Frühstücksidee für den Alltag.

Vorbereitung: 10 Min.

Garen: 14 Min.

Portionen: 2 Portionen

Zutaten:

- 4 Eier
- 80 g Räucherlachs
- 60 g frischer Spinat
- 40 g Frischkäse natur
- 30 g geriebener Käse
- 1 EL gehackter Dill
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Spinat waschen, trocken tupfen und den Räucherlachs in kleine Stücke schneiden.
2. Eier mit Frischkäse, Käse, Dill, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Spinat und Lachs vorsichtig unterheben und die Masse auf kleine Silikonförmchen verteilen.
4. Die Muffins bei 170 °C etwa 14 Minuten im Airfryer garen, bis sie fest sind und leicht Farbe bekommen.

Protein-Tipp:

Ein kleiner Tipp aus der Küche: Bereite gleich etwas mehr vor. So hast du am nächsten Tag schnell eine leckere proteinreiche Mahlzeit griffbereit.

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: ca. 310 kcal | Protein: ca. 30 g | Kohlenhydrate: ca. 5 g | Fett: ca. 18 g