Das große COSORI Airfryer Kochbuch zum Abnehmen

130 schnelle & kalorienbewusste Rezepte für die Heißluftfritteuse – gesund genießen, satt werden und kalorienbewusst durch den Alltag | Mit Nährwertangaben & 4-Wochen-Rezeptplan

Inhalt

Vorwort ... 3

Grundlagen – Erfolgreich und kalorienbewusst mit dem COSORI Airfryer kochen ... 4

Teil 1 – Frühstück & leichter Start in den Tag ... 12
Teil 2 – Geflügel *Rezepte 16–35* ... 28
Teil 3 – Mageres rotes Fleisch & Hackgerichte *Rezepte 36–48* ... 49
Teil 4 – Fisch & Meeresfrüchte *Rezepte 49–62* ... 63
Teil 5 – Vegetarisch & proteinreich *Rezepte 63–80* ... 78
Teil 6 – Gemüse, Kartoffeln & leichte Beilagen *Rezepte 81–95* ... 97
Teil 7 – Schnelle Hauptgerichte unter 25 Minuten *Rezepte 96–107* ... 113
Teil 8 – Snacks & kleine Mahlzeiten *Rezepte 108–118* ... 126
Teil 9 – Leichte Desserts & süße Airfryer-Ideen *Rezepte 119–130* ... 138

Bonus – Einfacher zum Abnehmziel ... 151

Praktische Übersichten ... 159

Rezeptregister nach Hauptzutaten ... 164

Schlusswort ... 165

Vorwort

Leichter genießen mit dem Airfryer

Abnehmen bedeutet nicht, dass gutes Essen vom Speiseplan verschwinden muss. Im Gegenteil: Gerade im Alltag ist es wichtig, Mahlzeiten zu finden, die schmecken, satt machen und sich ohne großen Aufwand zubereiten lassen.

Genau hier kann der Airfryer eine praktische Unterstützung sein.

Mit heißer, schnell zirkulierender Luft lassen sich viele Lebensmittel knusprig und aromatisch zubereiten, während häufig deutlich weniger Öl benötigt wird als beim klassischen Frittieren. Gemüse bekommt Röstaromen, Kartoffeln werden außen knusprig, Hähnchen bleibt saftig und selbst kleine Snacks oder süße Gerichte lassen sich unkompliziert zubereiten.

Dieses Buch enthält **130 schnelle und kalorienbewusste Rezepte**, die sich gut in einen abwechslungsreichen Alltag integrieren lassen. Du findest darin Frühstücksideen, Gerichte mit Geflügel und magerem Fleisch, Fisch, vegetarische Mahlzeiten, Gemüsebeilagen, schnelle Hauptgerichte, Snacks und leichte Desserts.

Dabei geht es nicht darum, möglichst wenig zu essen.

Viel wichtiger ist es, Mahlzeiten sinnvoll zusammenzustellen. Eiweißreiche Lebensmittel, Gemüse, ballaststoffreiche Zutaten und passende Portionsgrößen können dazu beitragen, dass eine Mahlzeit zufrieden macht und du nicht kurze Zeit später wieder hungrig bist.

Die Rezepte sind deshalb so aufgebaut, dass Genuss und Alltagstauglichkeit im Mittelpunkt stehen.

Du brauchst dafür keine außergewöhnlichen Zutaten und musst auch nicht stundenlang in der Küche stehen. Viele Gerichte lassen sich vorbereiten, Zutaten können ausgetauscht und Portionsgrößen an deinen persönlichen Bedarf angepasst werden.

Zu jedem Rezept findest du Nährwertangaben, die dir eine bessere Orientierung bei der Zusammenstellung deiner Mahlzeiten geben.

Zusätzlich unterstützt dich ein **4-Wochen-Ernährungsplan** dabei, aus einzelnen Rezepten abwechslungsreiche Tage und Wochen zusammenzustellen.

Betrachte die Pläne dabei nicht als starre Vorgabe. Jeder Mensch hat einen unterschiedlichen Energiebedarf, unterschiedliche Vorlieben und einen anderen Alltag. Nutze sie deshalb vor allem als praktische Inspiration.

Dieses Buch soll dir zeigen:

Kalorienbewusstes Essen darf unkompliziert sein.

Es darf knusprig sein.

Es darf satt machen.

Und vor allem darf es richtig gut schmecken.

Also: Airfryer vorheizen, Zutaten vorbereiten und loslegen.

Grundlagen – Erfolgreich und kalorienbewusst mit dem COSORI Airfryer kochen

So funktioniert eine Heißluftfritteuse

Eine Heißluftfritteuse arbeitet im Grunde wie ein kompakter Umluftofen. Ein Heizelement erzeugt Wärme, während ein Ventilator die heiße Luft schnell im Garraum verteilt.

Dadurch wird die Oberfläche der Lebensmittel besonders intensiv erhitzt.

Das sorgt beispielsweise bei Kartoffeln, Gemüse, Fleisch oder panierten Speisen für eine gebräunte und teilweise knusprige Oberfläche.

Im Gegensatz zum klassischen Frittieren müssen die Lebensmittel dabei nicht vollständig in heißem Fett liegen.

Je nach Gericht reicht eine kleine Menge Öl aus. Manche Lebensmittel benötigen sogar überhaupt kein zusätzliches Öl.

Gerade für eine kalorienbewusste Ernährung ist das praktisch, denn Öl enthält viele Kalorien. Schon eine kleine Reduzierung kann deshalb einen deutlichen Unterschied machen.

Wichtig ist jedoch:

Ein Airfryer macht ein Lebensmittel nicht automatisch kalorienarm.

Entscheidend bleiben die Zutaten, Mengen und Beilagen, die du verwendest.

Die wichtigsten Funktionen deines COSORI Airfryers

Je nach COSORI-Modell können Ausstattung, Programme und Bedienung unterschiedlich sein.

Typische Geräte bieten beispielsweise Programme oder Einstellungen für:

- Air Fry
- Backen
- Braten
- Aufwärmen
- Gemüse
- Geflügel
- Fisch
- Tiefkühlprodukte

Solche Programme können im Alltag hilfreich sein, sind aber keine unveränderlichen Vorgaben.

Größe, Dicke, Ausgangstemperatur und Menge der Lebensmittel beeinflussen die tatsächliche Garzeit.

Deshalb gilt:

> **Kontrolliere Lebensmittel lieber etwas früher und verlängere die Garzeit bei Bedarf.**

Bei neuen Rezepten bekommst du so schnell ein Gefühl dafür, welche Zeiten mit deinem eigenen Gerät besonders gut funktionieren.

Vorheizen – wann es sinnvoll ist und wann nicht

Nicht jedes Gericht benötigt ein Vorheizen.

Bei vielen Speisen kannst du die Zutaten direkt in den Airfryer geben. Bei Gerichten, bei denen eine kräftige Bräunung oder besonders knusprige Oberfläche gewünscht ist, kann Vorheizen jedoch sinnvoll sein.

Das gilt beispielsweise für:

- Steaks
- Fischfilets
- paniertes Gemüse
- Kartoffelgerichte
- bestimmte Backwaren

Für empfindliche Lebensmittel oder Gerichte mit längerer Garzeit ist Vorheizen häufig weniger entscheidend.

Falls dein Gerät eine Vorheizfunktion besitzt, kannst du diese verwenden. Alternativ reichen bei vielen Geräten wenige Minuten bei der vorgesehenen Gartemperatur.

Temperatur und Garzeit richtig wählen

Die richtige Kombination aus Temperatur und Garzeit entscheidet darüber, ob ein Gericht saftig, knusprig oder trocken wird.

Als einfache Orientierung gilt:

Empfindliche Lebensmittel: eher niedrigere Temperatur
Knusprige Speisen: eher höhere Temperatur
Dicke Fleischstücke: moderate Temperatur und etwas längere Garzeit
Kleine Stücke: kürzere Garzeit

Beginne bei Unsicherheit lieber mit einer etwas kürzeren Garzeit.

Weitere Minuten lassen sich problemlos hinzufügen. Ein bereits zu trocken gegartes Lebensmittel lässt sich dagegen kaum retten.

Auch die Menge spielt eine Rolle.

Ein voller Korb benötigt häufig länger als eine kleine Portion.

So werden Lebensmittel knusprig mit wenig Öl

Für eine knusprige Oberfläche sind nicht große Mengen Fett entscheidend, sondern mehrere kleine Details.

Lebensmittel gut trocknen

Feuchtigkeit verhindert Bräunung.

Kartoffeln, Gemüse, Fleisch oder Tofu deshalb nach Möglichkeit vor dem Würzen trocken tupfen.

Öl sparsam verteilen

Oft genügt bereits wenig Öl.

Statt mehrere Esslöffel direkt über die Lebensmittel zu gießen, kannst du eine kleine Menge gründlich unterheben oder dünn verteilen.

Den Korb nicht überfüllen

Heiße Luft muss zwischen den Lebensmitteln zirkulieren können.

Je dichter sie übereinanderliegen, desto eher werden sie weich statt knusprig.

Zwischendurch wenden oder schütteln

Dadurch werden mehrere Seiten gleichmäßig der heißen Luft ausgesetzt.

Welches Öl eignet sich für den Airfryer?

Für viele Rezepte genügt eine kleine Menge eines hitzestabilen Öls.

Geeignet sind beispielsweise:

- Olivenöl
- Rapsöl
- Sonnenblumenöl

Welches Öl am besten passt, hängt auch vom Rezept und von der verwendeten Temperatur ab.

Für eine kalorienbewusste Zubereitung ist vor allem die Menge entscheidend.

Ein Teelöffel Öl reicht bei zwei Portionen häufig bereits aus, um Gemüse oder Kartoffeln leicht zu benetzen.

> **Praktischer Tipp:**
> Öl zunächst abmessen und anschließend mit den Zutaten vermischen. So lässt sich die Menge besser kontrollieren, als wenn Öl direkt aus der Flasche darübergegossen wird.

Lebensmittel richtig im Korb verteilen

Die heiße Luft benötigt Platz.

Deshalb sollten Lebensmittel möglichst locker im Korb liegen.

Bei Kartoffelspalten, Gemüsewürfeln, Nuggets oder ähnlichen Speisen ist es besser, den Korb nicht bis oben hin zu füllen.

Bei sehr großen Mengen kannst du lieber in zwei Durchgängen arbeiten.

Fleisch- und Fischstücke sollten sich möglichst nicht vollständig überlappen.

So kann die heiße Luft rundherum zirkulieren und die Oberfläche gleichmäßiger bräunen.

Wann solltest du Speisen wenden oder schütteln?

Kleine Lebensmittel wie:

- Kartoffelwürfel
- Gemüse
- Kichererbsen
- Tofuwürfel
- kleine Fleischstücke

können während des Garens ein- oder mehrmals geschüttelt werden.

Größere Stücke wie:

- Hähnchenbrust
- Fischfilets
- Frikadellen
- Steaks

lassen sich bei Bedarf vorsichtig wenden.

Bei vielen Rezepten reicht es aus, dies ungefähr nach der Hälfte der Garzeit zu tun.

Sehr empfindlicher Fisch muss jedoch nicht unbedingt gewendet werden.

Portionsgrößen einfach einschätzen

Auch kalorienbewusste Lebensmittel können in sehr großen Mengen viele Kalorien liefern.

Deshalb lohnt es sich, ein Gefühl für Portionsgrößen zu entwickeln.

Eine ausgewogene Hauptmahlzeit kann beispielsweise enthalten:

> **1 Proteinquelle + reichlich Gemüse + eine sättigende Beilage + etwas Fett**

Zum Beispiel:

Hähnchen + Brokkoli + Kartoffeln + etwas Olivenöl

oder:

Tofu + Paprika + Süßkartoffeln + Joghurtdip

Die genaue Menge hängt von deinem persönlichen Energiebedarf, deiner Aktivität und deinem Hungergefühl ab.

Du musst deshalb nicht jede Mahlzeit identisch portionieren.

Kalorienbewusst kochen, ohne auf Genuss zu verzichten

Kalorienbewusst bedeutet nicht automatisch fettfrei, zuckerfrei oder besonders klein.

Viel hilfreicher ist es, die Zutaten einer Mahlzeit sinnvoll auszuwählen.

Statt eine sehr kleine Portion eines energiereichen Gerichts zu essen, kannst du beispielsweise das Volumen durch Gemüse erhöhen.

Aus einer kleinen Portion Kartoffeln wird zusammen mit Brokkoli, Paprika und Hähnchen eine deutlich größere Mahlzeit.

Auch Kräuter und Gewürze bringen viel Geschmack, ohne große Mengen zusätzlicher Kalorien zu liefern.

Nutze beispielsweise:

- Paprikapulver
- Curry
- Kreuzkümmel
- Knoblauch
- Chili
- Oregano
- Thymian
- Rosmarin
- Dill
- Petersilie
- Zitronensaft

So bleibt kalorienbewusstes Essen abwechslungsreich.

Eiweiß, Ballaststoffe und Sättigung

Beim Abnehmen geht es nicht nur darum, Kalorien einzusparen.

Eine Mahlzeit sollte dich auch zufrieden und satt machen.

Dabei können vor allem **Eiweiß und ballaststoffreiche Lebensmittel** hilfreich sein.

Gute Proteinquellen sind beispielsweise:

- Hähnchen
- Pute
- mageres Rindfleisch
- Fisch
- Eier
- Skyr
- Magerquark
- Hüttenkäse
- Tofu
- Linsen
- Bohnen
- Kichererbsen

Ballaststoffe findest du unter anderem in:

- Gemüse
- Hülsenfrüchten
- Vollkornprodukten
- Haferflocken
- Kartoffeln
- Obst
- Nüssen und Samen

Die Kombination aus Protein, Gemüse und einer passenden sättigenden Beilage eignet sich deshalb besonders gut für viele Hauptmahlzeiten.

Gemüse als Basis für leichte Mahlzeiten

Gemüse ist ein idealer Partner für die Airfryer-Küche.

Viele Sorten entwickeln durch die heiße Luft intensive Röstaromen und benötigen nur wenig Öl.

Besonders gut eignen sich beispielsweise:

- Brokkoli
- Blumenkohl
- Zucchini
- Paprika
- Aubergine
- Karotten
- grüne Bohnen
- Rosenkohl
- Kürbis
- Kohlrabi
- Champignons

Du kannst Gemüse als Beilage verwenden oder einen großen Teil des Tellers damit füllen.

Mit unterschiedlichen Gewürzen schmeckt dieselbe Gemüsesorte jedes Mal etwas anders.

Kalorienfallen beim Airfryer vermeiden

Auch aus dem Airfryer können Gerichte sehr energiereich sein.

Besonders schnell summieren sich Kalorien durch:

- große Mengen Öl
- fettreichen Käse
- Mayonnaise
- cremige Fertigsaucen
- sehr fettes Fleisch
- große Mengen Panade
- zuckerreiche Glasuren
- große Portionen energiereicher Snacks

Du musst diese Lebensmittel nicht grundsätzlich vermeiden.

Oft genügt es, die Menge anzupassen oder einen Teil durch leichtere Zutaten zu ersetzen.

Beispielsweise:

Mayonnaise → Joghurtdip

Sahnesauce → Skyr- oder Joghurtbasis

viel Käse → kleinere Menge kräftig schmeckender Käse

dicke Panade → dünne Gewürz- oder Kräuterkruste

So bleibt der Geschmack erhalten, während die Mahlzeit leichter wird.

Zutaten clever austauschen

Rezepte müssen nicht starr sein.

Viele Zutaten lassen sich problemlos ersetzen.

Beispiele:

- Hähnchen statt Pute
- Kabeljau statt Seelachs
- Skyr statt fettreicher Creme
- Hüttenkäse statt großer Mengen Käse
- Kartoffeln statt Pommes aus Fertigprodukten
- Vollkornprodukte statt stark verarbeiteter Varianten
- Zucchini statt eines Teils der Kartoffeln
- Tofu statt Fleisch
- Bohnen oder Linsen als pflanzliche Proteinquelle

Wichtig ist lediglich, dass sich durch einen Austausch Garzeit oder Flüssigkeitsgehalt verändern können.

Kontrolliere deshalb das Gericht während des Garens.

Tiefkühlprodukte richtig zubereiten

Viele tiefgekühlte Lebensmittel können direkt im Airfryer zubereitet werden.

Dazu gehören beispielsweise:

- Gemüse
- Fisch
- Kartoffelprodukte
- einzelne vorbereitete Lebensmittel

Bei tiefgekühlten Produkten kann sich die Garzeit gegenüber frischen Zutaten verlängern.

Schüttle den Korb bei kleinen Lebensmitteln zwischendurch, damit sie möglichst gleichmäßig garen.

Bei Fertigprodukten lohnt sich außerdem ein Blick auf die Zutaten- und Nährwertangaben.

Nur weil etwas im Airfryer zubereitet wird, wird daraus nicht automatisch ein kalorienarmes Lebensmittel.

Reste aufwärmen und wieder knusprig machen

Der Airfryer eignet sich gut zum Aufwärmen vieler Speisen.

Kartoffeln, Gemüse, Fleisch oder bestimmte Backwaren werden darin häufig deutlich knuspriger als in der Mikrowelle.

Verwende dafür meist eine etwas niedrigere Temperatur als beim ursprünglichen Garen und kontrolliere frühzeitig.

Kleine Portionen benötigen oft nur wenige Minuten.

Lebensmittel sollten beim Aufwärmen vollständig durcherhitzt werden.

Bereits mehrfach erwärmte Speisen solltest du nicht immer wieder abkühlen und erneut erhitzen.

Reinigung und Pflege des Airfryers

Eine regelmäßige Reinigung verhindert, dass Fett- und Speisereste einbrennen oder unangenehme Gerüche entstehen.

Nach dem Abkühlen:

1. Korb und herausnehmbare Teile entnehmen.
2. Speisereste entfernen.
3. Die Teile entsprechend der Herstellerangaben reinigen.
4. Den Garraum bei Bedarf mit einem weichen, feuchten Tuch auswischen.
5. Alles vollständig trocknen lassen.

Vermeide harte oder stark scheuernde Gegenstände auf beschichteten Flächen.

Für die genaue Reinigung deines COSORI-Modells solltest du zusätzlich die Bedienungsanleitung des jeweiligen Geräts beachten.

Die wichtigsten Garzeiten auf einen Blick

Die folgenden Zeiten dienen als Orientierung. Je nach COSORI-Modell, Menge, Größe und Ausgangstemperatur können Abweichungen entstehen.

Lebensmittel	Temperatur	Ungefähre Garzeit
Brokkoliröschen	180 °C	8–12 Min.
Blumenkohlröschen	180 °C	12–16 Min.
Zucchini	180 °C	8–12 Min.
Paprika	180 °C	8–12 Min.
Karotten	185 °C	12–18 Min.
Rosenkohl	185 °C	12–17 Min.
Kartoffelspalten	190–200 °C	18–25 Min.
Süßkartoffel-Pommes	190 °C	15–22 Min.
Hähnchenbrust	180–190 °C	ca. 14–20 Min.

Lebensmittel	Temperatur	Ungefähre Garzeit
Putenfilet	180 °C	ca. 12–18 Min.
Hackbällchen	185 °C	ca. 10–15 Min.
Lachsfilet	180 °C	ca. 8–12 Min.
Kabeljau/Seelachs	180 °C	ca. 8–12 Min.
Garnelen	180 °C	ca. 6–9 Min.
Tofuwürfel	190 °C	ca. 12–18 Min.

Wichtig: Die Garzeiten sind Richtwerte. Besonders bei Fleisch und Fisch solltest du dich nicht ausschließlich nach der Zeit richten. Dicke, Größe und Ausgangstemperatur können die benötigte Garzeit deutlich verändern.

Damit sind die wichtigsten Grundlagen gelegt – und jetzt beginnt der beste Teil: **130 abwechslungsreiche Rezepte für deinen Airfryer.**

Teil 1 – Frühstück & leichter Start in den Tag



Zubereitung

1. Paprika und Zucchini in kleine Würfel schneiden. Spinat grob hacken.
2. Eier mit Milch, Paprikapulver, Pfeffer und wenig Salz verquirlen.
3. Gemüse und Käse unterheben.
4. Vier kleine hitzebeständige Silikonförmchen leicht einfetten.
5. Die Eiermasse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.
6. Im Airfryer bei **170 °C etwa 10–12 Minuten** garen.
7. Kurz abkühlen lassen und vorsichtig aus den Förmchen lösen.

> **Airfryer-Tipp:** Die Förmchen nur etwa zu drei Vierteln füllen, damit die Eiermasse beim Garen nicht überläuft.

1. Gemüse-Ei-Muffins

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 18 Minuten

Zutaten

- 4 Eier
- 80 g Paprika
- 60 g Zucchini
- 40 g Blattspinat
- 30 ml fettarme Milch
- 20 g geriebener Käse, fettreduziert
- ½ TL Paprikapulver
- Pfeffer
- wenig Salz
- etwas Öl für die Förmchen

Nährwerte pro Portion: ca. 230 kcal | 19 g Eiweiß | 6 g Kohlenhydrate | 14 g Fett | 2 g Ballaststoffe



Zubereitung

1. Spinat grob hacken und Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.
2. Eier mit Milch, Oregano, Pfeffer und wenig Salz verquirlen.
3. Spinat und Frühlingszwiebel unterheben.
4. Die Mischung auf vier kleine hitzebeständige Förmchen verteilen.
5. Feta darüberbröseln.
6. Bei **170 °C etwa 10–12 Minuten** im Airfryer garen.
7. Vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.

2. Spinat-Feta-Eierförmchen

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 17 Minuten

Zutaten

- 4 Eier
- 100 g Blattspinat
- 50 g Feta
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- 30 ml fettarme Milch
- ½ TL Oregano
- Pfeffer
- wenig Salz

Nährwerte pro Portion: ca. 245 kcal | 20 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate | 16 g Fett | 2 g Ballaststoffe



Zubereitung

1. Paprika klein würfeln und Frühlingszwiebel fein schneiden.
2. Eier mit Milch, Paprikapulver, Pfeffer und wenig Salz verquirlen.
3. Paprika und Frühlingszwiebel unterheben.
4. Die Mischung in eine kleine hitzebeständige Form geben.
5. Bei **165 °C etwa 7 Minuten** garen.
6. Die Eiermasse vorsichtig umrühren.
7. Weitere **3–5 Minuten** garen, bis das Ei vollständig gestockt ist.
8. Mit Petersilie bestreuen.

Airfryer-Tipp: Für besonders cremiges Rührei lieber etwas früher kontrollieren und nicht zu lange garen.

3. Paprika-Rührei aus dem Airfryer

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten

- 4 Eier
- 1 kleine rote Paprika
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- 40 ml fettarme Milch
- 1 TL gehackte Petersilie
- ½ TL Paprikapulver
- Pfeffer
- wenig Salz

Nährwerte pro Portion: ca. 190 kcal | 16 g Eiweiß | 6 g Kohlenhydrate | 11 g Fett | 2 g Ballaststoffe



Zubereitung

1. Kartoffeln gründlich waschen und in kleine Würfel schneiden.
2. Paprika und Zwiebel ebenfalls würfeln.
3. Kartoffeln mit Olivenöl, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Pfeffer und wenig Salz vermengen.
4. Bei **190 °C etwa 12 Minuten** im Airfryer garen und zwischendurch schütteln.
5. Paprika und Zwiebel hinzufügen und weitere **5 Minuten** garen.
6. Zwei kleine Mulden zwischen den Kartoffeln bilden.
7. Eier vorsichtig hineingeben.
8. Weitere **4–6 Minuten bei 170 °C** garen, bis das Eiweiß gestockt ist.
9. Mit Petersilie bestreuen.

4. Frühstückskartoffeln mit Ei

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Zutaten

- 350 g kleine Kartoffeln
- 2 Eier
- 1 kleine rote Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL Paprikapulver
- ½ TL Knoblauchpulver
- 1 EL gehackte Petersilie
- Pfeffer
- Salz

Nährwerte pro Portion: ca. 290 kcal | 13 g Eiweiß | 38 g Kohlenhydrate | 9 g Fett | 5 g Ballaststoffe



Zubereitung

1. Tomaten halbieren und Mozzarella klein schneiden.
2. Eier mit Milch, Kräutern, Pfeffer und wenig Salz verquirlen.
3. Eiermasse in eine kleine hitzebeständige Form geben.
4. Tomaten und Mozzarella darauf verteilen.
5. Bei **170 °C etwa 10–12 Minuten** garen.
6. Mit frischem Basilikum servieren.

5. Tomaten-Mozzarella-Omelett

Für 2 Portionen
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Zutaten

- 4 Eier
- 120 g Cherrytomaten
- 60 g Mozzarella, light
- 30 ml fettarme Milch
- 1 TL italienische Kräuter
- einige Basilikumblätter
- Pfeffer
- wenig Salz

Nährwerte pro Portion: ca. 245 kcal | 23 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate | 15 g Fett | 1 g Ballaststoffe