



AIRFRYER

gezond en lekker
40 receptkaarten

Je stukje vis altijd gelijkmatig gegaard en de kip heerlijk krokant en mals? Wen er maar aan! Met de airfryer hoef je geen keukenprins of -prinses te zijn om de lekkerste gerechten op tafel te zetten. Van ontbijt tot dessert: verras iedereen met je creaties!

ontbijt

Bananenbrood met havervlokken

Amandelcrackers

Pittenbrood

Granola met yoghurt en blauwe bessen

Kersencrumble met havermout en pitten

Crostini met gegrilde peer en amandelen

vlees

Pittig gehaktbrood

Gevulde rollade met peterselie en rode ui

Drumsticks met chilisaus en honing

Gestoomde tomaten met kipgehakt en gierst

Kipgehaktbal met ras el hanout en verse kruiden

Kipstukjes in cola-whiskymarinade

Italiaanse salade met gegrilde kip en Parmezaanse kaas

Rosbief met gekruide aardappeltjes en tomaatjes

Kippenvleugels pittig gemarineerd

Pasteitjes met kip en zoete sesamkorst

Crostini met bacon en mozzarella

visgerechten

- Gegrilde tonijn met wasabi en sesam
- Indische gambaspies
- Vispakketje met limoen, rozemarijn en tijm
- Wilde zalm in limoenmarinade
- Visburger met za'atarkruidensaus en avocado
- Schrolletjes met zeevruchten en wittewijnsaus
- Tilapiafilet met citroengras
- Tortillawraps met makreel en jalapeñopepers
- Thaise visballetjes
- Miniquiches met gerookte zalm en groene asperges
- Gegrilde vis met sinaasappel

vegetarische gerechten

- Tomaatjes met feta en tijm
- Geroosterde bloemkool met yoghurtsaus en komijn
- Zoete aardappel met geitenkaas en bieslook
- Snijbietbladeren met gelelinzencurry
- Falafels met hummus
- Groente-appelchips
- Tapenade van geroosterde paprika
- Krokante kikkererwten

nagerechten

- Amandelcake met sinaasappel
- Vegan muffins met blauwe bessen
- Geroosterd fruit met yoghurt kersen en noten

receptuur & foodstyling Francis van Arkel (Nutrivisie)

fotografie Remke Vet, Floor van Dinteren (Floorabella)

Aanvullende beelden shutterstock.com Vormgeving Studio ImageBooks.

© 2020 ImageBooks Factory BV, Veghel, www.imagebooks.nl

Alle rechten voorbehouden.

A top-down photograph of a loaf of banana bread on a white cutting board. The loaf is sliced into three thick pieces, with a fourth slice partially visible at the bottom. The bread has a golden-brown crust and a moist, textured interior with visible oat flakes and banana pieces. A large kitchen knife with a black handle and a silver blade is positioned on the right side of the cutting board. The background is a light-colored wooden surface.

BANANEN BROOD

met haverulokken



BANANEN BROOD

met havervlokken

Dit heb je
nodig voor
1 brood

2 rijpe bananen
2 eieren
200 ml melk
200 g havervlokken

1 tl bakpoeder
1 tl kaneelpoeder
snufje zout
50 g walnoten

extra nodig
bak- of cakeblik

voorbereiden

Prak de bananen en klop de eieren erdoor. Roer de melk, de havervlokken, het bakpoeder, het kaneelpoeder en het zout door het mengsel. Hak de walnoten fijn en roer ze door het beslag.

in de airfryer

Haal het mandje uit de airfryer en verwarm hem voor op 170°C. Vet het bak- of cakeblik in. Schep het beslag in de vorm en bak het bananenbrood 15-20 minuten. Haal het bananenbrood uit de bakvorm en laat het op een taartrooster afkoelen.

overrijpe bananen

Heb je overrijpe bananen, dan kun je ze mooi in dit brood verwerken. Overrijpe bananen bevatten wel iets meer snelle suikers; ze zullen het brood daarom nog iets zoeter maken.



AMANDEL CRACKERS

*Glutenvrije
en eiwitrijke
crackers voor
ontbijt of
lunch.*



AMANDEL CRACKERS

Dit heb je
nodig voor
18 stuks

*De crackers
zijn ook lekker
met vers fruit
of een gekookt
eitje!*

50 g kokosolie
50 g lijnzaad
75 g amandelmeel

25 g kokosmeel
1 ei
60 g amandelschaafsel

voorbereiden

Doe de kokosolie, het lijnzaad, het amandelmeel, het kokosmeel en het ei in een kom en kneed alles tot een mooie deegbal. Rol het deeg tussen twee stukken bakpapier dun uit, verwijder de bovenste laag bakpapier en bestrooi het deeg met amandelschaafsel. Druk het amandelschaafsel voorzichtig aan. Snijd het deeg zodanig dat elk stuk in de airfryer past. Kerf in elk stuk deeg lijnen van 8 x 4 cm, zodat je de crackers na het bakken makkelijk in die stukken kunt breken.

in de airfryer

Verwarm de airfryer voor op 180°C. Leg een deel van de crackers met het bakpapier in het mandje van de airfryer en bak ze ongeveer 10 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn. Haal ze met het bakpapier uit de airfryer en laat ze afkoelen. Bak op deze manier ook de andere crackers. Laat de crackers afkoelen en breek ze daarna in stukken.

serveren

Snijd verse vijgen in dunne plakken. Beleg de amandelcrackers met roomkaas en plakjes vijg.



**PITTEN
BROOD**



PITTEN BROOD

Dit heb je
nodig voor
1 klein brood

200 g volkorenmeel
100 g bloem
180 g water
5 g droge gist

4 g zout
25 g pompoenpitten
30 g zonnebloempitten
20 g lijnzaad

extra nodig
cakeblik

voorbereiden

Kneed het volkorenmeel, de bloem, het water, de gist en het zout in circa 10 minuten tot een soepel deeg. Vet een kom in en leg het deeg erin. Dek het af met een schone theedoek en laat het deeg op een warme plaats 1 uur rijzen.

Druk het deeg hierna plat en strooi de pompoenpitten, de zonnebloempitten en het lijnzaad erover. Vouw het deeg dicht en kneed de zaden en pitten erdoor. Vorm er een rol van die in het cakeblik past. Vet het cakeblik in en leg het deeg erin. Dek af met een schone theedoek en laat het deeg nog eens 1 uur rijzen.

in de airfryer

Verwarm de airfryer voor op 180°C. Zet het brood erin en bak het circa 25 minuten tot de bovenkant goudbruin is. Als je op de onderkant tikt en het klinkt hol, is het brood gaar. Haal het brood uit het cakeblik en laat het op een taartrooster helemaal afkoelen.

GRANOLA

met yoghurt en
blauwe bessen



GRANOLA

met yoghurt en
blauwe bessen

Dit heb je
nodig voor
4 personen

50 ml kokosolie
100 g havervlokken
50 g pompoenpitten
50 g zonnebloempitten
50 ml honing
50 g bruine suiker

2 el kaneel
75 g gojibessen
75 g gedroogde cranberry's
500 ml Griekse yoghurt
125 g blauwe bessen
4 el honing

voorbereiden

Smelt de kokosolie in een pan op het fornuis of in de magnetron. Doe de havervlokken, de pompoenpitten en de zonnebloempitten erbij. Voeg de honing, de bruine suiker en de kaneel toe en schep alles goed door elkaar.

in de airfryer

Haal het mandje uit de airfryer en verwarm hem voor op 170 °C. Leg bakpapier in het mandje van de airfryer of gebruik een bakblik dat in de airfryer past. Verdeel de helft van de granola erover. Bak de granola in ongeveer 20 minuten goudbruin en knapperig. Schud het mengsel af en toe om. Verdeel de granola over een koude bakplaat en maak op dezelfde manier de tweede portie. Laat beide porties afkoelen en schep de gojibessen en de gedroogde cranberry's door de granola.

serveren

Verdeel de yoghurt over vier glazen. Strooi (een deel van) de granola en de blauwe bessen over de yoghurt. Giet de honing erover of serveer hem apart.