

366 Airfryer Rezepte für das ganze Jahr – Gesund, schnell & knusprig kochen mit Heißluft

Von Frühstück bis Dessert – dein täglicher Genuss aus der
Heißluftfritteuse: Mit Low-Carb-Optionen, Nährwertangaben &
Experten-Tipps



INHALT

Frühstücksideen – Gesund & Energiereich	17
Low-Carb Frühstücksmuffins mit Speck & Käse	17
Knuspriges Airfryer-Granola mit Nüssen & Kokos	18
Eiersoufflé mit Gemüse & Kräutern	18
🥑 Avocado-Eierschalen mit Tomatenwürfeln	18
Proteinreiche Pfannkuchen ohne Mehl	19
Zimtige Apfelringe aus dem Airfryer	19
Spinat-Feta-Ei-Muffins für unterwegs	19
Low-Carb Chaffles (Käse-Waffeln) im Airfryer	20
Süßkartoffel-Toast mit Avocado & Ei	20
Knusprige Bananenchips zum Frühstück	20
Luftige Omelett-Muffins mit Paprika	21
Schokoladige Protein-Muffins ohne Zucker**	21
Gebackene Haferflocken mit Beeren**	21
Frühstücks-Burrito mit Ei & Gemüse	22
Gebackene Eier im Avocado-Nest	22
Kokosnuss-Mandel-Granola ohne Zuckerzusatz	22
Low-Carb Zucchini-Puffer mit Quark-Dip**	22
Birnen-Zimt-Chips für den Morgenhunger	23
Gefüllte Champignons mit Rührei**	23
Knusprige Toasties mit Erdnussbutter & Banane**	23
Fruchtige Quarkbällchen aus dem Airfryer	24
Tomaten-Ei-Muffins mit Basilikum**	24
Mandel-Zimt-Muffins – Low-Carb & lecker	24
Spiegelei im Paprikaring – Schnell & hübsch	25
Frühstücks-Tacos mit Ei & Spinat	25
Kichererbsen-Pancakes mit Joghurt-Dip**	25
Low-Carb Chia-Pudding mit Beeren-Crumble	26
Gebackene Bananen mit Nüssen & Honig**	26
Veggie-Frühstückswraps im Airfryer**	26
Karotten-Apfel-Muffins ohne Zucker	27
Süßkartoffelrösti mit Spiegelei**	27
Knusprige Kichererbsen als Protein-Snack	27
Eier im Brotnest – Klassisch & knusprig	28

Proteinriegel zum Selbermachen	28
Gebackene Grapefruit mit Zimt & Honig	28
Zucchini-Frittata aus dem Airfryer	29
Bananenbrot-Muffins – Schnell & saftig	29
Vegane Frühstücksbriegel mit Nüssen	29
Blumenkohl-Toast mit Avocado	30
Apfel-Zimt-Crumble zum Frühstück	30
Gebackener Joghurt mit Granola-Topping	30
Eier-Speck-Muffins für den Protein-Kick	30
Low-Carb Mohn-Zitronen-Muffins	31
Quark-Pancakes mit Himbeer-Soße	31
Kokos-Bananen-Bites aus dem Airfryer	31
Chia-Kokos-Muffins – Ballaststoffreich & lecker	32
 Gebackene Eier mit Spinat & Feta	32
Kürbis-Pancakes mit Zimt & Mandeln	32
Quittenkuchen – Saftig, aromatisch und perfekt für den Herbst**	33
Snacks & Vorspeisen – Schnell & Lecker	34
Knusprige Zucchini-Pommes – Gesund & fettarm**	34
Low-Carb Käsebällchen – Der perfekte Snack	35
Gemüse-Chips in 10 Minuten – Knuspergenuss ohne Reue**	35
Mini-Paprika mit Frischkäsefüllung – Schnell & cremig	35
Chicken Wings – Fettarm & würzig aus dem Airfryer	36
Süßkartoffel-Chips – Knusprig & ballaststoffreich	36
Spinat-Feta-Taschen – Herzhaft & Low-Carb	36
Blumenkohl-Nuggets – Low-Carb & lecker	36
Avocado-Frites – Knusprig & cremig zugleich	37
Knusprige Mozzarella-Sticks – Ohne Frittieren**	37
Karotten-Pommes – Süß, würzig & gesund**	37
Low-Carb Pizza-Happen – Schnell & sättigend**	38
Zucchini-Chips mit Parmesan – Der ideale Snack**	38
Gebackene Tofu-Würfel – Knusprig & proteinreich**	38
Gefüllte Champignons mit Frischkäse & Kräutern**	39
Knusprige Brokkoli-Bites – Gemüse mal anders**	39
Airfryer-Falafel – Würzig & fettarm**	39
Hähnchen-Popcorn – Proteinreicher Snackgenuss**	40
Paprika-Chips – Schnell & kalorienarm**	40

Zwiebelringe – Knusprig & fettarm im Airfryer**	40
Low-Carb Pizzasticks – Einfach & lecker	41
Käse-Cracker – Knusprig & Low-Carb	41
Auberginen-Chips – Kalorienarm & würzig	41
Bacon-Wrapped Datteln – Süß-salzige Versuchung.....	42
Tomaten-Mozzarella-Spieße – Warm & geschmolzen.....	42
Knusprige Kartoffel-Wedges – Schnell gemacht	42
Erdnuss-Hähnchenspieße – Asiatischer Snack	42
Low-Carb Schinkenröllchen mit Frischkäse	43
Gebackene Süßkartoffel-Bites – Herzhaft & süß**	43
Knusprige Quinoa-Bällchen – Ballaststoffreich & lecker**	43
Avocado-Speck-Happen – Cremig & knusprig.....	44
Knoblauch-Parmesan-Chips – Der würzige Snack**	44
Mini-Frittata-Häppchen mit Gemüse	44
Hummus & Airfryer-Pita-Chips – Perfekte Kombi**	45
Low-Carb Zucchini-Röllchen mit Feta**	45
Gebackene Jalapeño-Popper – Scharf & cremig	45
Rosenkohl-Chips – Knusprig & überraschend lecker	46
BBQ-Hähnchenspieße – Würzig & saftig	46
Knusprige Polenta-Sticks – Außen kross, innen weich	46
Spinat-Käse-Bällchen – Schnell & sättigend.....	46
Zimt-Süßkartoffel-Chips – Süß & knusprig	47
Gefüllte Tomaten mit Thunfischcreme**	47
. Low-Carb Pizza-Röllchen – Ideal für zwischendurch**	47
Gemüse-Fritten-Mix – Bunt & knusprig**	48
Knusprige Edamame mit Meersalz	48
Räucherlachs-Röllchen mit Frischkäsefüllung**	48
Hauptgerichte – Sättigend & Gesund	49
Lachsfilet mit Kräuterkruste – Aromatisch & saftig	49
Hähnchenbrust mit Gemüsebeilage – Schnell & proteinreich	50
Gefüllte Paprika mit Quinoa – Herzhaft & ballaststoffreich	50
Tofu-Spieße für Vegetarier – Würzig & sättigend.....	50
Zitronen-Knoblauch-Garnelen mit Zucchininudeln**	50
Rindfleischstreifen mit Paprika – Low-Carb & lecker.....	51
Gemüse-Lasagne ohne Pasta – Kalorienarm & sättigend**	51
Gebackene Hähnchenkeulen mit Süßkartoffeln	51

Blumenkohlreis mit gebratenem Lachs – Low-Carb & gesund**	52
Curry-Hähnchenspieße mit Joghurt-Dip	52
Vegetarische Auberginen-Röllchen mit Tomatensoße	52
Kalbfilet mit Senfkruste & Ofengemüse	53
Brokkoli-Hähnchen-Auflauf – Schnell & einfach	53
Spaghetti-Kürbis mit Bolognesen – Low-Carb Klassiker**	53
Vegane Kichererbsen-Bällchen mit Tahinisoße.....	54
Knuspriger Seelachs mit Kräuterdip	54
Hähnchen-Teriyaki mit Brokkoli & Reis.....	54
Linsen-Dal mit knusprigem Naan	55
Putenbrust mit Zucchini-Pommes – Proteinreich & Low-Carb**	55
Ofenkartoffeln mit Kräuterquark & Räucherlachs	55
Gebackene Garnelen mit Knoblauch & Chili	56
Kalbfilet-Medaillons mit Pilzrahmsoße	56
Spinat-Feta-Quiche – Low-Carb & sättigend	56
Hähnchen-Gemüse-Pfanne mit Süßkartoffeln	57
Rindersteak mit Ofenkartoffeln & Kräuterbutter	57
Vegane Linsenbällchen mit Tomatensoße.....	57
Quinoa-Bowl mit Avocado & gebratenem Tofu	57
Gebackener Kabeljau mit Zitronensoße	58
Ofenhähnchen mit mediterranem Gemüse	58
Gebackene Falafel mit Hummus & Salat	59
Rindfleisch-Brokkoli-Pfanne mit Sesam.....	59
Gefüllte Zucchini mit Hack & Käse – Low-Carb & lecker	59
Tomaten-Feta-Hähnchen aus dem Airfryer	60
Vegane Süßkartoffel-Burger – Herzhaft & sättigend	60
Curry-Tofu mit Brokkoli & Reis	60
Knuspriges Hähnchenschnitzel – Fettarm & lecker.....	61
Brokkoli-Quinoa-Auflauf – Vegetarisch & proteinreich	61
Rinderhack mit Zucchininudeln & Tomatensoße	61
Gefüllte Auberginen mit Linsen & Gemüse.....	62
Hähnchenspieße mit Erdnusssoße – Asiatisch & würzig	62
Seelachsfilet mit Gemüse & Zitronendip	62
Rindkoteletts mit Paprika & Zwiebeln	62
Zucchini-Kartoffel-Gratin – Low-Carb & cremig	63
Lachs mit Spargel & Süßkartoffeln – Gesund & sättigend	63

Hähnchen-Curry mit Blumenkohlreis	64
Gebackene Feta-Tomaten-Pasta – Schnell & lecker.....	65
Hähnchenbrust im Speckmantel mit Bohnen	65
Curry-Garnelen mit Gemüse & Reismudeln	66
Low-Carb Blumenkohlaufgug mit Käsekruste	66
Gebackener Lachs mit Honig-Senf-Glasur.....	67
Putensteaks mit Gemüse & Kräuterdiu	67
Gebratene Rinderstreifen mit Brokkoli & Sojasoße**	67
Knuspriges Rehschnitzel mit Spitzkohl	67
Garnelen-Spieße mit Zitronen-Knoblauch-Marinade	68
Low-Carb Brokkoli-Käse-Bällchen – Perfekt fürs Abendessen**	68
Hähnchenbrust mit Avocado-Salsa & Süßkartoffeln.....	68
Brokkoli-Käse-Bällchen (Airfryer).....	69
Gefüllte Paprika mit Linsen & Gemüse.....	70
Garnelen mit gebackenen Pastinaken	70
Veganer Tofu-Burger mit Avocado & Salat	71
Gebackene Hähnchenschenkel mit Rosmarinkartoffeln.....	71
Putenfilet mit Parmesan-Gemüse (Airfryer).....	71
Überbackenes Hähnchen mit Tomate & Käse (Airfryer).....	72
Tilapia mit Maiskolben (Airfryer)	73
Hirschfilet mit Senfsoße & Blumenkohlpüree.....	73
Hähnchen-Paprika-Pfanne mit Süßkartoffelstampf.....	74
Quinoa-Auflauf mit Gemüse & Käsekruste.....	75
Gebackener Kabeljau mit mediterranem Gemüse.....	75
Rinderbraten mit Süßkartoffelpüree & Bohnen	75
Knusprige Hähnchenflügel mit Gemüsebeilage	77
Knusprige Putenflügel mit Mais	77
Blumenkohlreis mit gebackenen Garnelen	77
🍄 Knusprige Putenbrust mit Semmelknödeln & Karottengemüse	78
🍄 Gebratener Fasan mit Rosenkohl und Speck	79
Veganer Linsenaufgug mit Tomatensoße	80
Hähnchen-Cordon-Bleu – Low-Carb & knusprig.....	80
Knuspriges Perlhuhn mit Rote-Bete-Salat & Kartoffelbeilage	81
Zucchini-Pizza – Schnell & kohlenhydratarm**	83
🦌 **Rehrücken mit Rotkohl & Spätzle (Airfryer)**	83
Lachsfilet mit Avocado-Salat & Limettensoße	84

Gefüllte Süßkartoffeln mit Feta & Spinat**	84
 Gefüllte Kaninchenroulade mit Gemüse & Nusskroketten	85
zarte Lammrückensteaks mit saftigem Mais, schnell & einfach!   	86
Zarte Perlhuhnbrust, gefüllt mit cremigem Ziegenfrischkäse 	87
 **Knusprige Ente mit Kartoffeln & Brokkoli im Airfryer** *(für 2–4 Portionen) *	87
Beilagen – Perfekte Ergänzungen	88
Kartoffelrösti – Knusprig & herzhaft	88
Knoblauch-Kartoffelspalten aus dem Airfryer**	89
Kartoffelwaffeln – Die kreative Beilage**	89
Zitronenkartoffeln mit Oregano**	89
Kartoffelgratin mit Käsekruste	89
Süßkartoffelpommes – Außen knusprig, innen weich**	90
Gefüllte Ofenkartoffeln mit Kräuterquark**	90
Gedämpfter Brokkoli mit Zitronenbutter**	91
 **Cremiger Kartoffelstampf mit Muskatnuss (Airfryer)**	91
Gebackene Zucchini-Sticks mit Parmesan.....	92
Karotten in Honig-Senf-Glasur	92
Gerösteter Rosenkohl mit Speckwürfeln**	92
Ratatouille – Mediterranes Gemüsegericht	93
Gegrillte Paprika mit Knoblauchöl	93
Blumenkohlröschen mit Käse überbacken.....	93
Gebratene Champignons mit Kräutern	93
. Lauwarmer Zucchini-Tomaten-Salat.....	94
Hirse mit geröstetem Gemüse	94
Bulgur mit Tomaten & Petersilie.....	94
Curryreis mit Erbsen & Möhren (Airfryer).....	95
Linsenpüree – Proteinreiche Beilage (Airfryer)**	95
Blumenkohlreis – Low-Carb & leicht (Airfryer)**	95
Couscous mit Zitrone & Minze (Airfryer).....	96
Knoblauchbrot aus dem Airfryer.....	96
Fladenbrot mit Sesam & Schwarzkümmel (Airfryer)**	96
Maisbrot – Herzhaft & saftig (Airfryer)	96
Zucchinibrötchen – Low-Carb-Variante (Airfryer)**	97
Chia-Knäckebrot – Gesund & knusprig (Airfryer).....	97
Parmesan-Cracker – Perfekt zu Suppen & Salaten (Airfryer)**	97
Polenta-Küchlein mit Kräutern (Airfryer).....	98

Gefüllte Zucchini-scheiben mit Karotten und Kräutern (Airfryer)	98
Hummus – Cremiger Dip für Brot & Gemüse	99
Tsatsiki – Erfrischend & würzig.....	99
Aioli – Cremige Knoblauchsoße als perfekte Begleitung	99
Polentaschnitzel – Knusprig & herzhaft (im Airfryer).....	100
Smashed Potatoes mit Käse, Speck & Kräuterdip (Airfryer)	101
Desserts – Süß & Sündenfrei (im Airfryer).....	102
Schokoladenlava-Kuchen – Cremiger Kern**	102
Bananenchips – Knusprig & süß	103
Zimt-Zucker-Tortilla-Chips – Schnell & knusprig**	103
Kokosmakronen – Ohne raffinierten Zucker**	103
Protein-Muffins – Sättigend & lecker**.....	103
Gebackene Pfirsiche mit Mandeln.....	104
Low-Carb Brownies – Saftig & schokoladig	104
Apfel-Zimt-Crumble – Fruchtig & knusprig	104
Dattel-Energie-Bällchen – Schnell gemacht.....	104
Zitronen-Mohn-Muffins – Frisch & fluffig	105
Erdbeer-Kokos-Riegel – Erfrischend & süß	105
Gebackene Feigen mit Ziegenkäse & Honig* *(Airfryer).....	105
Haferflocken-Kekse – Schnell & ballaststoffreich	105
Karotten-Muffins – Gesund & lecker	106
Ananasringe mit Zimt – Exotisch & süß	106
Birnenchips – Knusprig & natürlich süß.....	106
Mandelkekse – Knusprig & aromatisch	106
Schoko-Bananen-Mugcake – In Minuten fertig	107
Maronencreme – Wärmend & lecker.....	107
Gebackene Orangen mit Honig & Zimt** *(Airfryer)	107
Mango-Kokos-Dessert – Tropischer Genuss.....	107
Kürbis-Muffins – Herbstlich & saftig** *(Airfryer)	108
Low-Carb Käsekuchen – Leicht & cremig** *(Airfryer)	108
Blaubeer-Muffins ohne Zucker – Fruchtig & leicht** *(Airfryer).....	108
Matcha-Cookies – Mit grüner Energie	108
Dattel-Nuss-Brownies – Ohne Backen.....	109
Apfelrosen – Hübsch & lecker(Airfryer)	109
Gebackene Trauben mit Joghurt	109
Pistazien-Cookies – Knusprig & aromatisch	109

Pflaumen-Crumble – Warm & fruchtig** *(Airfryer)	110
Gebackene Mandarinen mit Honig	110
Kakao-Chia-Bites – Schokoladiger Snack	110
Orangen-Schoko-Muffins – Süß & fruchtig	110
Apfel-Bananen-Muffins – Ohne Zuckerzusatz.....	111
Cashew-Kokos-Riegel – Energie zum Mitnehmen	111
Zucchini-Schoko-Brownies – Saftig & gesund** *(Airfryer)*	111
Honig-Mandel-Cracker – Knusprig & süß.....	112
Himbeer-Kokos-Makronen – Leicht & fruchtig	112
Erdbeer-Joghurt-Riegel – Perfekt gekühlt.....	112
Apfel-Zimt-Muffins – Süß & fluffig** *(Airfryer)	113
Kokos-Bananen-Cookies – Schnell & lecker** *(Airfryer)*	113
Internationale Rezepte – Vielfalt aus der Heißluftfritteuse	114
IT Italien.....	114
Arancini – Gefüllte Reisbällchen (Airfryer)	114
Knusprige Bruschetta mit Tomaten & Basilikum (Airfryer)	115
Focaccia – Luftig & aromatisch	115
Calzone – Gefaltete Mini-Pizzen (Airfryer)	115
Gnocchi mit Kräuterbutter – Schnell & knusprig (Airfryer)	115
Polenta-Pommes – Knusprig & würzig (Airfryer)	116
Auberginen-Parmesan – Low-Carb-Variante (Airfryer)**	116
Cannoli-Chips mit Ricotta-Dip (Airfryer)**	117
Spanische Köstlichkeiten aus der Heißluftfritteuse**	118
Patatas Bravas – Mit würziger Tomatensoße (Airfryer)**	118
Churros – Knusprig & süß (ohne Frittieröl, Airfryer)	119
Tortilla Española – Kartoffel-Ei-Kuchen (Airfryer)	119
Albóndigas – Spanische Fleischbällchen (Airfryer)	119
Croquetas de Jamón – Cremige Schinken-Kroketten (Airfryer)	120
Gebratene Pimientos de Padrón – Pikant & aromatisch (Airfryer)	120
Datteln im Speckmantel – Süß-salziges Fingerfood (Airfryer)**	120
Empanadas mit Gemüsefüllung (Airfryer)	121
Crema Catalana – spanische Vanillecreme (Airfryer).....	121
FR Frankreich	122
Quiche Lorraine – Herzhaft & käsig (Airfryer)	122
Madeleines – Süße Küchlein (Airfryer).....	123
Hähnchen Provençale – Mediterran gewürzt (Airfryer)	123

Coq au Vin – Einfach & schnell adaptiert (Airfryer).....	123
Crêpes-Röllchen mit süßer Füllung (Airfryer)	124
Knusprige Camembert-Bites (Airfryer)	124
Tarte Tatin – Karamellisierter Apfelkuchen (Airfryer)**	124
GR **Griechische Köstlichkeiten aus der Heißluftfritteuse.....	125
Spanakopita – Spinat-Feta-Teigtaschen (Airfryer)**	125
Souvlaki-Spieße – Mit Tzatziki serviert (Airfryer)**	126
Knusprige Kalamari – Fettarm & lecker (Airfryer)**	126
Feta im Filoteig – Mit Honig & Sesam (Airfryer)	127
Moussaka – Auflauf im Airfryer-Format	127
Halloumi-Fritten – Knusprig & herzhaft (Airfryer)	127
Loukoumades – Griechische Mini-Krapfen (Airfryer)	127
Griechische Kartoffeln mit Oregano & Zitrone (Airfryer)	128
Dolmades – Gefüllte Weinblätter (Airfryer).....	128
Türkische Spezialitäten aus der Heißluftfritteuse.....	129
Börek – Mit Spinat & Feta gefüllt (Airfryer)	129
Lahmacun – Türkische Pizza aus der Heißluftfritteuse.....	130
Simit – Sesamkringel knusprig gebacken (Airfryer)	130
Köfte – Würzige Fleischbällchen.....	130
Pide – Herzhaft gefüllte Teigschiffchen (Airfryer).....	131
Knusprige Auberginenscheiben mit Joghurt-Dip (Airfryer)	131
Süße Baklava – Einfacher mit weniger Fett (Airfryer)	131
Karniyarik – Gefüllte Auberginen (Airfryer).....	131
Backrezepte aus dem Airfryer – Süß & Herzhaft.....	132
Knuspriges Baguette – In wenigen Minuten fertig (Airfryer)	132
Vollkornbrötchen – Ballaststoffreich & gesund (Airfryer)	133
Käsebrötchen – Herzhaft & fluffig	133
Dinkel-Sesam-Brötchen – Mit knuspriger Kruste (Airfryer).....	133
Samosas mit Makrele, Frischkäse & grünen Oliven	134
Zwiebelbrot – Herzhaft & würzig	135
Maisbrot – Schnell & luftig (Airfryer).....	135
Croissants – Schnell & knusprig (Airfryer)	135
. Zimtrollen – Weich & aromatisch (Airfryer)	135
Schokobrötchen – Süß & schokoladig.....	136
Bananenbrot – Saftig & süß	136
Haferflocken-Muffins – Ballaststoffreich & lecker (Airfryer).....	136

. Chia-Brötchen – Gesund & proteinreich.....	136
Mandelcroissants – Knusprig & nussig (Airfryer)	137
Schoko-Bananen-Mugcake – In Minuten fertig (Airfryer)**	137
Knoblauch-Kräuter-Zupfbrot mit Käse	137
Schokoladenkuchen mit flüssigem Kern	138
Marmorkuchen – Klassisch & lecker	138
Apfelkuchen mit Zimtstreuseln	138
Sfogliatella – Italienisches Blätterteiggebäck	139
Kokos-Kirsch-Kuchen – Saftig & süß	140
Carrot Cake – Mit Frischkäse-Topping.....	140
Erdbeer-Quark-Kuchen – Erfrischend & leicht	140
Tarte Tatin – Französischer Apfelkuchen (Airfryer).....	141
Walnusskekse – Knusprig & aromatisch (Airfryer)	141
Haferkekse mit Schokostückchen (Airfryer)	141
Lebkuchen	142
Nussriegel zum Mitnehmen	142
Kokos-Makronen – Ohne Zuckerzusatz (Airfryer)	142
Linzer Plätzchen – Mit Marmeladenfüllung (Airfryer)	142
Mini-Calzoni – Gefüllt & knusprig.....	143
Gemüse-Muffins – Gesund & sättigend (Airfryer).....	143
Spanakopita – Spinat-Feta-Teigtaschen (Airfryer)	143
Mini-Pizzas – Schnell & einfach (Airfryer)	143
Börek mit Hackfleischfüllung	144
 Blätterteig-Häppchen mit Pesto, Tomaten & Oliven	144
Nuss-Grieß-Kuchen – Saftig & Aromatisch (Airfryer)	145
 Low-Carb Toastbrot mit Kokosmilch & Mandeln	146
 **Hüttenkäse-Brot – Saftig & Eiweißreich (Airfryer)	146
Pizza im Hörnchen – Knusprig & Herzhaft (Airfryer).....	147
Herzhafter Kuchen mit Puten-Schinken & Oliven.....	148
Überbackene Brezeln – Herzhaft & Knusprig (Airfryer)	149
Knusprig & Gesund: Dörren mit dem Airfryer.....	150
 Kategorie 1: Getrocknete Früchte & Fruchtleider	150
1. Getrocknete Apfelscheiben mit Zimt	150
Fruchtleider aus Erdbeeren & Banane	150
Ananas-Chips mit Kokosnote.....	150
Kiwi-Scheiben mit Chili.....	150

Mangostreifen mit Limette	150
 Kategorie 2: Gemüsechips & herzhafte Snacks	151
Zucchini-Chips mit Meersalz.....	151
Karottenchips mit Curry.....	151
Rote-Bete-Chips mit Rosmarin	151
Paprikastreifen mit Rauchpaprika	151
Gurkenchips mit Dill.....	151
 Kategorie 3: Proteinsnacks & Low-Carb (Rezepte)	152
Hähnchen-Jerky mit Knoblauch	152
Tofu-Bites mit Soja-Ingwer-Marinade.....	152
Eiweißcracker aus Chia & Leinsamen	152
Low-Carb Käsechips	152
Seitan-Streifen Teriyaki-Style	152
Kategorie 4: Kräuter, Pilze & Spezialzutaten	153
Getrocknete Champignons	153
Kräuter-Mix (Basilikum, Thymian, Petersilie)	153
Zwiebelringe süß-scharf	153
Knoblauchchips mit Rosmarin	153
Ingwerchips mit Zitrone	153
Nützliche Tipps & Tricks für die Heißluftfritteuse	154
 Nährwertangaben & Portionsgrößen	156
 Bonus: Wochenplan-Vorschläge & Einkaufsliste.....	158



Einleitung

****Willkommen zum Airfryer-Genuss****

Herzlich willkommen zu deinem neuen Lieblingskochbuch! 🍴

Wenn du auf der Suche nach gesunden, schnellen und leckeren Rezepten bist, die ohne großen Aufwand gelingen, dann hast du genau das richtige Buch in der Hand. Die Heißluftfritteuse, auch bekannt als Airfryer, ist ein wahrer Küchenheld: Sie zaubert knusprige, goldbraune Speisen – mit wenig bis gar keinem Öl. Egal, ob du Neuling oder erfahrener Airfryer-Fan bist, hier findest du 5 abwechslungsreiche Rezepte für das ganze Jahr, die nicht nur schmecken, sondern auch deinem Körper guttun.

Mach dich bereit für knusprige Pommes, saftiges Hähnchen, süße Leckereien und vieles mehr – alles ohne schlechtes Gewissen. Dein Airfryer wird bald zu deinem treuesten Küchenbegleiter! 😊

****Warum die Heißluftfritteuse? Vorteile & Tipps****

Die Heißluftfritteuse ist nicht ohne Grund so beliebt. Hier sind einige ihrer größten Vorteile:

- ✓ ****Gesünder genießen:**** Du reduzierst den Fettgehalt deiner Speisen um bis zu 80 %, ohne auf Geschmack oder Knusprigkeit zu verzichten.
- ✓ ****Zeitersparnis:**** Vorheizen? Meist nicht nötig! Viele Rezepte sind in unter 20 Minuten fertig.
- ✓ ****Vielseitigkeit:**** Von Frühstück über Snacks bis zu Desserts – die Möglichkeiten sind endlos.
- ✓ ****Einfache Reinigung:**** Die meisten Geräte sind spülmaschinengeeignet, was Zeit spart.
- ✓ ****Energieeffizient:**** Im Vergleich zum Backofen spart der Airfryer Strom und schont den Geldbeutel.

****Tipp: ****

- Überfülle den Garkorb nicht, damit die heiße Luft optimal zirkulieren kann.
- Nutze Backpapier mit Löchern, um das Gerät sauber zu halten.
- Schüttele den Korb bei Pommes & Co. zwischendurch für gleichmäßige Ergebnisse.

****Gesunde Ernährung leicht gemacht****

Gesund zu essen muss weder kompliziert noch zeitaufwendig sein – das beweist dieses Buch. Hier erwarten dich Rezepte, die:

-  ****Nährstoffreich & ausgewogen**** sind
-  ****Proteinreiche Optionen**** für Fitnessfans bieten
-  ****Low-Carb-freundlich**** für eine kohlenhydratarme Ernährung sind
-  ****Viel Gemüse**** für eine Extraportion Vitamine enthalten

Egal, ob du abnehmen, Muskeln aufbauen oder einfach bewusster essen möchtest – diese Rezepte helfen dir dabei. Du wirst überrascht sein, wie vielseitig die Heißluftfritteuse ist!



Frühstücksideen – Gesund & Energiereich

Low-Carb Frühstücksmuffins mit Speck & Käse



Zutaten (für 6 Muffins):

- 4 Eier
- 100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Cheddar)
- 80 g Speckwürfel
- 50 ml Milch (oder ungesüßte Mandelmilch)
- 1 kleine Zwiebel (fein gehackt)
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Frische Kräuter (z. B. Petersilie)

Zubereitung:

1. Speckwürfel in einer Pfanne leicht anbraten, bis sie knusprig sind.
2. In einer Schüssel Eier, Milch, geriebenen Käse, Speck, Zwiebeln sowie Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Mischung in Silikon-Muffinförmchen füllen (max. $\frac{3}{4}$ voll).
4. Förmchen in den Airfryer legen und bei **180 °C** für **12-15 Minuten** backen.
5. Kurz abkühlen lassen und genießen.

💡 ****Tipp:**** Die Muffins lassen sich gut vorbereiten und einfrieren!

