

# HET NINJA AIRFRYER KOOKBOEK

CALORIEARME & HEERLUKE RECEPTEN  
VOOR ELKE DAG

PERFECT VOOR DUAL ZONE & ALLE MODELLEN



**KLARA JANSEN**

# TABLE OF CONTENT

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Havermout Bananen Muffins (Oatmeal Banana Muffins).....                                               | 9  |
| Eiwitrijke Spinazie Omelet Cups (High-Protein Spinach Omelet Cups) .....                              | 10 |
| Knapperige Griekse Yoghurt Granola Bites (Crunchy Greek Yogurt Granola Bites) .....                   | 11 |
| Volkoren Kaneel Wentelteefjes (Whole Wheat Cinnamon French Toast).....                                | 12 |
| Gezonde Blauwe Bessen Havermoutkoekjes (Healthy Blueberry Oatmeal Cookies).....                       | 13 |
| Appel-Kaneel Airfryer Pannenkoeken (Apple-Cinnamon Airfryer Pancakes) .....                           | 14 |
| Eiwitrijke Groente Frittata Muffins (Protein-Rich Veggie Frittata Muffins) .....                      | 15 |
| Luchtige Kokosmeel Wafels (Fluffy Coconut Flour Waffles) .....                                        | 16 |
| Zoete Aardappel Ontbijt Reepjes (Sweet Potato Breakfast Bars) .....                                   | 17 |
| Chiazaad & Amandel Bananenbrood (Chia & Almond Banana Bread).....                                     | 18 |
| Gezonde Ontbijt Pizza met Hüttenkäse (Healthy Breakfast Pizza with Cottage Cheese)...                 | 19 |
| Muesli Notenrepen (Muesli Nut Bars).....                                                              | 20 |
| Glutenvrije Boekweitpannenkoekjes (Gluten-Free Buckwheat Pancakes) .....                              | 21 |
| Honing & Walnoot Havermoutrepen (Honey & Walnut Oatmeal Bars).....                                    | 22 |
| Eiwitrijke Pompoenmuffins (High-Protein Pumpkin Muffins) .....                                        | 23 |
| Knapperige Groentechips (Courgette, Wortel, Biet) (Crispy Veggie Chips – Zucchini, Carrot, Beet)..... | 24 |
| Luchtige Kikkererwten Crunch (Crispy Roasted Chickpeas).....                                          | 25 |
| Avocado & Kaas Tortilla Chips (Avocado & Cheese Tortilla Chips).....                                  | 27 |
| Knapperige Zoete Aardappel Frietjes (Crispy Sweet Potato Fries).....                                  | 28 |
| Courgette Fritters met Parmezaanse Kaas (Zucchini Fritters with Parmesan Cheese).....                 | 29 |
| Gepofte Kikkererwten met Paprika (Paprika-Spiced Roasted Chickpeas).....                              | 30 |
| Hartige Haverkoekjes met Zaden (Savory Oatmeal Crackers with Seeds) .....                             | 31 |
| Knapperige Kaaskoekjes met Lijnzaad (Crispy Cheese & Flaxseed Crackers) .....                         | 32 |
| Geroosterde Edamame met Knoflook (Garlic Roasted Edamame) .....                                       | 33 |
| Makkelijk Vegan Notenmix Crunch (Easy Vegan Nut Mix Crunch).....                                      | 34 |

|                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Glutenvrije Kaasstengels van Amandelmeel (Gluten-Free Almond Flour Cheese Sticks) .                  | 35 |
| Hartige Spelt Crackers met Rozemarijn (Savory Spelt Crackers with Rosemary).....                     | 36 |
| Mini Gevulde Paprika's met Geitenkaas (Mini Stuffed Peppers with Goat Cheese) .....                  | 37 |
| Geroosterde Pompoenblokjes met Tijm (Roasted Pumpkin Cubes with Thyme) .....                         | 38 |
| Gegrilde Aubergine Rolletjes met Ricotta (Grilled Eggplant Rolls with Ricotta) .....                 | 39 |
| Gevulde Champignons met Kruiden en Feta (Stuffed Mushrooms with Herbs & Feta).....                   | 40 |
| Courgette Röstikoekjes (Zucchini Hash Browns).....                                                   | 41 |
| Pittige Buffalo Bloemkool Wings (Spicy Buffalo Cauliflower Wings) .....                              | 42 |
| Tomaat & Mozzarella Bruschetta (Tomato & Mozzarella Bruschetta).....                                 | 43 |
| Airfryer Artisjokharten met Citroen & Knoflook (Airfryer Artichoke Hearts with Lemon & Garlic) ..... | 44 |
| Komkommer & Hüttenkäse Bites (Cucumber & Cottage Cheese Bites) .....                                 | 45 |
| Krokante Bloemkool Nuggets (Crispy Cauliflower Nuggets).....                                         | 46 |
| Gevulde Avocado met Tonijnsalade (Stuffed Avocado with Tuna Salad).....                              | 47 |
| Kikkererwten Avocado Dip met Groentechips (Chickpea Avocado Dip with Veggie Chips)<br>.....          | 48 |
| Mini Groentequiches zonder Korst (Mini Crustless Veggie Quiches) .....                               | 49 |
| Gegrilde Paprika's met Geitenkaas & Honing (Grilled Peppers with Goat Cheese & Honey)<br>.....       | 50 |
| Avocado & Tomaat Salsa Cups (Avocado & Tomato Salsa Cups).....                                       | 51 |
| Wortelfrietjes met Yoghurtdip (Carrot Fries with Yogurt Dip).....                                    | 52 |
| Gebakken Tofu Sticks met Sesamkorst (Crispy Sesame-Crusted Tofu Sticks) .....                        | 53 |
| Spinazie & Feta Airfryer Hapjes (Spinach & Feta Airfryer Bites).....                                 | 54 |
| Knapperige Rode Bieten Chips (Crispy Red Beet Chips) .....                                           | 55 |
| Groenteballetjes met Hummus Dip (Veggie Balls with Hummus Dip) .....                                 | 56 |
| Luchtige Bloemkool Tempura met Tahin Saus (Cauliflower Tempura with Tahini Sauce)<br>.....           | 57 |
| Pittige Avocado & Bonen Sliders (Spicy Avocado & Bean Sliders) .....                                 | 58 |

|                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gegrilde Kipfilet met Citroen & Tijn (Grilled Lemon & Thyme Chicken Breast) .....              | 59 |
| Pittige Honing-Knoflook Kipdrumsticks (Spicy Honey-Garlic Chicken Drumsticks) .....            | 60 |
| Malse Kalkoenmedaillons met Rozemarijn (Tender Turkey Medallions with Rosemary) .              | 61 |
| Italiaanse Kip Parmezaan zonder Paneermeel (Italian Chicken Parmesan without Breadcrumbs)..... | 62 |
| Knapperige Kipfilet met Mosterd & Honing (Crispy Chicken Breast with Mustard & Honey) .....    | 63 |
| Licht Pittige Paprikakip uit de Airfryer (Mild Spicy Paprika Chicken from the Airfryer) .      | 64 |
| Sesam Gember Kipreepjes (Sesame Ginger Chicken Strips) .....                                   | 65 |
| Gevulde Kipfilet met Spinazie & Feta (Stuffed Chicken Breast with Spinach & Feta).....         | 66 |
| Airfryer Kippenvleugels met Hete Saus (Airfryer Chicken Wings with Hot Sauce) .....            | 67 |
| Kalkoenburgers met Avocado & Rode Ui (Turkey Burgers with Avocado & Red Onion) .               | 68 |
| Mexicaanse Kip Fajitas met Paprika (Mexican Chicken Fajitas with Bell Peppers) .....           | 69 |
| Honing-Balsamico Kipdijen (Honey-Balsamic Chicken Thighs) .....                                | 70 |
| Kruidige Airfryer Kippenboutjes (Spiced Airfryer Chicken Drumsticks) .....                     | 71 |
| Malse Kippendijen met Knoflook & Citroen (Tender Chicken Thighs with Garlic & Lemon) .....     | 72 |
| Italiaanse Kalkoenballetjes met Tomatensaus (Italian Turkey Meatballs with Tomato Sauce) ..... | 73 |
| Thaise Kippengehaktballetjes met Limoen (Thai Chicken Meatballs with Lime) .....               | 74 |
| Krokante Kipschnitzel met Kokosmeel (Crispy Chicken Schnitzel with Coconut Flour) ..           | 75 |
| Airfryer Kipshoarma met Knoflooksaus (Airfryer Chicken Shawarma with Garlic Sauce) .....       | 76 |
| Gegrilde Kalkoensteak met Kruidige Marinade (Grilled Turkey Steak with Spiced Marinade).....   | 77 |
| Malse Kipfilet in Kokos-Kerrie Saus (Tender Chicken Breast in Coconut Curry Sauce)...          | 78 |
| Zoetzure Kippenreepjes met Ananas (Sweet & Sour Chicken Strips with Pineapple).....            | 79 |

|                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lichte Kip-Tandoori met Yoghurt Marinade (Light Chicken Tandoori with Yogurt Marinade).....            | 80 |
| Gevulde Kipfilet met Pesto & Mozzarella (Stuffed Chicken Breast with Pesto & Mozzarella) .....         | 81 |
| Mediterrane Kipfilet met Olijven & Tomaten (Mediterranean Chicken Breast with Olives & Tomatoes) ..... | 82 |
| Pittige Kalkoenreepjes met Paprika & Ui (Spicy Turkey Strips with Bell Pepper & Onion) .....           | 83 |
| Krokante Airfryer Kip met Sesamkorst (Crispy Airfryer Chicken with Sesame Crust) .....                 | 84 |
| Indiase Butter Chicken met Lichte Kokossaus (Indian Butter Chicken with Light Coconut Sauce).....      | 85 |
| Luchtige Kipgehaktballetjes met Courgette (Airy Chicken Meatballs with Zucchini) .....                 | 86 |
| Gegrilde Kalkoenspiesjes met Ananas (Grilled Turkey Skewers with Pineapple).....                       | 87 |
| Hartige Kipquiche zonder Korst (Savory Crustless Chicken Quiche).....                                  | 88 |
| Marokkaanse Kip Tajine met Wortel & Abrikoos (Moroccan Chicken Tagine with Carrot & Apricot).....      | 89 |
| Lichte Kip-Broccoli Ovenschotel met Kaas (Light Chicken-Broccoli Casserole with Cheese) .....          | 90 |
| Italiaanse Kip Caprese met Balsamico (Italian Chicken Caprese with Balsamic Glaze) ....                | 91 |
| Gevulde Paprika's met Kalkoengehakt (Stuffed Peppers with Turkey Mince).....                           | 92 |
| Lichte Kipvleugels met Sojasaus & Limoen (Light Chicken Wings with Soy Sauce & Lime) .....             | 93 |
| Knapperige Kalkoenreepjes met Avocado Dip (Crispy Turkey Strips with Avocado Dip) .....                | 94 |
| Airfryer Kip Tikka met Komkommer Raita (Airfryer Chicken Tikka with Cucumber Raita) .....              | 95 |
| Zuid-Amerikaanse Kip Chimichurri (South American Chicken with Chimichurri) .....                       | 96 |
| Knapperige Kabeljauw Nuggets met Yoghurtdip.....                                                       | 97 |
| Tonijnburgers met Verse Peterselie & Citroen.....                                                      | 98 |
| Garnalenspiesjes met Knoflook & Limoen.....                                                            | 99 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Zalmkoekjes met Courgette & Haver .....                   | 100 |
| Airfryer Pangasiusfilet in Krokante Kruidencoating .....  | 101 |
| Thaise Garnalenkoekjes met Chilisaus .....                | 102 |
| Mediterraanse Zeebaarsfilet met Olijven & Tomaat .....    | 103 |
| Krokante Vissticks van Koolvis met Amandelmeel .....      | 104 |
| Zalm en Groente Papillot (Airfryer Pakketjes) .....       | 105 |
| Citroen-Knoflook Garnalen met Bloemkoolrijst .....        | 106 |
| Airfryer Scholfilet met Mosterd & Dillekorst .....        | 107 |
| Zeevruchten Medley met Citroen-Peterselie Dressing .....  | 108 |
| Spaanse Garnalen met Paprika & Ui .....                   | 109 |
| Zalmblokjes met Sesam & Sojasaus (zonder alcohol) .....   | 110 |
| Garnalen en Avocado Sliders op Lentesla .....             | 111 |
| Knapperige Tongschar Tacos met Yoghurtsaus .....          | 112 |
| Airfryer Inktvisringen met Limoen-Peterseliedip .....     | 113 |
| Garnalen Quinoa Cakes met Verse Koriander .....           | 114 |
| Kruidige Visballetjes met Kikkererwtenmeel .....          | 115 |
| Airfryer Makreelfilet met Groentefriet .....              | 116 |
| Kabeljauwfilet met Groene Pesto & Cherry Tomaatjes .....  | 117 |
| Zalm en Broccoli Ovenschotel met Kaas .....               | 118 |
| Garnalensalade Cups met Komkommer en Munt .....           | 119 |
| Vispakketjes met Prei en Citroenboter (light) .....       | 120 |
| Gevulde Paprika's met Tonijn en Bonen .....               | 121 |
| Airfryer Scampi's met Pittige Limoenmarinade .....        | 122 |
| Zalm met Spinazie & Feta in Filodeeg (light versie) ..... | 123 |
| Tonijnballetjes met Courgette en Oregano .....            | 124 |
| Zeevruchten Paella (Airfryer gestoomde versie) .....      | 125 |
| Airfryer Zalmfilet met Citroen & Dille .....              | 126 |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Chocolade-Banaan Haverkoekjes (zonder toegevoegde suiker)..... | 127 |
| Knapperige Perenchips met Kaneel .....                         | 128 |
| Mini Cheesecakes met Frambozenpuree .....                      | 129 |
| Kokos Citroen Bliss Balls (zonder bakken).....                 | 130 |
| Gezonde Chocolade Mug Cake met Amandelmeel .....               | 131 |
| Airfryer Gebakken Mango met Kokosvlokken.....                  | 132 |
| Pindakaas Haverrepen met Lijnzaad.....                         | 133 |
| Airfryer Appelroosjes in Filodeeg .....                        | 134 |
| Warme Bessen Crumble met Havermout Topping.....                | 135 |
| Gezonde Airfryer Donuts met Kaneel .....                       | 136 |
| Avocado Chocolade Mousse (in glaasje geserveerd) .....         | 137 |
| Mini Aardbeientaartjes met Griekse Yoghurt.....                | 138 |
| Gebakken Pindakaas Dadelballetjes .....                        | 139 |
| Banaan Kokos Pannenkoekjes met Amandelen.....                  | 140 |
| Zoete Quinoa Cakejes met Blauwe Bessen .....                   | 141 |
| Appel-Kaneel Energieballen met Chiazaad .....                  | 142 |
| Peren Gebakken in Honing en Walnoten.....                      | 143 |
| Pompoen Speculaas Muffins (zonder suiker) .....                | 144 |
| Krokante Ananasringen met Kaneel en Kokos.....                 | 145 |
| Chocolade Dadelrepen met Havermout .....                       | 146 |
| Gezonde Amandel-Vijgkoekjes .....                              | 147 |
| Kersen-Kokosrepen met Lijnzaad.....                            | 148 |
| Knapperige Pompoenchips met Kaneel .....                       | 149 |
| Luchtige Ricotta Citroen Cakejes .....                         | 150 |
| Airfryer Bananensushi met Notenboter .....                     | 151 |
| Worteltaart Bites met Griekse Yoghurt Frosting.....            | 152 |
| Luchtige Chocolade Mugcake met Kokosmeel .....                 | 153 |

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Geroosterde Abrikozen met Vanillekwark .....                   | 154 |
| Mini Speculaas Cheesecake Cups (light versie) .....            | 155 |
| Luchtige Appel Kaneel Airfryer Muffins .....                   | 156 |
| Griekse Citroen-Kipspiesjes (Greek Lemon Chicken Skewers)..... | 157 |
| Garnalen en Avocado Sliders op Lentenla .....                  | 158 |



## Havermout Bananen Muffins (Oatmeal Banana Muffins)

**Porties:** 6 muffins

**Bereidingstijd:** 25 minuten

**Calorieën per muffin:** ± 150



### Ingrediënten:

- 2 rijpe bananen, geprakt
- 100 g havermout
- 2 eieren
- 50 ml amandelmelk (of magere melk)
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl kaneel
- 1 tl vanille-extract
- 1 el honing (optioneel)
- Snufje zout

### Tips:

- ✓ Voeg gehakte noten of pure chocolade stukjes toe voor extra smaak.
- ✓ Bewaar in een afgesloten bakje tot 3 dagen of vries in voor later gebruik.

### Bereidingswijze:

1. Voorverwarmen: Verwarm de Ninja Airfryer voor op 160°C.
2. Meng het beslag: Prak de bananen in een kom en meng met de eieren, amandelmelk, honing en vanille-extract.
3. Voeg de droge ingrediënten toe: Roer de havermout, bakpoeder, kaneel en zout erdoor tot een glad beslag.
4. Vul de muffinvormpjes: Verdeel het beslag over silicone muffinvormpjes of een ingevette muffinbakvorm.
5. Bakken: Plaats de vormpjes in de airfryer en bak 12-15 minuten tot de muffins goudbruin en stevig zijn.
6. Afkoelen en serveren: Laat de muffins een paar minuten afkoelen en geniet ervan!

## Eiwitrijke Spinazie Omelet Cups (High-Protein Spinach Omelet Cups)

**Porties:** 6 omelet cups

**Bereidingstijd:** 20 minuten

**Calorieën per cup:** ± 90



### Ingrediënten:

- 4 eieren
- 100 g verse spinazie, fijngesneden
- 50 g feta kaas, verkruimeld (optioneel)
- 50 ml magere melk of amandelmelk
- ½ paprika, fijngehakt
- 1 lente-ui, fijngesneden
- 1 tl olijfolie
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl zout
- ¼ tl zwarte peper

### Tips:

- ✓ Voor extra eiwitten kun je 2 hele eieren vervangen door 4 eiwitten.
- ✓ Bewaar in de koelkast tot 3 dagen of vries in voor later gebruik.

### Bereidingswijze:

1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 160°C.
2. Spinazie bakken: Verhit de olijfolie in een pan en bak de spinazie kort tot deze geslonken is. Laat even afkoelen.
3. Eimengsel maken: Klop de eieren los in een kom en meng met melk, knoflookpoeder, zout en peper.
4. Voeg groenten toe: Roer de spinazie, paprika en lente-ui door het eimengsel.
5. Vul de muffinvormpjes: Verdeel het mengsel over silicone muffinvormpjes en strooi de feta erover (indien gebruikt).
6. Bakken: Plaats de cups in de airfryer en bak 10-12 minuten tot ze stevig en goudbruin zijn.
7. Afkoelen en serveren: Laat even afkoelen voordat je ze uit de vorm haalt.

## Knapperige Griekse Yoghurt Granola Bites (Crunchy Greek Yogurt Granola Bites)

**Porties:** 12 bites

**Bereidingstijd:** 25 minuten (+ 1 uur invriezen)

**Calorieën per bite:** ± 100



### Ingrediënten:

- 150 g havermout
- 2 el honing of ahornsiroop
- 1 tl kaneel
- 1 tl vanille-extract
- 50 g gemengde noten, fijngehakt (bijv. amandelen, walnoten)
- 2 el kokosolie, gesmolten
- 250 g Griekse yoghurt (naturel of vanille)
- 50 g pure chocolade (>70%), gesmolten (optioneel)
- 50 g verse bessen (bijv. blauwe bessen, frambozen)

### Tips:

- ✓ Gebruik lactosevrije of plantaardige yoghurt voor een zuivelvrije variant.
- ✓ Vervang honing door dadelstroop voor een vegan optie.
- ✓ Bewaar in een luchtdichte doos in de vriezer tot 2 weken.

### Bereidingswijze:

1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 160°C.
2. Granola maken: Meng havermout, noten, kaneel, vanille-extract, honing en kokosolie.
3. Bakken: Verdeel het mengsel in kleine hoopjes op een bakplaat of in siliconen muffinvormpjes. Bak 8-10 minuten tot ze goudbruin en knapperig zijn. Laat afkoelen.
4. Yoghurtlaag: Schep een laagje Griekse yoghurt op de afgekoelde granolabodems en voeg wat bessen toe.
5. Optionele topping: Druppel gesmolten pure chocolade over de bites voor extra smaak.
6. Invriezen: Plaats de bites in de vriezer voor minstens 1 uur tot ze stevig zijn.
7. Serveren: Laat ze een paar minuten op kamertemperatuur staan voor het eten.

## Volkoren Kaneel Wentelteefjes (Whole Wheat Cinnamon French Toast)

**Porties:** 4 sneetjes

**Bereidingstijd:** 15 minuten

**Calorieën per portie:** ± 180



### Ingrediënten:

- 4 sneetjes volkorenbrood
- 2 eieren
- 100 ml magere melk of amandelmelk
- 1 tl vanille-extract
- 1 tl kaneel
- ½ tl nootmuskaat (optioneel)
- 1 el honing of ahornsiroop
- 1 tl kokosolie of olijfolie (voor invetten)

### Toppings (optioneel):

- Verse bessen (aardbeien, blauwe bessen, frambozen)
- Griekse yoghurt
- Extra honing of ahornsiroop

### Tips:

- ✓ Gebruik speltbrood of glutenvrij brood als alternatief.
- ✓ Voeg een snufje cacaopoeder toe voor een chocoladetwist.
- ✓ Voor extra eiwitten, serveer met een schepje proteïne-yoghurt.

### Bereidingswijze:

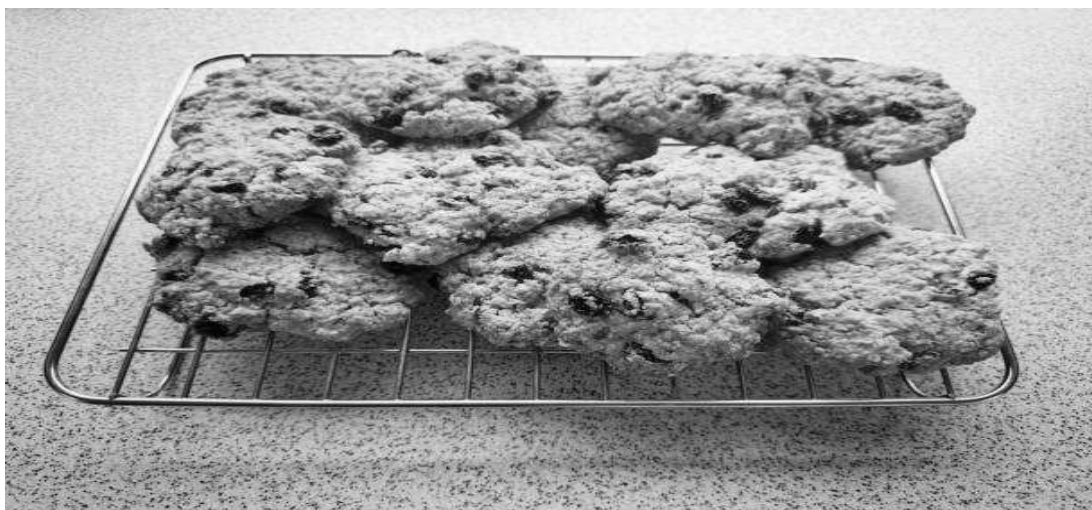
1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 180°C.
2. Eiermengsel maken: Klop de eieren los met melk, vanille-extract, kaneel, nootmuskaat en honing.
3. Wentelen: Doop elk sneetje brood in het mengsel en laat kort intrekken.
4. Bakken: Vet het airfryermandje licht in met kokosolie en plaats de wentelteefjes erin. Bak 6-8 minuten, halverwege omdraaien, tot ze goudbruin en knapperig zijn.
5. Serveren: Serveer warm met verse bessen, Griekse yoghurt en een drizzle honing.

## Gezonde Blauwe Bessen Havermoutkoekjes (Healthy Blueberry Oatmeal Cookies)

**Porties:** 12 koekjes

**Bereidingstijd:** 20 minuten

**Calorieën per koekje:** ± 110



### Ingrediënten:

- 120 g havermout
- 1 rijpe banaan, geprakt
- 1 ei
- 50 g blauwe bessen (vers of bevroren)
- 1 el honing of ahornsiroop
- 1 tl vanille-extract
- ½ tl kaneel
- ½ tl bakpoeder
- 1 el gesmolten kokosolie

### Tips:

- ✓ Vervang de banaan door ongezoete appelmoes voor een andere smaak.
- ✓ Voeg een handje gehakte noten of pure chocolade toe voor extra crunch.
- ✓ Bewaar in een afgesloten bakje tot 5 dagen of vries in voor later gebruik.

### Bereidingswijze:

1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 160°C.
2. Koekjesdeeg maken: Meng de geprakte banaan, ei, honing, vanille-extract en gesmolten kokosolie in een kom.
3. Droge ingrediënten toevoegen: Voeg havermout, kaneel en bakpoeder toe en roer goed door.
4. Blauwe bessen erin mengen: Spatel voorzichtig de blauwe bessen door het beslag.
5. Koekjes vormen: Maak kleine hoopjes van het deeg en leg ze op een bakpapiertje in het airfryermandje.
6. Bakken: Bak 10-12 minuten tot de koekjes goudbruin en stevig zijn.
7. Afkoelen en serveren: Laat even afkoelen voordat je ze eet.

## Appel-Kaneel Airfryer Pannenkoeken (Apple-Cinnamon Airfryer Pancakes)

**Porties:** 6 kleine pannenkoekjes

**Bereidingstijd:** 20 minuten

**Calorieën per pannenkoek:** ± 130



### Ingrediënten:

- 100 g volkorenmeel (of havermeel)
- 1 tl bakpoeder
- ½ tl kaneel
- 1 ei
- 150 ml magere melk of amandelmelk
- 1 el honing of ahornsiroop
- ½ tl vanille-extract
- 1 kleine appel, geraspt
- 1 tl kokosolie of olijfolie (voor invetten)

### Toppings (optioneel):

- Extra plakjes appel
- Griekse yoghurt
- Extra kaneel en honing

### Tips:

- ✓ Gebruik een combinatie van volkorenmeel en amandelmelk voor extra smaak.
- ✓ Voeg een snufje nootmuskaat toe voor een warmere smaak.

### Bereidingswijze:

1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 180°C.
2. Pannenkoekenbeslag maken: Meng in een kom het meel, bakpoeder en kaneel.
3. Natte ingrediënten toevoegen: Klop in een andere kom het ei, melk, honing en vanille-extract los. Voeg dit toe aan de droge ingrediënten en meng tot een glad beslag.
4. Appel toevoegen: Roer de geraspte appel door het beslag.
5. Vorm pannenkoekjes: Vet kleine hittebestendige bakvormpjes of bakpapier in en schep daarin kleine hoopjes beslag.
6. Bakken: Plaats in de airfryer en bak 8-10 minuten, tot de pannenkoeken goudbruin en stevig zijn.
7. Serveren: Serveer warm met toppings naar keuze, zoals extra appel, Griekse yoghurt en honing.

## Eiwitrijke Groente Frittata Muffins (Protein-Rich Veggie Frittata Muffins)

**Porties:** 6 muffins

**Bereidingstijd:** 20 minuten

**Calorieën per muffin:** ± 90



### Bereidingswijze:

#### Ingrediënten:

- 4 eieren
- 50 ml magere melk of amandelmelk
- ½ paprika, fijngesneden
- 50 g spinazie, fijngesneden
- ¼ courgette, geraspt
- 1 lente-ui, fijngesneden
- 30 g feta of magere kaas, verkruid (optioneel)
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl paprikapoeder
- ¼ tl zout
- ¼ tl zwarte peper
- 1 tl olijfolie (voor invetten)

#### Tips:

- ✓ Voeg extra eiwitten toe door 2 hele eieren te vervangen door 4 eiwitten.
- ✓ Gebruik andere groenten zoals champignons of tomaten voor variatie.

1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 160°C.
2. Eimengsel maken: Klop de eieren los met melk, knoflookpoeder, paprikapoeder, zout en peper.
3. Groenten toevoegen: Roer de paprika, spinazie, courgette en lente-ui door het mengsel.
4. Vormpjes vullen: Vet siliconen muffinvormpjes licht in en verdeel het mengsel erin. Strooi de feta of magere kaas erover (indien gebruikt).
5. Bakken: Plaats in de airfryer en bak 12-15 minuten, tot de muffins stevig en goudbruin zijn.
6. Afkoelen en serveren: Laat even afkoelen en geniet ervan!

## Luchtige Kokosmeel Wafels (Fluffy Coconut Flour Waffles)

**Porties:** 4 wafels

**Bereidingstijd:** 20 minuten

**Calorieën per wafel:** ± 150



### Ingrediënten:

- 50 g kokosmeel
- ½ tl bakpoeder
- ½ tl kaneel
- 2 eieren
- 100 ml amandelmelk of magere melk
- 1 el honing of ahornsiroop
- ½ tl vanille-extract
- 1 el gesmolten kokosolie
- Snufje zout

### Toppings (optioneel):

- Verse bessen (aardbeien, blauwe bessen, frambozen)
- Griekse yoghurt
- Extra honing of ahornsiroop

### Tips:

- ✓ Voor extra eiwitten, voeg een scheepje proteïnepoeder toe.
- ✓ Gebruik ongezoete kokosmelk voor een sterkere kokosmaak.

### Bereidingswijze:

1. Voorverwarmen: Zet de Ninja Airfryer op 180°C.
2. Droge ingrediënten mengen: Meng het kokosmeel, bakpoeder, kaneel en zout in een kom.
3. Natte ingrediënten kloppen: Klop in een andere kom de eieren, melk, honing, vanille-extract en gesmolten kokosolie samen.
4. Beslag maken: Voeg de natte ingrediënten toe aan de droge ingrediënten en mix tot een glad beslag. Laat 5 minuten rusten zodat het kokosmeel het vocht opneemt.
5. Wafels bakken: Giet het beslag in siliconen wafelvormpjes en plaats in de airfryer. Bak 8-10 minuten tot de wafels goudbruin en stevig zijn.
6. Serveren: Laat even afkoelen en serveer met je favoriete toppings.