



GROENE KROKANTE KEUKEN

200 vegetarische recepten
voor de heteluchtfriteuse

gezond, eenvoudig en super lekker

De beste Airfryer-ideeën voor
groenten, tofu en meer –
krokant genieten
zonder schuldgevoel





INVOERING

Waarom de airfryer perfect is voor vegetarisch koken

De airfryer heeft de afgelopen jaren een revolutie teweeggebracht in de manier waarop we koken. Het biedt een gezonder en sneller alternatief voor traditioneel frituren. Vooral voor de vegetarische keuken is dat een echte aanwinst: of het nu gaat om verse groenten, plantaardige eiwitten zoals tofu of tempeh, of knapperige snacks – met de airfryer wordt alles gemakkelijk, vetarm en ontzettend lekker.

Een van de grootste uitdagingen bij vegetarisch koken is het creëren van sterke smaken en knapperige texturen zonder veel vet of olie te gebruiken. En dat is nu precies waar de heteluchtfriteuse om de hoek komt kijken: door de snelle circulatie van hete lucht wordt het eten heerlijk knapperig vanbuiten en blijft het sappig vanbinnen – zonder dat u daar een schuldgevoel over hoeft te hebben.

Ook qua tijdsbesparing en gemak scoort de heteluchtfriteuse. Het warmt snel op, kookt gelijkmatig en zorgt ervoor dat koken eenvoudig en schoon is. Zo kunt u ook in de hectiek van alledag eenvoudig gezonde en afwisselende vegetarische gerechten bereiden.

Dit boek biedt u 200 creatieve, vegetarische recepten, speciaal voor bereiding in de airfryer. Of het nu gaat om een uitgebreide brunch, een snel diner of een heerlijk fingerfoodbuffet: hier vindt u inspiratie voor elke gelegenheid.

Welkom in uw nieuwe favoriete keuken, waar gezondheid en knapperigheid samenkomen en eenvoud en smaak samenkomen!

Tips voor een gezond en knapperig resultaat

De airfryer is een geweldig hulpmiddel voor gezond koken, mits u weet hoe u hem correct moet gebruiken. Om ervoor te zorgen dat uw vegetarische gerechten niet

alleen gezond, maar ook heerlijk knapperig en aromatisch zijn, hebben wij een aantal beproefde tips voor u samengesteld:

- **Minder is meer – als het om olie gaat:** De airfryer heeft maar een minimale hoeveelheid olie nodig. Een beetje plantaardige olie is vaak voldoende om groenten of tofu een goudbruin, knapperig korstje te geven. Te veel olie kan de luchtcirculatie belemmeren en het eten papperig maken.
- **Droge ingrediënten zijn essentieel:** Dep ingrediënten zoals tofu, aubergine of courgette droog met een keukenpapiertje voordat u ze gaat koken. Hiermee voorkomt u dat er te veel vocht in het deeg komt, wat van invloed kan zijn op het knapperige resultaat.
- **Niet overbelasten:** Doe het mandje of de lade van uw airfryer niet te vol. Alleen als de hete lucht goed kan circuleren, wordt het eten overal gelijkmatig knapperig.
- **Schudden en draaien:** Tijdens het koken is het de moeite waard om het gerecht een of twee keer om te draaien of te schudden, vooral bij kleinere ingrediënten zoals friet, bloemkoolroosjes of tofublokjes. Op deze manier wordt alles gelijkmatig bruin.
- **Bespaar niet op kruiden:** Knapperigheid is niet alles – de smaak telt ook! Breng de ingrediënten goed op smaak met kruiden, specerijen en marinades voordat u ze gaat koken. In de heteluchtfriteuse ontwikkelen deze aroma's zich bijzonder intens.
- **De juiste temperatuur:** Elk gerecht heeft zijn ideale kooktemperatuur. Te hoge temperaturen zorgen ervoor dat delicate ingrediënten aan de buitenkant verbranden, terwijl ze van binnen nog rauw zijn. Met een blik op onze tijd- en temperatuurtable in de bijlage vindt u de perfecte instelling voor elk gerecht.

Met deze simpele trucjes tover je in een handomdraai vegetarische gerechten op tafel die niet alleen gezond zijn, maar ook heerlijk knapperig en vol van smaak.

Basisuitrusting en aanbevolen ingrediënten

Je hebt niet veel nodig om het maximale uit je airfryer te halen, maar met een paar basisbenodigdheden en ingrediënten kun je je vegetarische kookkunsten aanzienlijk verbeteren. Hier kunt u zien welke apparatuur en benodigdheden bijzonder nuttig zijn gebleken:

Basisuitrusting

- **Airfryer:** Een krachtig apparaat met voldoende capaciteit is de basis. Voor een knapperig resultaat zijn modellen met een lade of kookmandje bijzonder praktisch.
- **Olieverstuiver:** Met een navulbare verstuiver kunt u precies de juiste hoeveelheid olie aanbrengen voor gezonde, vetarme gerechten.
- **Hittebestendige accessoires:** Bakplaten, siliconenmatten, grillrekken of spiesjes breiden de toepassingsmogelijkheden van uw airfryer uit en maken creatief koken mogelijk.
- **Keukentang en spatel:** Voor het veilig omdraaien en uitnemen van warme gerechten – onmisbaar voor schoon en comfortabel werken.
- **Uitgesneden bakpapier of siliconen inzetstukken:** Deze beschermen het apparaat, maken het schoonmaken gemakkelijker en voorkomen dat delicate etenswaren blijven plakken.

Aanbevolen ingrediënten voor uw voorraadkast

- **Groenten:** Wortelen, courgette, aubergines, paprika's, broccoli, bloemkool – vers of diepvries – zijn ideaal voor knapperige airfryergerechten.
- **Peulvruchten en tofu:** Kikkererwten, linzen, tempeh en vooral tofu zijn veelzijdige bronnen van eiwitten die heerlijk knapperig bereid kunnen worden.
- **Paneermeel en bloemalternatieven** Voor de perfecte korst: klassiek paneermeel, panko, havervlokken, kikkererwtenmeel of amandelmeel.

- **Specerijen en kruiden:** Paprika, knoflookpoeder, currymixen, Italiaanse kruiden, kurkuma, komijn – zorgen voor variatie en een intense smaak.
- **Oliën en marinades:** Een goede plantaardige olie (bijv. koolzaad-, zonnebloem- of olijfolie) en sojasaus, citroensap of mosterd voor heerlijke marinades.
- **Basisprincipes op basis van planten:** Haver- of sojamelk, veganistische yoghurtalternatieven, noten en zaden – ideaal voor sauzen, dips en zoete lekkernijen.

inhoud

INVOERING	3
ONTBIJT EN BRUNCH.....	15
Krokante roerei uit de airfryer	16
Airfryer banaan-havermoutmuffins.....	17
Snelle Airfryer Ontbijtburrito's	18
Airfryer avocadotoast met ei	19
Lentekruiden Airfryer Quiche	20
Airfryer Bacon Rolls.....	21
Zoete Airfryer Pannenkoekentorens.....	22
Zoete aardappel hash browns uit de Airfryer	23
Hartige Airfryer kaascroissants	24
Airfryer ontbijtsandwich met spek	25
Fruitpannenkoekjes uit de Airfryer	26
KAAS-SPINAZIE AIRFRYER MUFFINS.....	27
Airfryer ontbijt aardappelkoekjes	28
Verse Airfryer Ontbijt Wraps	29
Airfryer kaneel-appel donuts	30
Airfryer Speck Geen Muffins	31
Pompoenpapballetjes uit de Airfryer.....	32
Airfryer ontbijtpizza	33
Airfryer hash browns	34
Airfryer bosbessenmuffins.....	35
Airfryer ontbijtwafels	36
Hartige Airfryer Spek en Kaasstaafjes	37
Honingnotengranola uit de Airfryer.....	38
Airfryer ontbijtbagel met zalm.....	39
Chocolade-bananenmuffins uit de Airfryer	40

VOORGERECHTEN EN KLEINE HAPJES.....	41
Knapperige Airfryer-kaasstengels	42
Gevulde Champignons Uit De Airfryer	43
Zoete aardappelfrietjes uit de Airfryer	44
Mini Airfryer loempia's	45
Vegetarische (Of Veganistische) Nuggets Uit De Airfryer.....	46
Krokante Courgettechips Uit De	47
Wortelfrietjes uit de Airfryer	48
Pepperoni Poppers uit de Airfryer	49
Airfryer tortillachips met salsa.....	50
Airfryer loempia's met groenten	51
Airfryer kikkererwten snack.....	52
Gevulde paprika snacks uit de airfryer	53
☀️ Lupine "krab"koekjes uit de airfryer	54
Aardappelpartjes uit de Airfryer	55
Airfryer kaasbloemen.....	56
● 🍷 Lupinehapjes uit de Airfryer.....	57
Champignonballetjes uit de Airfryer	58
Groentechips uit de Airfryer	59
Airfryer kaas- en mozzarellaballetjes.....	60
Airfryer sojagehakt dumplings.....	61
Airfryer Curry Kipstukjes	62
Auberginesticks uit de Airfryer	63
Krokante uienringen uit de Airfryer	64
Airfryerfrietjes met truffelolie	65
Groentesamosa's uit de Airfryer	66
Vegetarische Tenders Uit De Airfryer	67
HOOFDGERECHTEN.....	68
Seitanfilet Uit De Airfryer Met Kruiden.....	69

 Seitansteaks uit de Airfryer met pepersaus	70
Lupinefilet met citroen en dille uit de airfryer.....	71
Garnalenspiesjes uit de Airfryer.....	72
Groentelasagne uit de Airfryer	73
Vegan Airfryer Burrito's Met Plantaardig Vlees.....	74
Gevulde paprika's uit de airfryer	75
Kipdijfilets uit de Airfryer met BBQ-saus	76
Tofu en groente roerbak uit de Airfryer	77
Knapperig gebakken varkensbuik uit de airfryer	78
Visfilet uit de Airfryer met knapperige paneermeel	79
Vegan Airfrying Burger.....	80
  Airfryerfajitas met tempeh	81
Plantaardige Tatsu "Kip" Uit De Airfryer.....	82
Vegan Kroketten Met Erwtten- En Wortelvulling (Airfryer).....	83
Pompoengnocchi uit de airfryer	84
Champignonrisotto uit de Airfryer.....	85
Wortel-linzenburgers uit de Airfryer	86
  Vegetarische Cordon Bleu Uit De Airfryer	87
  Zoete chili "garnalen" uit de airfryer	88
Koekenpan-Ratatouille	89
 Vegetarische Luftfritteusen-Tacos.....	90
Vis-taco's uit de Airfryer	91
Groentequiche uit de Airfryer.....	92
VEGETARISCHE BURGER MET AVOCADO UIT DE AIRFRYER.....	93
 Gerookte paprika-tempeh uit de airfryer	94
JACKFRUIT "VIS"STICKS UIT DE AIRFRYER	94
Zeewier Tempeh "Zalm" uit de Airfryer.....	95
Zoete aardappelgnocchi met salie uit de airfryer	96

Airfryerpannenkoeken met spekvulling.....	97
Groenteroerbak met halloumi uit de airfryer	98
Vegetarische “Filet” Met Kruidenboter Uit De Airfryer	99
Zelfgemaakte veganistische kruidenboter:.....	99
Airfryer Champignonkaas Toast.....	100
Airfryer kikkererwtburgers	101
SNACKS EN STRAATVOEDSEL	102
Airfryer Currywurst Bites	103
Knapperige Airfryer Gehaktballen	104
Chili Kaasnuggets Uit De Airfryer	105
Groentesamosa's uit de Airfryer	106
Zoete aardappelchips uit de Airfryer	107
Airfryerfrietjes met kaasdip	108
Airfryer Taco Ballen.....	109
Vegetarische Satéspiesjes Uit De Airfryer.....	110
Groentefrittata uit de Airfryer	111
Zoutkorstpretzels uit de Airfryer	112
AUBERGINE “CALAMARI” RINGEN UIT DE AIRFRYER.....	113
TOFU "VIS"KOEKJES UIT DE AIRFRYER	113
Lupin "Kip" reepjes uit de Airfryer	114
Airfryer erwtenfalafel	114
Knapperige falafelballetjes uit de airfryer	115
Chiliballetjes met bonen uit de Airfryer.....	116
Hele gebakken bloemkool met pistachenoten (ook geschikt voor de airfryer)	117
Airfryer Cheeseburger Rolls	118
🍄 Vegetarische (Of Veganistische) Kipvleugels Met Hete Saus Uit De Airfryer.....	119
Pepperoni Poppers uit de Airfryer	120
Mozzarellasticks uit de Airfryer	122
Airfryer Pakora met kikkererwtmeel	123

Airfryer bananenfrietjes.....	124
Luftfritteusen-Knopige Tofu-Bites	125
 Airfryer loempia's met jackfruit.....	126
Wortel "hotdogs" uit de airfryer	127
Airfryer kaas- en preisnacks.....	128
Zoete aardappel hashbrowns uit de Airfryer	129
Airfryerfrietjes met truffelolie	130
Groentechipmix uit de Airfryer	131
Airfryer pizza sticks	132
Airfryer ham-kaasbroodjes	133
BIJGERECHTEN EN DIPS.....	134
Airfryer knoflook aardappelen.....	135
Knapperige broccoliroosjes uit de airfryer	136
Mozzarella dip uit de Airfryer	137
Zoete aardappelpuree uit de Airfryer	138
Airfryer kaasdip met jalapeño's	139
Airfryer paprikachips.....	140
Wortelsticks met dip uit de Airfryer	141
Airfryer courgette sticks.....	142
Gebakken aardappelen in de airfryer	143
Kruidenboterdip uit de Airfryer	144
Airfryer kikkererwten dip.....	145
Airfryer bloemkool met curry dip	146
Knoflookbrood uit de Airfryer.....	147
Paprikadip uit de Airfryer.....	148
Airfryer pompoenfrietjes	149
Asperges uit de Airfryer met citroendip	150
KOEKENPAN-AIOLI-DIP.....	151
Spruitjes uit de Airfryer met balsamico glazuur	152

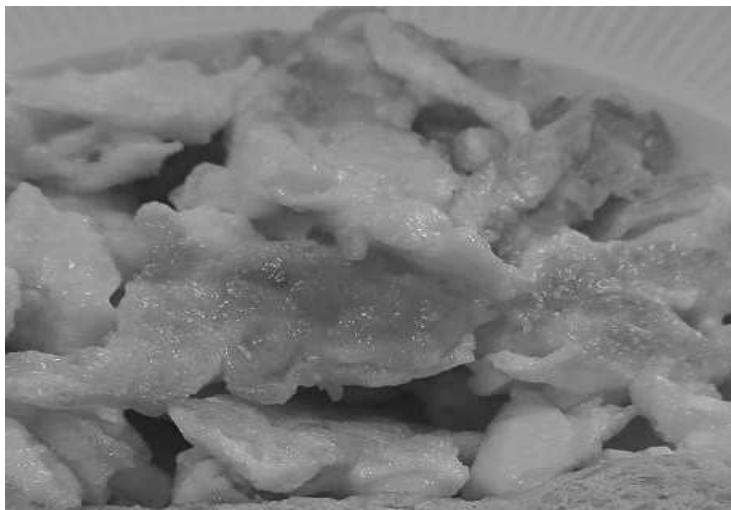
Airfryer selderijsticks met pindadip	153
Airfryer tomatendip	154
Airfryer kaasfondue	155
Aardappelpartjes uit de Airfryer met rozemarijn	156
Avocado dip in de airfryer.....	157
Airfryer Chili Kaasdip.....	158
Kruidenknoflookdip uit de Airfryer	159
Geroosterde champignons uit de Airfryer met dip.....	160
  Luchtige polenta sticks uit de airfryer.....	161
 Maïsbeignetjes	162
 Gevulde mini-taco's met maïs en bonen	162
 . Romige polenta en maïsstengels.....	163
ZOETWAREN EN DESSERTS	164
Airfryer appelchips met kaneel.....	165
Chocoladebrownies uit de Airfryer	166
Bananenbrood In De Lucht Fryeren	167
Kaneelbroodjes uit de Airfryer.....	168
Airfryer Cheesecake Muffins.....	169
Airfryer pannenkoekentorens.....	170
Airfryer donuts met poedersuiker	171
Airfryer chocoladekoekjes	172
Airfryer Kokosmakronen	173
Airfryer bosbessenmuffins.....	174
Appelstrudelhapjes uit de Airfryer.....	175
Chocoladefondue in de Airfryer.....	176
Aardbeientaartjes uit de Airfryer	177
Perzikcrumble uit de frituurpan.....	178
Gekarameliseerde noten uit de Airfryer	179
Chocolade-bananenchips uit de Airfryer	180

Amandelcrunch uit de airfryer.....	181
Chocoladepudding uit de Airfryer.....	182
Airfryer citroen madeleines	183
Airfryer bosbessen cheesecake.....	184
Chocoladechipmuffins uit de Airfryer	185
Pompoenmuffins uit de Airfryer	186
Airfryerpannenkoeken met ahornsiroop	187
Airfryer Kokosrijst	188
Chocoladetruffels uit de Airfryer	189
Fruitspiesjes met honingglazuur uit de Airfryer	190
Luftfritteusen-Mokka-Cupcakes	191
Vanillekoekjes uit de Airfryer.....	192
Airfryer Brownie Balls	193
Chocolade-pindakaascake uit de Airfryer	194
FEESTEN, VIEREN EN GASTEN	195
Airfryer kaas- en preihapjes.....	196
VEGETARISCHE BBQ-SPIESJES UIT DE AIRFRYER	197
Airfryer bladerdeegrolletjes met ham en kaas	198
Groenteloempia's uit de Airfryer	199
Airfryer Buffalo Bloemkoolhapjes.....	200
Zoete aardappelfrietjes met dip uit de airfryer	201
Koolraapplakjes "schnitzel" uit de airfryer	202
VEGETARISCHE ZOETE CHILI "KIP" UIT DE AIRFRYER	203
Airfryer kaasquesadilla's	204
Snelle Mini Burgers Uit De Airfryer	205
Airfryer courgettechips	206
KAASSPEKBOMMEL UIT DE AIRFRYER.....	207
Champignonrolletjes uit de Airfryer	208
Aardappelpartjes uit de Airfryer met dip.....	209

Airfryer Jalapeño's met kaas	210
Airfryer pizzarollen.....	211
Luftfritteusen-Knopige Tofu-Bites	212
Gebakken aardappelen in de airfryer met kruidenkwark.....	213
Honinggeglazuurde wortelen uit de Airfryer	214
Chocolade-bananenhapjes uit de Airfryer	215
BIJLAGE.....	216
Tips voor beginners in de airfryer	216
Boodschappenlijstje voor de voorraadkast	217

ONTBIJT EN BRUNCH

Krokante roerei uit de airfryer



Bereidingstijd: 5 minuten **Kooktijd:** 8 minuten

Totale tijd: 13 minuten

Ingrediënten:

- 4 eieren
- 2 eetlepels melk
- Zout en peper naar smaak
- 1 el boter of olie
- Verse kruiden ter garnering (optioneel)

Voorbereiding:

- Klop de eieren met de melk, zout en peper in een kom los.
- Vet een kleine, hittebestendige schaal die in de airfryer past in met boter of olie.
- Giet het eimengsel in de voorbereide schaal.
- Plaats het gerecht in de voorverwarmde airfryer op 160 °C gedurende 6 minuten.
- Roer na 6 minuten de eieren voorzichtig door, zodat er een egaal mengsel ontstaat met een luchtig korstje.
- Laat nog 2 minuten koken, tot de eieren lekker stevig en licht knapperig zijn.
- Haal het gerecht uit de airfryer, bestrooi het met verse kruiden en serveer het direct.

Voedingsinformatie (per portie):

Calorieën: 180 kcal | Koolhydraten: 1g | Eiwit: 12 g | Vet: 14 g | Vezels: 0g | Suiker: 1 g

Airfryer banaan-havermoutmuffins



Bereidingstijd: 10

minuten

Kooktijd: 12 minuten

Totale tijd: 22 minuten

Ingrediënten:

- 2 rijpe bananen (geprakt)
- 100 g Haferflocken (havermout)
- 1 ei
- 50 ml melk (op zuivel- of plantaardige basis)
- 2 eetlepels honing of ahornsiroop
- 1 theelepel bakpoeder
- ½ theelepel kaneel
- Een snuffje zoutOptioneel: chocoladechips of gehakte noten

Voorbereiding:

- Prak de bananen in een kom.
- Voeg het ei, de melk en de honing/ahornsiroop toe en meng goed.
- Voeg havermout, bakpoeder, kaneel en zout toe en meng.
- Voeg er eventueel chocoladedruppels of noten aan toe.
- Vul siliconen muffinvormpjes tot ongeveer ¾ met het beslag.
- Bak de muffins in de voorverwarnde Airfryer op 160 °C gedurende 10-12 minuten, totdat de muffins goudbruin en stevig zijn.
- Laat afkoelen en serveer.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: 150 kcal | Koolhydraten: 22 g | Eiwit: 4 g | Vet: 4 g | Vezels: 3 g | Suiker: 7 g

Snelle Airfryer Ontbijtburrito's



Bereidingstijd:

10 minuten

Kooktijd: 8 minuten

Totale tijd: 18 minuten

Ingrediënten:

- 2 grote tortilla wraps
- 2 eieren
- 2 eetlepels melk
- 1 kleine tomaat, in blokjes gesneden
- 2 eetlepels geraspte kaas
- 2 eetlepels gebakken spek of ham (optioneel)
- Zout en peper naar smaak
- Olie of boter om in te vetten

Voorbereiding:

- Klop de eieren los met melk, zout en peper en laat ze iets stollen in een pan.
- Beleg de tortilla's met het eimengsel, tomaten, kaas en spek.
- Rol de tortilla's strak op en leg ze met de naad naar beneden.
- Lichtjes met olie bestrijken.
- Bak in een voorverwarmde Airfryer op 180 °C gedurende ongeveer 6-8 minuten, tot ze knapperig en goudbruin zijn.
- Halveer het en serveer het warm.

Voedingsinformatie (per portie): Calorieën: 290 kcal | Koolhydraten: 26 g | Eiwit: 13 g | Vet: 14 g | Vezels: 2g | Suiker: 2 g

Airfryer avocadotoast met ei



Bereidingstijd: 5 minuten **Kooktijd:** 8 minuten

Totale tijd: 13 minuten

Ingrediënten:

- 2 sneetjes volkorenbrood
- 1 rijpe avocado
- 2 eieren
- Zout en peper naar smaak
- Optioneel: chilivlokken, citroensap, verse kruiden

Vorbereiding:

- Halveer de avocado, verwijder de pit, hol het vruchtvlees uit en prak het fijn met zout, peper en eventueel een beetje citroensap.
- Bestrijk de sneetjes brood met avocadocrème.
- Breek 1 ei in elk klein siliconenvormpje.
- Bak de eieren in de Airfryer op 160 °C gedurende 6-8 minuten, totdat de eiwitten stevig zijn, maar de dooiers nog zacht.
- Leg de gekookte eieren voorzichtig op de avocadotoast.
- Garneer met chilivlokken of kruiden en serveer.

Voedingsinformatie (per portie):

Calorieën: 310 kcal | Koolhydraten: 20 g | Eiwit: 11 g | Vet: 22 g | Vezels: 6 g | Suiker: 2 g

Lentekruiden Airfryer Quiche



Bereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 15 minuten

Totale tijd: 25 minuten

Ingrediënten:

- 3 eieren
- 50 ml room of melk
- 50 g geraspte kaas (bijv. Emmentaler of Goudse kaas)
- 2 el fijnggehakte lentekruiden (bijv. peterselie, bieslook, dille)
- Zout en peper naar smaak
- 1 kleine ronde quichevorm (hittebestendig, ca. 12–14 cm diameter)

Vorbereiding:

- Klop de eieren, room, kaas en kruiden in een kom los.
- Op smaak brengen met zout en peper.
- Giet het mengsel in een ingevette kleine quichevorm.
- Bak de quiche in de voorverwarnde Airfryer op 160 °C gedurende ongeveer 15 minuten, totdat de buitenkant goudbruin is en de quiche stevig is.
- Haal het uit de vorm, laat het afkoelen en snijd het in stukken.

Voedingsinformatie (per portie):

Calorieën: 280 kcal | Koolhydraten: 4 g | Eiwit: 14 g | Vet: 23 g | Vezels: 1g | Suiker: 1 g

Airfryer Bacon Rolls



Bereidingstijd: 5 minuten

Kooktijd: 10 minuten

Totale tijd: 15 minuten

Ingrediënten:

- 6 plakjes spek (vegetarische)
- 6 repen mozzarella of cheddar (of kleine worstjes)
- Optioneel: wat peper of paprika

Vorbereiding:

- Rol elke reep kaas of worst op met een plakje spek.
- Zet indien nodig vast met een tandenstoker.
- Doe de bacon in de voorverwarmde Airfryer op 180°C en laat hem ongeveer 8-10 minuten bakken, tot de bacon knapperig is.
- Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze warm.

Voedingsinformatie (per portie):

Calorieën: 250 kcal | Koolhydraten: 1 g | Eiwit: 13 g | Vet: 22 g | Vezels: 0 g | Suiker: 0 g

Zoete Airfryer Pannenkoekentorens



Bereidingstijd: 10 minuten

Kooktijd: 10 minuten

Totale tijd: 20 minuten

Ingrediënten:

- 120 g bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 ei
- 150 ml melk
- 1 eetlepel suiker
- 1 TL Vanille-extract
- Boter of olie om in te vetten
- Ahornsiroop en verse bessen om te serveren

Voorbereiding:

- Meng in een kom de bloem, bakpoeder, suiker, ei, melk en vanille-extract tot een glad mengsel.
- Vet kleine siliconenvormpjes licht in en vul ze met beslag (ongeveer 2 eetlepels per vormpje).
- Bak in de Airfryer op 170°C gedurende 8-10 minuten, tot ze goudbruin zijn.
- Haal ze uit de vormen en stapel ze op elkaar. Garneer met ahornsiroop en bessen.

Voedingsinformatie (per portie):

Calorieën: 290 kcal | Koolhydraten: 35 g | Eiwit: 8 g | Vet: 12 g | Vezels: 2g | Suiker: 10 g