

Het grote Tefal Airfryer- familiekookboek: 300 eenvoudige en gezonde recepten voor de heteluchtfriteuse – perfect voor elke Tefal Airfryer

Snel, lekker en geschikt voor dagelijks gebruik – het ultieme Airfryer kookboek voor het hele gezin met veelzijdige recepten voor ontbijt, lunch, diner en tussendoortjes



INHOUD

Invoering.....	14
Hoofdstuk 1: Ontbijt en brunch	17
1. Luchtige ontbijtmuffins met groenten en kaas	17
	17
2. Zoete kaneelcroissants gemaakt van bladerdeeg	17
3. Mini frittata's met paprika en spinazie	18
4. Appel-kaneel haverballetjes	18
5. Knapperige wentelteefjes	19
6. Roerei-muffins met spek	19
7. Bananenbrood zonder suiker	19
8. Pretzels gemaakt van kant-en-klaar deeg	20
9. Chia-pudding-crunch met granola	20
10. Avocado-ei in toastnest	21
11. Hartige polentakoekjes met kaas	21
12. Ontbijtburrito's met roerei en groenten	22
13. Scones met rozijnen en vanille	22
14. Kleine kwark ovenschotels met bessen	23
	23
15. Koolhydraatarme pannenkoeken van amandelmeel	23
16. Aardappelrösti met kruiden	24
17. Spek-omwikkelde eieren uit de muffinvorm	24
18. Bladerdeegrolletjes met roomkaas en zalm	25
19. Pompoen-kaneelwafels (met siliconenvorm)	25
20. Tofu roerei met kurkuma en groenten	26



.....	26
21. Mini bagels met sesam en maanzaad	26
22. Yoghurtpap met gekarameliseerde noten.....	27
23. Zoete aardappeltoast met kwark	27
24. Havermoutkoekjes met appel en kaneel	28
25. Rozenbroodjes gemaakt van volkorendeeg	28
Hoofdstuk 2: Supersnelle snacks – 25 Airfryer-recepten voor tussendoor	29
1. Parmezaanse Courgette Chips	29
2. Krokante kikkererwtballetjes met curry	29
3. Mini Camembert in bladerdeeg	30
4. Maïs-Taler met koriander	30
5. Pittige kaasballetjes met jalapeño's.....	31
6. Mozzarella pops met knapperige broodkruimels	31
7. Mini Calzone met Tomaat & Basilicum	32
8. Gevulde champignons met roomkaas en walnoten	32
9. Bietenchips met zeezout.....	33
10. Falafelsticks met tahin dip	33
11. Tofu-nuggets met sesamkorst	34
12. Zoete aardappel cheesecakes.....	34
13. Mini pizzabroodjes met ham en kaas	35
14. Veganistische linzenrolletjes in filodeeg.....	35
15. Curry Bloemkoolvleugels	36
16. Krokante garnalen met limoen-aioli	36
.....	36
17. Kwarkballetjes met dadels en kaneel (zoet)	37
18. Erwtten-kruidentballetjes met muntyoghurt	37
19. Chorizo-mini-empanadas	38
20. Mini gehaktballetjes met havervlokken (zonder ei)	38
21. Tortillachips van wraps met guacamole	38



22. Appelringen in kaneeldeeg	39
23. Bladerdeeg pizza sticks	39
24. Polenta friet met paprikadip	40
25. Mini groentemuffins met hummusvulling	40
Hoofdstuk 3: Voorgerechten en dips – 25 creatieve Airfryer-voorgerechten	41
1. Krokante geitenkaaskoekjes met honing en tijm	41
2. Mini-tomatentaartjes met bladerdeeg en kruiden	41
3. Geroosterde gnocchi met rozemarijn en Parmezaanse kaas	42
4. Padrón-pepers met zeezout	42
5. Dadel- en spekbroodjes met amandelvulling	43
6. Auberginerolletjes met feta en munt	43
7. Krokante linzenchips met paprika & curry	43
8. Zoete aardappelrösti met bieslookwringel	44
9. Mini samosa's met aardappel- en erwtenvulling	44
10. Gepaneerde halloumi met limoendip	45
11. Avocadoempia's met sesamkorst	45
12. Basilicumpolentasticks met tomatensaus	46
13. Gerookte paprikafrietjes met aioli	46
14. Gegrilde champignons met kruiden-knoflookmarinade	47
15. Dumplings met zalm en roomkaas	47
16. Koolrabireepjes met kerrie-yoghurtdip	48
17. Courgettewaaier met knoflookolie	48
18. Mini-quesadilla's met bonen en maïs	48
19. Gevulde paprika's met fetakaas	49
20. Rode linzen crackers met korianderyoghurt	49
21. Bonendip met geroosterde knoflook	50
22. Mango-chilisalsa met limoen	50
23. Citroen-fetacrème met verse oregano	50
24. Geroosterde wortelhumus met komijn	51
25. Spinazie-artisjokdip warm geserveerd	51
Vegetarische hoofdgerechten	52
1. Gevulde paprika's met quinoa en feta	52
2. Aubergineschnitzel met tomatensalsa	52
3. Pompoen- en kikkererwtencurry in een bakpapier zakje	53
4. Kleurrijke groentelasagne gemaakt van airfryer-compatible borden	53
5. Mediterrane courgettebootjes met olijven en mozzarella	54
6. Champignonrisottoballetjes uit de Airfryer (Arancini)	54

7. Bulgur groenteburger met yoghurtsaus	54
8. Broccoli-kaaskoekjes met zonnebloempitten	55
9. Gevulde zoete aardappelhelften met kidneybonen en avocado	55
10. Bietenrösti met mieriksworteldip	55
11. Gebakken gnocchi met pompoen en salie	56
12. Couscous en groentenuggets met paprikasaus	56
13. Ovengebakken pasta met spinazie, ricotta en tomaat	57
14. Courgettepasta ovenschotel met fetakorst	57
15. Bloemkoolsteaks met mosterd-kruidenkorst.....	57
16. Groentemoussaka met aardappelbasis	58
17. Spinazie-kikkererwtburgers met muntyoghurt	58
18. Tomaat-tofuspiesjes met basilicumolie	59
19. Airfryerfrittata met kleurrijke zomergroenten	59
20. Zoete aardappel- en linzenburgers met yoghurt en citroendip	60
21. Ratatouilletorens gegratineerd met kaas.....	60
22. Mais- en pompoentaco's met limoendressing	61
23. Vegan spinazie dumplings op een bedje van tomaten	61
4. Roerbak van bonen, champignons en paprika in de Airfryer-kom	62
25. Indiase paneer tikka op spiesjes met mango-muntsaus	62
Vis & Zeevruchten (25 recepten)	63
1. Zalmfilet met honing-mosterdmarinade.....	63



.....	63
2. Krokante kabeljauwvingers (zelfgemaakt)	63
3. Garnalenspiesjes met knoflook en chili	64
4. Tonijnsteaks met soja-gembermarinade	64
5. Visburger met remouladesaus en rucola.....	65
6. Inktvisringen gecoat in Parmezaanse kaas	65
7. Forelfilets met kruidenkorst	65
8. Pollock wraps met yoghurt en limoendip.....	66
10. Zalmblokjes op groentespiesjes	66
11. Zeebrasemfilets met tomaten-olijvensalsa	67

12. Krokante garnalen met kokospaneermeel	67
13. Gebakken vis in bierbeslag met remouladesaus	68
14. Snoekbaarsfilet met walnotenkorst	68
15. Gegarneerde taco's met avocadocrème	69
16. Kabeljauwfilet in citroenboter.....	69
17. Zalm lasagne met spinazie en ricotta.....	69
18. Viscurypakketjes met groenten en kokosmelk	70
19. Mini viskoekjes met dille en yoghurt dip	70
20. Zalm in sesamkorst met sojasaus.....	71
21. Garnalen roerbak met groenten en pindasaus	71
22. Gerookte zalmrolletjes in bladerdeeg	71
23. Calamari-popcorn met citroen-knoflookdip	72
24. Haringfilets gevuld met mediterrane ingrediënten	72
25. Zalm- en broccoligratin in individuele porties	73
Zalmsticks met sesam (Airfryer).....	73
Hoofdstuk 6: Gevogeltegerechten – 25 gevarieerde Airfryer-recepten	74
1. Krokante kippendijen met paprikakorst.....	74
2. Gevulde kipfilet met spinazie en feta	74
3. Aziatische Teriyaki Kipspiesjes	75
4. Kalkoenfilets met citroen en kruiden.....	75
5. Krokante kipnuggets (zelfgemaakt)	76
Gepaneerde kipschnitzel in de Airfryer	76
6. Buffalo Chicken Wings met yoghurt dip	77
7. Kip cordon bleu met ham en kaas.....	77
8. Kip Suya (Airfryerversie)	78
	78
9. Kalkoenreepjes met groenten in een kruidencoating.....	78
10. Kipwraps met avocadocrème	79
11. Kipballetjes met tomatensaus.....	79
12. Zoete en pittige honingkippendijen	80



.....	80
13. Kalkoen- en groenteroerbak met sojasaus	80
14. Kipfilet in sesampaneermeel	81
15. Cajun kiptaco's met koolsalade.....	81
16. Kipgehaktballetjes met quinoa en kruiden	82
17. Puten-Souvlaki met Tzatziki.....	82
18. Kip-kokosspiesjes met mangodip	83
19. Kipfilet in tomaten-pepersaus	83
20. Mini kip shashlik met paprika	83
21. Kiplasagne met spinazie en ricotta	84
22. Kalkoenmedaillons met citroenroomsaus	84
23. Indiase boterkip (licht)	85
24. Kipburger met barbecuesaus	85
25. Krokante kalkoen wraps	86
Kipcurry met ananas (Airfryer).....	86
Hoofdstuk 7: Rundvlees, kalfsvlees, lamsvlees en wild	87
1. Runderrollades "Airfryer" met spek en mosterd	87
2. Kalfsmedaillons met porcini-champignonroomsaus	87
3. Chili con carne "Light" met Magerhack	88
4. Rosbief in rode wijnjus	88
5. Kalfsschnitzel "Weense stijl"	89
6. Thaise rundvleesspiesjes met pindamarinade	89
7. Boeuf Bourguignon in een mini-braadpan	90
8. Kalfsragout met groenten in kruidensaus	90
9. Zoete rundvleesgehaktballetjes-sauer	90
10. Kalfsgehaktballetjes met courgette & feta	91
11. Biefstuk met kruidenboter.....	91
12. Kalfsstroganoff	92
13. Rundvleestaco's met salsa	92
14. Ossenhaasmedaillons met peperkorst	92
15. Kalfsworsthapjes met mosterddip	93
6. Gerolde kalfsgebraad met groentevulling.....	93
17. Gehaktpizza platbrood.....	94

18. Kalfslever met uien en balsamicoazijn	94
19. Aziatische rundvleesreepjes met groenten	94
20. Kalfskoteletten met citroen-kruidenkorst	95
21. Lamskoteletten met knoflook-munt dip	95
22. Lamsgehaktballetjes met yoghurt saus	96
23. Hertenbiefstuk met jeneverbessenjus	96
24. Lams- en champignonbladerdeegtaart	96
25. Hertenfilet met cranberrykorst	97
26. Lamsspiesjes met paprika en uien	97
27. Hertenmedaillons op een bedje van cantharellenrisotto	98
28. Wild zwijnburger met cranberry-Mayonaise	98
29. Lamsbout (gestoofd) in minipakketjes	99
30. Hertenbolognese met volkorenpasta	99
31. Hertenragout met rode wijn-vijgensaus	100
32. Lamscurry met kikkererwten	100
33. Hertenbiefstuk met rozemarijn en knoflook	100
34. Hertenbout in een kruidenpannetje	101
35. Lamskofta met muntyoghurdip	101
37. Hertengoulash in paprikabouillon	102
38. Hertenburger met bosvruchtenchutney	102
39. Rolletjes van wilde kruiden en lamsgehakt op een bedje van groenten	102
Aardappel- en gehaktballenschotel (geschikt voor de Airfryer)	103
Hoofdstuk 8: Bijgerechten en groenten –	104
1. Knapperige zoete aardappelpartjes met rozemarijn	104
2. Gegrilde maïskolf met Parmezaanse kaas	104
3. Bloemkoolnuggets met currydip	105
4. Kleurrijke ovengroentemix met feta	105
5. Ovengeroosterde pompoen met kaneel en ahornsiroop	106
6. Knapperige spruitjeshapjes met balsamicoazijn	106
7. Geroosterde kikkererwten met chili en knoflook	107
8. Courgettechips met limoenschil	107
9. Aardappelgratin met bloemkoolbodem	108
10. Gegrilde aubergineplakken met kruidenolie	108
11. Knoflook Parmezaanse champignons	109
12. Geroosterde bietjes met geitenkaas	109
13. Peterseliewortelfrietjes	110
14. Gefrituurde groene asperges	110

15. Romige broccoligratin.....	110
16. Ovengepofte maïs	111
17. Koolrabi friet met paprikazout	111
18. Gebakken wortelschijfjes met honingdressing.....	112
19. Auberginefrietjes met muntyoghurt	112
20. Bloemkoolsteaks met harissa-yoghurt.....	112
21. Ovengebakken ratatouille in een pot.....	113
22. Geroosterde venkel met sinaasappelschil	113
23. Spinazie-Feta-Muffins.....	114
24. Knoflook-citroenbroccoli	114
25. Gebakken artisjokbodems met aioli.....	114
Knapperige polentablokjes	115
26. Knapperige wortelgroenten met tijm	116
27. Groenten uit de oven met een kruidencoating	116
28. Pittige Jalapeño Poppers (vegetarisch)	116
29. Mediterrane tomatenschotel.....	117
30. Zoete aardappelgnocchi met salieboter.....	117
Hoofdstuk 9: Salades en kommen	118
1. Warme pompoensalade met feta & walnotenwitlof	118
2. Buffalo Chicken Bowl met avocado en maïs.....	118
3. Gegrilde broccolisalade met sesamtofu	119
4. Aardappelsalade met knapperige spekblokjes	119
5. Quinoa groentebowl met kikkererwtencrunch	120
6. Zoete aardappel-fetasalade met rucola	120
7. Zalmkom met geroosterde groenten en yoghurt dressing.....	121
8. Halloumi Bowl met Paprika & Quinoa	121
9. Spruitjessalade met veenbessen en Parmezaanse kaas	122
10. Tofu Caesar met knapperige croutons	122
11. Bietenkom met geitenkaas en pompoenpitten	123
12. Spinazie-mangokom met garnalen en pinda's	123
13. Falafelkom met hummus en ovengebakken groenten	124
14. Steak Bowl met maïs en zwarte bonen	124
15. Courgettekom met linzen en feta.....	125
16. Tofu wrap bowl met Aziatische groenten	125
17. Warme aspergesalade met parmaham en ei	126
18. Curryquinoakom met bloemkoolsteaks	126
19. Wilde rijstkom met geroosterde kalkoen en cranberrysaus	126

20. BBQ-Pulled-Chicken-Bowl met Coleslaw.....	127
21. Mediterrane panzanellakom met croutons uit de airfryer	127
22. Tonijnkom met edamame- en sesamgroenten.....	128
23. Bulgurkom met lamsgehakt en muntyoghurt	128
24. Exotische kom met gegrilde ananas en chili scampi	129
Lamsbraadworst in de airfryer	129
Hoofdstuk 10: Brood en stokbroden	131
1. Mini kruidenbaguettes met knoflookboter	131
2. Zoet kaneel gevlochten brood	131
3. Volkoren wortelbrood met walnoten.....	132
4. Ciabatta met tomaat-olijventopping	132
5. Kaas- en hamcroissants	133
6. Rozenbrood met rozemarijn en zeezout	133
7. Spelt-Sesam Brot	134
8. Ontbijtbroodjes met havermout en honing	134
9. Notenbrood met vijgen en dadels	135
10. Pesto-Focaccia	135
11. Knoflookstokjes.....	136
12. Pizzabaguettes met mozzarella en basilicum	136
13. Olijven-Chili-Baguette	137
14. Appel-kaneel muffle rolls	137
15. Roggebrood met pompoenpitten	138
16. Stollenmuffins met rozijnen-pecannoten	138
17. Jalapeño-Cheddar-Brot.....	139
18. Mediterraan platbrood met kruiden	139
19. Glutenvrij amandelbrood	140
20. Pittige Chili-magneet-toasties	140
21. Geitenkaasbrood met honing en tijm	140
22. Aardappelbrood met zuurdesemaccent.....	141
23. Zoete aardappelbaguettes	141
24. Knapperige pretzels (mini-pretzels)	142
25. Walnoten- en rozemarijnplatbrood	142
Zoete desserts (25 recepten).....	143
1. Mini appel-kaneelcakejes	143
2. Bananenmuffins met chocoladechips	143
3. Verse perzikhelften met honing en amandelen	144
4. Kokosmacaronharten	144

5. Chocolate Brownie Bites.....	145
6. Warme bessencrumble in een glas.....	145
7. Citroen panna cotta in een glas.....	146
8. Mini donuts met kaneelsuiker.....	146
9. Zoete aardappel-cheesecakemuffins.....	147
10. Dubbel geroosterde amandelen met karamel.....	147
11. Mini-Aardbei-chocolade-Strudel.....	148
12. Pompoen-Kaneel-Spreken.....	148
13. Perenhelften met gember-Kwark.....	149
14. Kwarkballetjes met vanillevulling.....	149
15. Gemarmerde banaan-Brood-Muffins.....	150
16. Honing-amandel granola cups met yoghurt.....	150
17. Sinaasappelricottapannenkoeken.....	151
18. Fantasie van een warme chocolademelkbroodje.....	151
19. Mini rabarbercrumble.....	152
20. Gekarameliseerde ananasringen.....	152
21. Pistache-amandelkoekjes.....	152
22. Mini-Schoko-Soufflés.....	153
23. Veganistische bosbessendonuts.....	153
24. Mini Matcha Taartjes met Witte Chocolate.....	154
25. Bladerdeegrolletjes met walnoten en kaneel (veganistisch).....	154
Hoofdstuk 12: Gezond & Laag-Koolhydraatrijke snacks – 25 Airfryer-Recepten.....	155
1. Courgettesticks met Parmezaanse paneermeel.....	155
2. Pittige kalkoengehaktballetjes.....	155
3. Gevulde champignons met roomkaas- en kruidenvulling.....	156
4. Tonijn- en pompoenballetjes.....	156
5. Kaas-sesamchips.....	157
6. Kip-spekrolletjes met asperges.....	157
7. Mini frittata's met spinazie en zalm.....	158
8. Broccoli en kaasfrietjes.....	158
9. Zalm-spinazierolletjes.....	159
10. Geroosterde pompoenpitten met kruiden.....	159
11. Citrus-Amandelschaafsel.....	159
12. Italiaanse mozzarella-tomaten-Klößchen.....	160
13. Mini-Gebakken-Halloumi-spiesjes.....	160
14. Hete chili-Garnaal-spiesjes.....	161
15. Tofu-Kruidenblokjes met sesam.....	161

16. Paprika-Crème-Happen	162
17. Gevulde avocadohelften met ei	162
18. Mini viskoekjes met dille	163
19. Rundertartaarballetjes	163
20. Spinazie- en geitenkaasbroodjes	163
21. Mini groentefrittata met feta	164
22. Gerookte zalmrolletjes met komkommer	164
23. Mini-eitjes met paprika en basilicum	164
24. Gevulde snackcourgette	165
25. Koolhydraatarme kokosballetjes met stevia	165
 30-Nemen-Airfryer voedingsplan	166
Bonushoofdstuk: 10 ijsrecepten voor kinderen	174

Invoering

Welkom in de wereld van de airfryer

Welkom bij je nieuwe culinaire avontuur! De Tefal Airfryer biedt talloze mogelijkheden om heerlijke gerechten te bereiden met aanzienlijk minder vet, maar boordevol smaak. Of je nu een beginner of een ervaren chef-kok bent, dit boek laat je zien hoe je het maximale uit je airfryer haalt en je gezin verwent met gezonde, eenvoudige en heerlijke maaltijden.

Tips & Trucs voor het perfect gebruiken van uw Tefal Airfryer

* **Voorverwarmen ja of nee?** De meeste Tefal-modellen hoeven niet voorverwarmd te worden, maar voor bijzonder knapperige resultaten kan het toch de moeite waard zijn.

* **Niet te vol doen:** Een gelijkmatige heteluchtcirculatie is essentieel. Het is beter om in meerdere porties te koken.

* **Dosering van de olie:** Eén of twee sprays met hoogwaardige olie zijn vaak voldoende – voor bijzonder knapperige texturen.

* **Juiste accessoires:** Gebruik ovenvaste bakplaten, grillplaten of siliconenvormen voor maximale veelzijdigheid.

Reinigen en onderhouden van uw airfryer

* **Maak na elk gebruik schoon:** Verwijder resten zoals olie en kruimels direct om geurtjes te voorkomen.

* **Verwijderbare onderdelen:** De meeste onderdelen zijn vaatwasmachinebestendig. Raadpleeg de instructies van de fabrikant.

* **Vergeet het verwarmingselement niet:** Veeg dit regelmatig af met een vochtige doek (nadat het apparaat volledig is afgekoeld).

* **Ontkalken en grondig reinigen:** Bij veelvuldig gebruik, plan dan eenmaal per maand een grondige reiniging in.

Hoe gezonder koken met de Airfryer

* **Minder vet – volle smaak:** Dankzij de heteluchttechnologie bespaart u tot 80% vet ten opzichte van een klassieke frituurpan.

* **Behoud van vitaminen:** Korte kooktijden en een milde bereiding zorgen ervoor dat voedingsstoffen beter behouden blijven.

* **Minder acrylamide:** Uit onderzoek blijkt dat airfryers minder schadelijke acrylamide produceren dan frituren in olie.

* **Kaloriearme keuken:** Ideaal voor bewust eten, diëten en gezinnen met kleine kinderen.

Overzicht van Tefal Airfryer-modellen

Model	capaciteit	Temperatuurbereik	Bijzondere kenmerken
Tefal Easy Fry 2-in-1 / Precisie (EY505D)	Dat. 4,2 ik	80 °C – 200 °C (tefal.com , welt.de)	Gecombineerd bakken en grillen
Tefal Easy Fry & Steam (3-in-1, z. (B.FW2018)	Dat. 6,5 ik	bus ca. 200 °C	Frituurpan + grill + stoomkoken
Tefal Easy Fry 9-in-1 Airfryer Oven (z. B.FW501)	Dat. 11 ik	meestal tot 200 °C	Multifunctionele oven met grill, bakplaat en deur
Tefal Dual Easy Fry & Grill (EY905D/EY9018)	8,3 l (2 kamers)	bus ca. 200 °C	Dubbele kamer, twee zones onafhankelijk regelbaar
Tefal Easy Fry XXL (EY701D)	dat. 1.6 kg of 5,9 qt	Standaard tot ca. 200 °C	XXL mand, grote familieporties
Tefal ActiFry (vanaf B. YV9708 Genie XL)	dat. 1.7 kg	dat. 175–180 °C (Vaste temperatuur)	Automatische roerarm, beperkte temperatuurregeling

Daarnaast zijn er grotere Easy Fry ovenmodellen (tot 21 qt/20 l), de temperaturen van ca. 90 °F tot 230 °C (175–450 °F) aanbod (t-fal.com) – ideaal als je klassieke ovenfuncties zoals brood bakken wenst, maar ook op zoek bent naar een airfryervariant.

Temperatuurvergelijking

- **80 °C – 200 °C:** hoge precisie (bijv. B.EY505D)
- **tot 200 °C:** op de meeste enkele en combinatiemodellen zoals Easy Fry, Dual, XXL
- **feest zoals 175–180 °C:** heel typisch voor de ActiFry
- **175 °F – 450 °F** (Dat. 90 °C – 230 °C): voor de grote Easy Fry ovenmodellen (Amerikaanse specificaties) (tefal.co.uk, airfryerazoz.com)

Conclusie

- **Voor maximale flexibiliteit en nauwkeurige temperatuurselectie (80–200 °C)** beveelt de **Easy Fry 2-in-1 / Precisie EY505D**.
- **Wie heeft stoomkookfuncties nodig?**, vindt plaats in **Easy Fry & Steam 3-in-1** de beste oplossing.
- **Voor grote familieporties en parallel koken** aanbod **Dubbel Easy Fry & Grill** En **Gemakkelijk bakken XXL** veel ruimte en eenvoudige bediening tot 200 °C.
- **ActiFry-ventilatoren** zoals de geautomatiseerde roerarm, maar moeten genoeg nemen met vaste temperaturen.
- **Ovenvervanging met multifunctionele apparaten:** de 9-in-1 of 20 l/-21 qt-modellen – ideaal voor veelzijdig gebruik, zelfs boven de 200 °C.

Hoofdstuk 1: Ontbijt en brunch

1. Luchtige ontbijtmuffins met groenten en kaas

Ingrediënten (voor 6 stuks):

- * 4 Eigeenaar
- * 100 ml melk
- * 1 kleine paprika (in blokjes)
- * 1 bosui (in ringen)
- * 50 g geraspte kaas (bijv. B. Goudse of Emmentaler)
- * Zout, peper, nootmuskaat
- * Een beetje olie of bakspray



Vorbereiding:

1. Klop de eieren, melk en kruiden los.
2. Roer de groenten en kaas erdoor.
3. Vet siliconen muffinvormpjes in en vul ze met het mengsel.
4. In de airfryer op **160 °C ca. 12–15 Min.** de heuvel.
5. Laat het iets afkoelen en serveer.

2. Zoete kaneelcroissants gemaakt van bladerdeeg

Ingrediënten (voor 6 stuks):

- * 1 rol bladerdeeg
- * 2 eetlepels suiker * 1 theelepel kaneel
- * 1 Hij (verquirlt)
- * Optioneel: poedersuiker of glazuur om te bestuiven



Vorbereiding:

1. Rol het bladerdeeg uit en snijd het in 6 driehoeken.
2. Meng de suiker en de kaneel en verdeel dit over het deeg.
3. Rol de croissants op vanaf de brede kant.
4. Bestrijk met ei en bak op 180 °C gedurende ca. 10 min. tot ze goudbruin zijn.

3. Mini frittata's met paprika en spinazie

Ingrediënten (voor 6 stuks):

- * 3 Eigenaar
- * 2 eetlepels room of plantaardige drank
- * 1 handvol verse spinazie (gesneden)
- * ½ rode paprika (in blokjes)
- * Zout, peper
- * Optioneel: feta of geraspte kaas



Vorbereiding:

1. Klop alles goed door en breng op smaak.
2. Vul ingevette mini-muffinvormpjes met het beslag.
3. Airfryer op **160 °C, ca. 10-12 min.**
4. Lauwwarm – ook ideaal om mee te nemen!

4. Appel-kaneel haverballetjes

Ingrediënten (ongeveer 10 balletjes):

- * 1 appel (geraspt)
- * 80 g havervlokken
- * 1 rijpe banaan
- * 1 tl kaneel
- * 1 eetlepel honing of ahornsiroop
- * 1 snufje zout



Vorbereiding:

1. Meng alle ingrediënten en laat het 10 minuten zwellen.
2. Vorm kleine balletjes van het mengsel.
3. Op **180 Bak op °C gedurende ca. 8-10 min.** tot ze goudbruin zijn.