

Stressfrei kochen mit der Heißluftfritteuse – Familienrezepte, die Groß & Klein lieben – schnell, ausgewogen & perfekt für den hektischen Alltag

Für alle Airfryer – Single-, Dual- & XL-Geräte



INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 2 – Frühstück & Snacks, die Kinder lieben

Bananen-Pancakes ohne Zucker 13

Mini-Blaubeer-Pancakes 13

Joghurt-Pancakes 14

Kakao-Kinder-Pancakes (zuckerarm) 15

Mini-Omelette „Gemüse bunt“ 15

Kinder-Omelette mit Käse 16

Herzhafte Schinken-Omelette-Cups 16

Mini-Gemüse-Frittata-Sticks 17

Käse-Gemüse-Minis 17

French-Toast-Sticks 18

Knusprige Toast-Pizza Minis 18

Erdnussbutter-Toast mit Banane 19

Mini-Croissant-Häppchen 19

Eiweiß-Frühstücks-Bites 20

Lachs-Ei-Minis 20

Nutella-French-Toast-Roll-Ups 21

Baked Oats 21

Mini-Bananenbrote 22

Schoko-Croissants (mit Fertigteig) 22

Toast mit Spiegelei („Egg in a Hole“) 23

Frühstücksburritos 23

Müsliriegel selbst gemacht 24

Granola im Airfryer geröstet 24

Vegane Baked Oats 25

25. Marshmallow-Croissants 25

Birnen- oder Apfel-Taschen (mit Fertigteig) 26

Franzbrötchen aus Blätterteig 26

Blätterteig-Hörnchen mit Marmelade 27

Mini-Pita mit Rührei-Füllung 27

Frühstücks-Toast mit Ei, Schinken & Käse 28

Kaiserschmarrn aus dem Airfryer 28



Kapitel 3 – Schnelle Familien-Mittagessen

Blitz-Hähnchenpfanne mit Gemüse & Reis 30

Familien-Gyros aus der Heißluftfritteuse mit Fladenbrot 30

Knusprige Hackbällchen mit Tomatensauce 31

Schnelle Tortilla-Pizza mit Salami oder Gemüse 31

Ofen-Gnocchi mit Kirschtomaten & Mozzarella 32

Mini-Fleischbällchen-Bowl mit Couscous & Gemüse 32

Krosse Hähnchen-Nuggets ohne Frittieren 33

Chicken Strips mit Cornflakes-Panade 33

Saftige BBQ-Hähnchenschenkel – glasiert & zart 34

Parmesan-Hähnchen mit Knoblauchkruste 34

Chicken Wraps mit Joghurt-Dressing 35

Popcorn-Chicken für Kinder 35

Mildes Lachsfilet mit Zitronenbutter 36

Knusprige Fischstäbchen selbst gemacht 36

15. Hähnchen-Kartoffel-Pfanne 37

Thunfisch-Toasts mit Käse überbacken 37

Sesam-Hähnchen mit Honig-Soja-Glasur 38

Linsenbällchen mit Tomaten-Basilikum-Sauce 38

Nudel-Muffins mit Schinken & Käse 39

Cordon Bleu aus dem Airfryer 39

Würzige Süßkartoffel-Taler mit Sour Cream 40

Schupfnudel-Pfanne mit Gemüse 40

Lachs-Spinat-Pasta aus dem Airfryer 41

Garnelen-Gemüse-Pfanne mit Reis 41

Veggie-Frikadellen mit Hafer & Karotte 42

Kichererbsen-Kartoffel-Patties mit Dip 42

Bunte Gemüse-Nuggets für Kinder 43

Halloumi-Gemüse-Spieße mit Kräuterdip 43

Pasta Primavera mit Brokkoli & Erbsen 44

Mini-Reis-Gemüse-Bowl to go 44

Chicken-Bagel mit Frischkäse & Salat 45

Currywurst mit selbstgemachten Pommes 45

★ Knusper-Garnelen mit Pommes (Kids-friendly mild) 46

Tomaten-Käse-Toast – der schnelle Klassiker 46

Doppeldecker-Cheeseburger – saftig, simpel, unwiderstehlich 47

Rehfilet mit Spätzle & Pilzrahm 47



Kapitel 4 – Stressfreie Abendessen

1. One-Pan Hähnchen & Kartoffeln mit Rosmarin 49
2. Familien-Lachsblech mit Gemüsewürfeln 49
3. Hackbällchen & Ofengemüse auf einem Rost 50
4. Mediterranes Ofengemüse mit Halloumi 50
5. Würzige Wurstchenpfanne mit Paprika & Zwiebeln 51
6. Pasta-Alfredo-Auflauf 51
7. Hack-Kartoffel-Pfanne mit Käse überbacken 52
8. Spinat-Gnocchi-Pfanne mit Mozzarella 52
9. Rindfleischstreifen mit Süßkartoffelwürfeln 53
10. Crispy Bacon-Wraps mit Brokkoli 53
11. Saftige Hähnchenschenkel mit buntem Ofengemüse 54
12. Lachsfilet mit Knoblauch-Kartoffelhälften 54
13. 15-Minuten-Fladenbrot-Pizza 55
14. Hot-Dog-Bake im Airfryer 55
15. Käse-Tortellini mit Tomatenrahm 56
16. „Kein-Bock-Abendessen“: Pommes + Chicken-Filets 56
17. Würzige Kartoffel-Käse-Schicht 57
18. Zone 1: Hähnchenstreifen | Zone 2: Süßkartoffelwedges 57
19. Zone 1: Lachsfilet | Zone 2: Zitronenbrokkoli 58
20. Zone 1: Hackbällchen | Zone 2: Mediterranes Gemüse 58
21. Überbackene Hackbällchen-Baguettes (One-Pan-Style) 59
22. Saftiger Putenbraten mit Kräuterkruste 59
23. Kalbssteaks mit cremiger Champignon-Käse-Füllung 60
24. Schnelle Hackfleisch-Pizza aus dem Airfryer 60
25. Ramen-Käse-Toast / Ramen-Sandwich 61
26. Ramen-Burger mit saftigem Patty & Käse 61
27. Lachs mit ofengeröstetem Rosenkohl 62
28. Gyros-Auflauf mit Reis (Airfryer & Ofen geeignet) 62
29. Chili-Knoblauch-Garnelen mit Zuckerschoten 63
30. Zartes Lammkotelett mit Kartoffelpüree & Brokkoli 63
31. Maronenknödel gefüllt mit Ente 64
32. Kalbssteaks mit Käse-Zucchini-Topping & Ofenkartoffeln 64
33. Lahmacun aus dem Airfryer – Türkische Pizza 65
34. Fleisch auf Apfelscheiben mit Tomate & Paprika 65
35. Lachs mit Mandelkruste trifft Spinat 66
36. Zarter Airfryer-Lachs mit Paprika-Avocado-Salsa & Reis 66
37. Knuspriger Erdnuss-Tofu & gebratener Blumenkohl-Reis (Airfryer) 67
38. Saftige Putenbrust mit Semmelknödeln & Rahmsoße 67

Kapitel 5 – Beilagen, die immer funktionieren

1. Klassische Kartoffelwedges mit Rosmarin 69
2. Crunchy Pommes ohne Frittieren 69
3. Parmesan-Kartoffeln extra crispy 70
4. Süßkartoffelwedges mit Honig & Zimt (oder Paprika-Herhaft) 70
5. Auberginen-Pommes aus dem Airfryer 71
6. Mini-Kartoffelrösti im Förmchen 71
7. Baby Potatoes mit Butter & Salz 72
8. Grüne Bohnen im Speckmantel (Airfryer) 72
9. Gebratene Gnocchi mit Butter & Salbei 73
10. Gebackene Reisnester mit Gemüse 73
11. Tomaten-Zucchini-Spieße mit Mozzarella 74
12. Polenta-Sticks mit Tomaten-Aioli 74
13. Röstkartoffeln mit Paprika & Zwiebel (Airfryer)b75
14. Bulgur-Gemüse-Bratlinge (Airfryer) 75
15. Pasta-Carbonara-Light aus dem Airfryer 76
16. Reis-Bällchen (Arancini-Style) mit Käsekern 76
17. Mini-Mac and Cheese (Airfryer geeignet) 77
18. Gemüse-Reispfanne für Kinder 77
19. Käse-Kräuter-Naan 78
20. Maiskolben im Airfryer mit Butter 78
21. DIY Mini-Brötchen – warm & knusprig aus dem Airfryer 79
22. Bunte Gemüsestäbchen 79
23. Loaded Baked Potatoes (Airfryer) 80
24. Pull-Apart Käsebrot – das unwiderstehliche Käse-Wolkenbrot 80

Kapitel 6 – Kinderfreundliche Gemüserezepte

- 11) Gemüse-Donuts aus Kartoffel & Zucchini (Airfryer) 82
- 2) Karotten-Cheese-Waffeln (mild & weich) 82
- 3) Erbsen-Taler mit Käsefüllung 83
- 4) Knusprige Kohlrabi-Sticks mit Kräuterdip 83
- 5) Buntes Gemüsepommes-Trio 84
- 6) Veggie-Hackbällchen mit versteckter Möhre & Haferflocken 84
- 7) Brokkoli-Käse-Quinoa-Bites 85
- 8) Gemüse-Lasagne-Fingerrollen 85
- 9) Kürbis-Gnocchi-Bällchen (mild & weich) 86
- 10) Spinat-Käse-Puffer 86

Kapitel 7 – Gesunde Snacks & Fingerfood

- Kapitel 7 – Gesunde Snacks & Fingerfood
- Mini-Gemüse-Pizza-Muffins mit Mais & Mozzarella 88
 - Hähnchensticks im Cornflakes-Mantel + Joghurt-Dip 88
 - Mini-Quesadillas mit mildem Käse & Paprika 89
 - Knusper-Gemüsewölkchen (Brokkoli-Käse-Teig) 89
 - Würstchen im Blätterteig – Kinderstyle mit Ketchup-Stern-Deko 90
 - Mini-Kartoffelwaffeln herhaft 90
 - Mozzarella-Bällchen im Knuspermantel (Airfryer statt frittiert) 91
 - Lachs-Bällchen mit Frischkäse (Airfryer-Bites) 91
 - Protein-Ei-Muffins mit Spinat & Paprika 92
 - Crunchy-Tofu-Sticks mit Sesam-Panade 92
 - Mini-Chicken-Burger auf Gurkenscheiben (Low Carb) 93
 - 👉 Bacon-Egg-Cups – 6-er Muffinform im Airfryer 93
 - Mozzarella-Zwiebel-Ringe (Airfryer) 94
 - Haferflocken-Stangen mit Hüttenkäse & Kernen 94
 - Karotten-Kekse (ohne Zucker, saftig & gesund) 95
 - Funfetti-Cookies aus dem Airfryer 95
 - Waffel-Pops am Stiel (Airfryer geeignet) 96
 - Gefüllte Airfryer-Donuts (Berliner Style) 96
 - Käse-Blätterteig-Stangen (Airfryer) 97
 - 👉 Toast-Mozzarella-Snackspieße mit Salami 97
 - Cheesy Beef Nachos – in 10 Minuten im Airfryer 98
 - Pommes-Pizza – Pizza mal anders! 98
 - Mini-Zucchini-Pizzen mit Chorizo & Käse 99
 - Tofu-Gemüse-Päckchen im Reispapier (Airfryer) 99

Kapitel 8 – Leckere Airfryer-Desserts

- 1.Warme Zimt-Apfelringe mit Joghurt 101
- 2.Gebackene Banane mit Honig & Sesam 101
- 3.Beren-Crumble im Mini-Schälchen 102
- 4.Airfryer-Birnenhälfen mit Vanille & Walnuss 102
- 5.Pfirsich-Cobbler (Mini-Version) 103
- 6.Gegrillte Ananas mit Kokos-Joghurt 103
- 7.Mango-Kokos-Bites im Förmchen 104
- 8.5-Minuten Bananen-Tassenkuchen (Airfryer-Mug Cake) 104
- 9.Mini-Karottenküchlein saftig & süß 105
- 10.Quark-Soufflé mit Beeren 105
- 11.Luftige Vanille-Mini-Muffins 106
- 12.Double-Chocolate-Mini-Brownies (reduzierter Zucker, saftig) 106
- 13.Blätterteig-Nutella-Rollen (mit Pistazien-Upgrade) 107
- 14.Kirsch-Joghurt-Schnecken 107
- 15.Kinderfreundliche Schoko-Croissant-Bites 108
- 16.Mini-Bananen-Strudel-Röllchen 108
- 17.Käsiges Hackfleisch-Blätterteig-Röllchen (Airfryer) 109
- 18.Saftige Mango-Muffins aus dem Airfryer 109
- 19.👉 Schokokuchen in der Orange (Airfryer) 110
- 20.Knusper-Bananen mit Schokokern (Airfryer-Dessert) 110
- 21.Puten-Ananas-Bällchen im Knuspermantel 111
- 22.Kokos-Quark-Bällchen (Airfryer) – tropisch & süßlich 111
- 23.👉 Süße Bananen-Himbeer-Riegel mit Haferflocken (ohne Zucker) 112
- 24.🍓 Erdbeer-Schoko-Pistazien Bites 112

Kapitel 9 – Wochenpläne & Meal-Prep für Familien

Kapitel 10 – Extras & Hilfreiche Listen

EINLEITUNG

Willkommen im stressfreien Familienküchen-Alltag

Der Familienalltag ist oft vollgepackt mit Terminen, Hausaufgaben, Arbeit und alltäglichen Herausforderungen. Da bleibt für die Zubereitung ausgewogener Mahlzeiten manchmal wenig Zeit – und genau hier kommt die Heißluftfritteuse ins Spiel. Dieses Kochbuch soll dir zeigen, wie du mit minimalem Aufwand gesunde, familienfreundliche Gerichte zubereiten kannst, die Groß und Klein schmecken.

Hier findest du einfache, schnelle und alltagstaugliche Rezepte, die dir Zeit schenken, Stress reduzieren und gleichzeitig für genussvolle Momente am Familientisch sorgen.

Warum die Heißluftfritteuse ideal für Familien ist

Die Airfryer-Küche ist wie geschaffen für Familien.

Sie ermöglicht es, Lebensmittel mit wenig oder ganz ohne zusätzliches Fett zuzubereiten – perfekt für eine ausgewogene Ernährung, ohne auf knusprigen Genuss verzichten zu müssen.

Darüber hinaus ist sie:

schnell: Viele Gerichte sind in 10–20 Minuten fertig.

energieeffizient: kürzere Garzeiten und geringerer Stromverbrauch als der Backofen.

vielseitig: Gemüse, Fleisch, Fisch, Snacks, Pancakes, sogar Desserts – alles gelingt.

kinderfreundlich: mild gewürzt, kleckerfrei serviert und oft als Fingerfood möglich.

stressmindernd: weniger Pfannen, weniger Dreck, weniger Chaos.

Für Familien bedeutet das: mehr Zeit füreinander statt am Herd zu stehen.

Tipps zu gesunder Ernährung für Kinder & Eltern

Eine ausgewogene Ernährung muss nicht kompliziert sein – besonders dann nicht, wenn der Airfryer viele Arbeitsschritte erleichtert. Achte auf:

Bunt essen: Je farbenfroher der Teller, desto mehr Vitamine sind meist dabei.

Milde, natürliche Aromen: Kinder mögen klare, einfache Geschmäcker.

Ausgewogene Teller: Eine gute Mischung aus Gemüse, Proteinen und kohlenhydratreichen Beilagen.

Variationen derselben Zutaten: Möhren als Sticks, Würfel, Chips oder Puffer – Abwechslung erhöht die Akzeptanz.

Weniger Zucker & bessere Fette: Die Heißluftfritteuse spart Öl, ohne auf knuspriges Ergebnis zu verzichten.

So wird gesundes Familienessen zum entspannten Teil des Tages statt zum Stressfaktor.

Zeitsparende Küchenroutinen

Damit der Alltag reibungslos läuft, helfen ein paar einfache Routinen:

Wochenplan erstellen: 5-7 Gerichte im Voraus wählen – das spart Zeit und Kopfzerbrechen.

Meal-Prep light: Gemüse vorschneiden, marinieren oder Reste clever verwenden.

Lieblingsbasics auf Vorrat: TK-Gemüse, Kartoffeln, Reis, Nudeln, Hähnchen – sofort einsatzbereit.

Ein-Basket-Gerichte: Kombiniere Zutaten so, dass alles gleichzeitig gar wird.

Doppelzonen clever nutzen (falls vorhanden): z. B. Hähnchen in Zone A, Beilagen in Zone B.

So wird Kochen planbarer – und du hast mehr Zeit für die schönen Momente.

Sicherheits- und Nutzungshinweise für die Airfryer-Küche

Damit das Kochen mit der Heißluftfritteuse sicher und sorgenfrei bleibt, solltest du einige Hinweise beachten:
Stelle das Gerät auf eine hitzeresistente, feste und freie Fläche.

Achte darauf, dass Kinder das heiße Gehäuse und den Korb nicht berühren.

Schüttle oder wende Speisen stets vorsichtig – heiße Luft entweicht stark.

Verwende keine Backpapiere lose, sondern nur mit genügend Gewicht durch Lebensmittel.

Reinige den Korb regelmäßig, damit keine Fettreste verbrennen.

Lasse die Heißluftfritteuse nicht unbeaufsichtigt laufen.

Mit diesen einfachen Regeln wird deine Airfryer-Küche sicher, sauber und entspannt.

KAPITEL 1 – FAMILIENFREUNDLICHE BASICS

Die wichtigsten Grundzutaten

Eine gut ausgestattete Küche macht das Kochen im Familienalltag leichter – besonders mit der Heißluftfritteuse. Viele Rezepte lassen sich spontan zubereiten, wenn du ein paar vielseitige Grundzutaten zu Hause hast.

Frische Zutaten:

Kartoffeln & Süßkartoffeln

Karotten, Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl

Paprika, Pilze, Tomaten

Eier

Hähnchenbrust, Hähnchenschenkel, Hackfleisch
Lachsfilets, Fischstäbchen (ohne Panade für die gesündere Variante)

Grundzutaten für schnelle Familienrezepte:

Olivenöl oder Rapsöl (sparsam verwendet)

Panko- oder Semmelbrösel

Reibekäse (mild für Kinder)

Natur- oder Kräuterjoghurt

Quark, Frischkäse

Vollkornwraps, Brötchen oder Toast

Nudeln oder Reis (bereits vorgekocht als Reste perfekt)

Panaden & Bindemittel:

Maisstärke

Eier

Haferflocken

Gemahlene Mandeln oder Sonnenblumenkerne für gesunde Panaden

Mit diesen Zutaten kannst du spontane, schnelle Rezepte kochen, ohne im Stress ständig einkaufen zu müssen.

Vorratsschrank & Tiefkühlhelden

Gerade Familien brauchen Zutaten, die jederzeit einsatzbereit sind. Tiefkühlprodukte sind nicht nur praktisch, sondern oft ebenso nährstoffreich wie frische Ware.

Perfekte Vorrats-Helden:

Pasta, Reis, Couscous, Bulgur

Linsen, Kichererbsen & Bohnen (Dose oder vorgekocht)

Tomatenpassata, gehackte Tomaten

Gemüsebrühe ohne Zusätze

Wraps, Tacos, Brotaufstriche

Haferflocken, Chiasamen, Nüsse

Panko, Semmelbrösel, Trockenkräuter

Tiefkühlhelden für den Airfryer:

TK-Brokkoli, TK-Blumenkohl, TK-Erbsen

TK-Beeren für süße Snacks oder Desserts

TK-Hähnchenstücke oder Fischfilets (ungepaniert)

TK-Kartoffelprodukte ohne Zusatzstoffe

TK-Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)

Sie sind ideal für stressige Tage, an denen es trotz wenig Zeit gesund und frisch schmecken soll.

Airfryer-Grundtechniken leicht erklärt

Damit die Gerichte immer gelingen, ist ein kurzer Überblick über die wichtigsten Techniken hilfreich:

1. Richtiges Vorheizen

Viele Rezepte funktionieren ohne Vorheizen – doch für besonders knusprige Ergebnisse (z. B. Kartoffeln oder Hähnchen) lohnt sich eine Vorheizzeit von 3–5 Minuten.

2. Nicht zu voll laden

Der Airfryer braucht Luftzirkulation.

Je dünner die Schicht, desto knuspriger das Ergebnis.

3. Schütteln & Wenden

Bei Pommes, Gemüse oder Nuggets gilt:

Nach halb der Garzeit einmal kräftig schütteln oder wenden.

4. Sparsam mit Öl arbeiten

1–2 TL reichen meist aus.

Ein Ölspray verteilt das Öl gleichmäßig und sorgt für perfekte Bräune.

5. Unterschiedliche Zutaten kombinieren

Gemüse gart schneller als Fleisch – daher:

Fleisch unten

Gemüse oben

Oder getrennt in zwei Zonen.

6. Teig & Panade

Flüssige Teige eignen sich weniger für den Airfryer.

Bessere Alternativen:

dicke Pancake-Teige

feste Gemüsepuffer

Panko-Panaden

Kindgerechte Gewürze und milde Aromen
Kinder bevorzugen oft klare, milde Geschmäcker.
Mit ein paar einfachen Gewürzen kannst du Gerichte
würzen, ohne sie zu überladen.

Milde Grundgewürze:

Mildes Paprikapulver

Knoblauchgranulat (sparsam)

Zwiebelgranulat

Kurkuma

Oregano, Basilikum, Petersilie

Mildes Curry

Vanille, Zimt (für süße Rezepte)

Aromen, die Kinder mögen:

Joghurt- oder Kräuterdips

Mild geriebener Gouda oder Mozzarella

Frischer Zitronensaft

Süßliche Gemüsesorten (Karotten, Süßkartoffeln,
Kürbis)

Was bei Kindern oft weniger gut ankommt:

Scharfe Gewürze

Intensive Kräuter wie Rosmarin in großen Mengen

Viel Knoblauch oder Chili

Mit der richtigen Mischung wird jedes Familiengericht
angenehm würzig, aber nicht zu intensiv.

BASISREZEPTE: KARTOFFELN, GEMÜSE, HÄHNCHEN, FISCH & VEGGIE

HIER FINDEST DU EIN PAAR GRUNDREZEPTE, DIE SCHNELL GELINGEN UND DIE DU SPÄTER IN VIELEN VARIATIONEN VERWENDEN KANNST.

1. Knusprige Kartoffelwürfel

500 g Kartoffeln würfeln

1 TL Öl, mild würzen

15–20 Min bei 180 °C

Perfekt als Beilage oder als Basis für Bowl-Rezepte.

2. Buntes Familiengemüse

Brokkoli, Paprika, Zucchini mischen

1 TL Öl + milde Gewürze

12–15 Min bei 180 °C

Wird von Kindern gut akzeptiert, weil es knackig und leicht süßlich bleibt.

3. Hähnchenstreifen

Hähnchenbrust in Streifen schneiden

leicht marinieren (Öl, Paprika, etwas Kräuter)

10–12 Min bei 180–190 °C

Ergibt saftige Streifen, perfekt für Wraps, Reisgerichte oder Fingerfood.

4. Lachsfilets zart & saftig

Lachs mit Zitronensaft, Salz, Dill

8–10 Min bei 170–180 °C

Sehr mild – ideal für Kinder.

5. Veggie-Patties

Mischung aus Haferflocken, geraspeltem Gemüse & Ei zu kleinen Tälern formen

10–12 Min bei 180 °C

Gesunde Alternative zu Nuggets – außen knusprig, innen weich.

KAPITEL 2 - FRÜHSTÜCK & SNACKS, DIE KINDER LIEBEN

1. Bananen-Pancakes ohne Zucker

ZUTATEN (FÜR 1–2 PORTIONEN)

- 1 reife Banane
- 1 Ei
- 2 EL Haferflocken
- Optional: $\frac{1}{2}$ TL Zimt oder Vanille



ZUBEREITUNG

1. Die Banane mit einer Gabel fein zerdrücken.
2. Ei und Haferflocken einrühren, bis ein dickflüssiger Teig entsteht.
3. Den Teig in kleine Silikonförmchen oder direkt als Mini-Häufchen in den Airfryer geben.
4. Bei 170 °C 8–10 Minuten backen.

Tipps

- Je reifer die Banane, desto süßer der Pancake.
- Ideal für BLW (Baby-led Weaning), da weich und leicht greifbar.
- Lässt sich gut einfrieren und im Airfryer kurz aufwärmen.

Varianten

- Eine Handvoll Blaubeeren untermischen.
- Mit 1 TL Erdnussbutter extra cremig.
- 1 EL gemahlene Mandeln statt Haferflocken für mehr Nährstoffe.

2. Mini-Blaubeer-Pancakes

ZUTATEN (1–2 PORTIONEN)

- 3 EL Mehl
- 1 Ei
- 2–3 EL Milch
- 1 Handvoll Blaubeeren (frisch oder TK)



ZUBEREITUNG

1. Mehl, Ei und Milch zu einem glatten Teig rühren.
2. Blaubeeren vorsichtig unterheben.
3. Teig in kleine Silikonförmchen füllen.
4. Bei 175 °C für 8 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion (ca.)

- Kalorien: 160 kcal
- Protein: 6 g
- Kohlenhydrate: 25 g
- Fett: 3 g
- Ballaststoffe: 2 g

Tipps

- TK-Bereren nicht vorher auftauen.
- Für extra Süße etwas Vanille zugeben.

Varianten

- Mit Apfelstückchen oder Himbeeren.
- 1 EL Joghurt in den Teig für mehr Fluffigkeit.