

# **Het grote Tefal Airfryer Familie Kookboek: 300 makkelijke & gezonde recepten voor de heteluchtfriteuse – perfect voor elke Tefal Airfryer**

**Snel, lekker & geschikt voor elke dag – het  
ultieme Airfryer-kookboek voor het hele gezin  
met veelzijdige recepten voor ontbijt, lunch,  
diner & snacks**



# Inhoudsopgave

## Hoofdstuk 1: Ontbijt & Brunch

1. Luchtige ontbijtmuffins met groenten & kaas 18
2. Zoete kaneelcroissants van bladerdeeg 18
3. Mini-frittata's met paprika & spinazie 19
4. Appel-kaneel-haverballetjes 19
5. Knapperige wentelteefstokjes (French toast sticks) 20
6. Roerei-muffins met bacon 20
7. Bananenbrood zonder suiker 21
8. Pretzels van kant-en-klaar deeg 21
9. Chia-pudding met crunchy granola 21
10. Avocado-ei in toastnestjes 22
11. Hartige polentacakejes met kaas 22
12. Ontbijtburrito's met roerei en groenten 23
13. Scones met rozijnen & vanille 23
14. Kleine kwarkovenshoteltjes met bessen 24
15. Low-carb pannenkoekjes van amandelmeel 24
16. Aardappelrösti met kruiden 25
17. Eieren in baconmantel uit de muffinvorm 25
18. Bladerdeegrolletjes met roomkaas & zalm 26
19. Pompoen-kaneelwafels (met siliconenvorm) 26
20. Tofu-roerei met kurkuma en groenten 27
21. Mini-bagels met sesam & maanzaad 27
22. Yoghurt-havermout met gekaramelliseerde noten 28
23. Zoete aardappel-toast met hüttenkäse 28
24. Havermoutcakejes met appel & kaneel 29
25. Volkoren rozenbroodjes 29



## Hoofdstuk 2: Supersnelle snacks – airfryer-recepten voor tussendoor

1. Parmezaan-courgettechips 31
2. Knapperige kikkererwtballetjes met kerrie 31
3. Mini-camembert in bladerdeeg 32
4. Maïskoekjes met koriander 32
5. Pittige kaasballetjes met jalapeño 33
6. Mozzarella-pops met krokante korst 33
7. Mini-calzone met tomaat & basilicum 34
8. Gevulde champignons met roomkaas & walnoten 34
9. Rodebietchips met zeezout 35
10. Falafelsticks met tahinidip 35
11. Tofu-nuggets met sesamkorst 36
12. Zoete-aardappel-kaastaartjes 36
13. Mini-pizzarolletjes met ham & kaas 37
14. Vegan linzenrolletjes in filodeeg 37
15. Curry-bloemkoolwings 38
16. Krokante garnalen met limoen-aioli 38
17. Kwarkballetjes met dadels & kaneel (zoet) 39
18. Erwtten-kruidenballetjes met muntyoghurt 39
19. Mini-empanada's met chorizo 40
20. Mini-gehaktballetjes met haverhout (zonder ei) 40
21. Tortillachips van wraps met guacamole 40
22. Appelringen in kaneelbeslag 41
23. Pizzastengels van bladerdeeg 41
24. Polentafriet met paprikadip 42
25. Mini-groentemuffins met hummusvulling 42



## Hoofdstuk 3: Voorgerechten & Dips – creatieve Airfryer-hapjes

1. Knapperige geitenkaasrondjes met honing & tijm 44
2. Mini-tomatentartelettes met bladerdeeg & kruiden 44
3. Geroosterde gnocchi met rozemarijn & Parmezaan 45
4. Pimientos de Padrón met zeezout 45
5. Dadels in spek met amandelvulling 46
6. Auberginerolletjes met feta & munt 46
7. Knapperige linzenchips met paprika & kerrie 46
8. Zoete aardappel-rösti's met bieslookkwark 47
9. Mini-samosa's met aardappel-erwtvulling 47
10. Gepaneerde halloumi met limoen-dip 48
11. Avocado-loempia's met sesamkorst 48
12. Basilicum-polentasticks met tomatendip 49
13. Gerookte paprikafrietjes met aioli 49
14. Gegrilde champignons met kruiden-knoflookmarinade 50
15. Deegpakketjes met zalm & roomkaas 50
16. Koolrabi-frietjes met kerrie-yoghurtdip 51
17. Courgette waaiers met knoflookolie 51
18. Mini-quesadilla's met bonen & maïs 51
19. Gevulde pepers met feta 52
20. Rode linzencrackers met korianderyoghurt 52
21. Bonendip met geroosterde knoflook 53
22. Mango-chili-salsa met limoen 53
23. Citroen-fetacrème met verse oregano 53
24. Geroosterde wortelhummus met komijn 54
25. Warme spinazie-artisjokkendip 54



## 4. Vegetarische hoofdgerechten

1. Gevulde paprika met quinoa & feta 56
2. Aubergineschnitzel met tomatensalsa 56
3. Pompoen-kikkererwtencurry in bakpapierpakketje 57
4. Kleurrijke groentelasagne met airfryer-geschikte vellen 57
5. Mediterrane courgettebootjes met olijven & mozzarella 58
6. Airfryer-risottoballetjes met paddenstoelen (Arancini) 58
7. Bulgur-groenteburger met yoghurtsaus 58
8. Broccoli-kaasrondjes met zonnebloempitten 59
9. Gevulde zoete-aardappelhelften met kidneybonen & avocado 59
10. Rodebiet-rösti met mieriksworteldip 59
11. Geroosterde gnocchi met pompoen & salie 60
12. Couscous-groentenuggets met paprikasaus 60
13. Ovenpasta met spinazie, ricotta & tomaat 61
14. Courgette-pastaovenshotel met fetakorst 61
15. Bloemkoolsteaks met mosterd-kruidenkorst 61
16. Groente-moussaka met aardappelbodem 62
17. Spinazie-kikkererwtzburgertjes met muntyoghurt 62
18. Tomaat-tofuspiesjes met basilicumolie 63
19. Airfryer-frittata met zomerse groenten 63
20. Zoete-aardappel-linzenburgertjes met yoghurt-citroendip 64
21. Ratatouille-torentjes met gegratineerde kaas 64
22. Maïs-pompoentaco's met limoen-dressing 65
23. Veganistische spinazie-knödels op tomatenbedje 65
24. Bonen-champignon-paprikapan uit de Airfryer 66
25. Indiase paneer-tikka van de spies met mango-munt dressing 66



## 5.Vis & Zeevruchten

1. Zalmfilet met honing-mosterdmarinade 68
2. Krokante vissticks van kabeljauw (zelfgemaakt) 68
3. Gamba-spiesen met knoflook & chili 69
4. Tonijnsteaks met soja-gembermarinade 69
5. Visburger met remoulade en rucola 70
6. Inktvisringen met parmezaankorst 70
7. Forelfilets met kruidenkorst 70
8. Koolviswraps met yoghurt-limoendip 71
9. Gebakken octopus met citroen-kappertjessaus 71
10. Zalmblokjes op groentespiesjes 71
11. Doradefilets met tomaten-olijvensalsa 72
12. Krokante garnalen met kokoskorst 72
13. Gebakken vis in bierbeslag met remoulade 73
14. Snoekbaarsfilet met walnootkorst 73
15. Garnalentaco's met avocado-crème 74
16. Kabeljauwfilet in citroenboter 74
17. Zalm-lasagne met spinazie en ricotta 75
18. Vis-currypakketjes met groenten & kokosmelk 75
19. Mini-viskoekjes met dille & yoghurt dip 76
20. Zalm in sesamkorst met sojasaus 76
21. Garnalenpan met groenten en pindasaus 77
22. Gerookte zalmrolletjes in bladerdeeg 77
23. Calamari-popcorn met citroen-knoflookdip 78
24. Mediterraan gevulde haringfilets 78



## Hoofdstuk 6: Gevogeltegerechten – gevarieerde Airfryer-recepten

1. Krokante kippenbouten met paprikakorstje 80
2. Gevulde kipfilet met spinazie & feta 80
3. Aziatische Teriyaki-kipspiesjes 81
4. Kalkoenfilets met citroen en kruiden 81
5. Krokante kipnuggets (zelfgemaakt) 82
6. Gepaneerde kipfilet uit de Airfryer 82
7. Buffalo Chicken Wings met yoghurt dip 83
8. Kip-Cordon Bleu met ham & kaas 83
9. Kip-Suya (Airfryer-versie) 84
10. Kalkoenreepjes met groenten in kruidenmantel 84
11. Chickenwraps met avocadocrème 85
12. Gevogeldeballetjes met tomatendip 85
13. Zoet-pittige kippenbouten met honing 86
14. Kalkoen-groentenpan met sojasaus 86
15. Kipfilet met sesamkorst 87
16. Cajun-chickentaco's met koolsalade 87
17. Gevogeltegehaktballetjes met quinoa & kruiden 88
18. Kalkoen-souvlaki met tzatziki 88
19. Kipspiesjes met kokos & mangodip 89
20. Kipfilet in tomaat-paprikasaus 89
21. Mini-kipsaté met paprika 89
22. Gevogeltelasagne met spinazie en ricotta 90
23. Kalkoenmedaillons met citroen-roomsaus 90
24. Indiaas butter chicken (lichte versie) 91
25. Chickenburger met barbecuesaus 91
26. Knapperige kalkoen-wraptasjes 92
27. Kipcurry met ananas (Airfryer) 92



## Hoofdstuk 7: Rund, Kalf, Lam & Wild

1. Runderrolletjes uit de airfryer met spek & mosterd 94
2. Kalfsoester met eekhoorntjesbrood-roomsaus 94
3. Chili con carne "light" met mager rundergehakt 95
4. Runderbraadstuk in rodewijnjus 95
5. Kalfsschnitzel "Wiener stijl" 96
6. Thaise rundvleesspiesjes met pindamarinade 96
7. Boeuf Bourguignon in mini-ovenshotel 97
8. Kalfsragout met groenten in kruidensaus 97
9. Zoetzure rundergehaktballetjes 97
10. Kalfsgehaktballetjes met courgette & feta 98
11. Rundersteak met kruidenboter 98
12. Kalfsreepjes Stroganoff 99
13. Rundvlees-taco's met salsa 99
14. Ossenhaasmedaillons met peperkorst 99
15. Kalfsbraadworst-hapjes met mosterddip 100
16. Gevulde kalfsrollade met groente 100
17. Pita-pizza's met rundergehakt 101
18. Kalfslever met uien & balsamico 101
19. Aziatische rundvleesreepjes met groente 101
20. Kalfskoteletten met citroen-kruidenkorst 102
21. Lamskoteletten met knoflook-munt dip 102
22. Lamsgehaktballetjes met yoghurtsaus 103
23. Hertensteaks met jeneverbesjus 103
24. Lams-paddenstoeltaart van bladerdeeg 103
25. Hertenfilet met veenbessenkorst 104
26. Lamspiesjes met paprika & ui 104
27. Reemedaillons op een bedje van cantharellenrisotto 105
28. Gestoofde lamsschenkel in mini-pakketjes 106
29. Herten-bolognese met volkoren pasta 106
30. Hertenragout met rodewijn-vijgensaus 107
31. Lamscurry met kikkererwten 107
32. Hertensteaks met rozemarijn & knoflook 107
33. Reebout met kruidenkorst 108
34. Lamskofta met munt-yoghurtdip 108
35. Hertengoulash in paprikasaus 109
36. Reeburger met bosvruchtenchutney 109
37. Lamgehaktrolletjes met wilde kruiden op groentebed 109
38. Aardappel-gehaktballetjes-ovenshotel 110



## Hoofdstuk 8: Bijgerechten & Groenten

1. Knapperige zoete-aardappelwedges met rozemarijn 112
2. Gegrilde maïskolven met Parmezaan 112
3. Bloemkoolnuggets met currydip 113
4. Geroosterde groentemix met feta 113
5. Geroosterde pompoen met kaneel & ahornsiroop 114
6. Knapperige spruitjeshapjes met balsamico 114
7. Geroosterde kikkererwten met chili & knoflook 115
8. Courgettechips met limoenrasp 115
9. Aardappelgratin met bloemkoolbodem 116
10. Gegrilde aubergineschijfjes met kruidenolie 116
11. Knoflook-parmezaanchampignons 117
12. Geroosterde rode biet met geitenkaas 117
13. Pastinaakfriet 118
14. Gebakken groene asperges 118
15. Romige broccoli-gratin 118
16. Ovenpopcorn van maïs 119
17. Koolrabifriet met paprikazout 119
18. Geroosterde wortelschijfjes met honingdressing 120
19. Auberginefriet met muntyoghurt 120
20. Bloemkoolsteaks met harissa-yoghurt 120
21. Ovenratatouille in een glaasje 121
22. Geroosterde venkel met sinaasappelrasp 121
23. Spinazie-feta-muffins 122
24. Broccoli met knoflook & citroen 122
25. Gebakken artisjokbodems met aioli 122
26. Knapperige polentablokjes 123
27. Knapperige wortelgroenten met tijm 124
28. Geroosterde groenten in specerijenmantel 124
29. Pittige jalapeño-poppers (vegetarisch) 124
30. Mediterrane tomatengratin 125
31. Zoeteaardappelgnocchi met salieboter 125



## Hoofdstuk 9: Salades & Bowls

1. Warme pompoensalade met feta & witlof-walnotenmix 127
2. Buffalo chicken bowl met avocado & maïs 127
3. Gegrilde broccolisalade met sesamtofu 128
4. Aardappelsalade met knapperige spekblokjes 128
5. Quinoa-groentebowl met krokante kikkererwten 129
6. Zoete aardappel-fetasalade met rucola 129
7. Zalm-bowl met geroosterde groenten & yoghurt dressing 130
8. Halloumi-bowl met paprika & quinoa 130
9. Spruitjessalade met cranberries & Parmezaan 131
10. Tofu-Caesar met knapperige croutons 131
11. Rodebietbowl met geitenkaas & pompoenpitten 132
12. Spinazie-mango-bowl met garnalen & pinda's 132
13. Falafelbowl met hummus & geroosterde groenten 133
14. Steakbowl met maïs & zwarte bonen 133
15. Courgettebowl met linzen & feta 134
16. Tofu-wrapbowl met Aziatische groenten 134
17. Warme aspergesalade met parmaham & ei 135
18. Curry-quinoabowl met bloemkoolsteaks 135
19. Wilde rijstbowl met gebakken kalkoen & cranberrysaus 135
20. BBQ pulled chicken bowl met coleslaw 136
21. Mediterrane panzanella-bowl met airfryercroutons 136
22. Tonijnbowl met edamame & sesamgroenten 137
23. Bulgurbowl met lamsgehakt & muntyoghurt 137
24. Exotische bowl met gegrilde ananas & chili-gamba's 138
25. Airfryer-lamsworstjes 138



## Hoofdstuk 10: Brood & Baguettes

1. Mini-kruidenbaguettes met knoflookboter 140
2. Zoet kaneelvlechtbrood 140
3. Volkoren-wortelbrood met walnoten 141
4. Ciabatta met tomaten-olijventopping 141
5. Kaas-hamcroissants 142
6. Rozettenbrood met rozemarijn & zeezout 142
7. Spelt-sesambrood 143
8. Ontbijtbroodjes met haver & honing 143
9. Notenbrood met vijgen en dadels 144
10. Pesto-focaccia 144
11. Garlic-knoflookstengels 145
12. Pizza-baguettes met mozzarella & basilicum 145
13. Olijven-pimentbaguette 146
14. Appel-kaneel-"muffelbroodjes 146
15. Roggebrood met pompoenpitten 147



16. Rozijnen-pecannoten-stollenmuffins 147
17. Jalapeño-cheddarbrood 148
18. Mediterraan platbrood met kruiden 148
19. Glutenvrij amandelbrood 149
20. Pittige chili-toastmagneten 149
21. Geitenkaasbrood met honing & tijm 149
22. Aardappelbrood met zuurdesemaccent 150
23. Zoete aardappelbaguettes 150
24. Knapperig laugegebak (mini-prezels) 151
25. Walnoot-rozemarijnplatbrood 151



## 11. Zoete Desserts

1. Mini-appel-kaneelcakejes 153
2. Bananenmuffins met stukjes chocolade 153
3. Verse perzikhelften met honing & amandelen 154
4. Kokos-makroonhartjes 154
5. Chocolade-browniebites 155
6. Warme bessen-crisp in een glaasje 155
7. Citroen-panna cotta in een glaasje 156
8. Mini-donuts met kaneelsuiker 156
9. Zoete aardappel-cheesecake muffins 157
10. Dubbelgeroosterde amandelen met karamel 157
11. Mini-aardbei-chocoladestrudel 158
12. Pompoen-kaneelrondjes 158
13. Perenhelften met gemberkwark 159
14. Kwarkballetjes met vanillevulling 159
15. Gemarmerde bananenbroodmuffins 160
16. Honing-amandelgranola cups met yoghurt 160
17. Sinaasappel-ricottacrêpes 161
18. Warme chocoladesandwichfantasie 161
19. Mini-rabarbercrumble.162
20. Gekaramelliseerde ananasschijven 162
21. Pistache-amandelkoekjes 162
22. Mini-chocoladesoufflés 163
23. Vegan bosbessendonuts 163
24. Mini-matchataartjes met witte chocolade 164
25. Walnoot-kaneelbladerdeeggrondjes (vegan) 164



## Hoofdstuk 12: Gezonde & Low-Carb Snacks

1. Courgettesticks met Parmezaanse korst 166
2. Pittige kalkoenballetjes 166
3. Gevulde champignons met kruiden-roomkaas 167
4. Tonijn-pompoenballetjes 167
5. Kaas-sesamchips 168
6. Gevogelte-baconrolletjes met groene asperge 168
7. Mini-frittata's met spinazie & zalm 169
8. Broccoli-kaassticks 169
9. Zalm-spinazierolletjes 170
10. Geroosterde pompoenpitten met kruiden 170
11. Citrus-amandelsnippers 170
12. Italiaanse mozzarella-tomatenballetjes 171
13. Mini-halloumispiesjes 171
14. Pittige chili-garnalenspiesjes 172
15. Tofu-kruidenblokjes met sesam 172
16. Paprika-roomkaashapjes 173
17. Gevulde avocadohelften met ei 173
18. Mini-visballetjes met dille 174
19. Tartaarballetjes van rundvlees 174
20. Spinazie-geitenkaasrolletjes 174
21. Mini-groentefrittata's met feta 175
22. Gerookte-zalmrolletjes met komkommer 175
23. Mini-egg bites met paprika & basilicum 175
24. Gevulde snackcourgette 176
25. Low-carb kokosballetjes met stevia 176



### 30-dagen Airfryer-voedingsplan

### Bonushoofdstuk: 10 IJsrecepten voor Kinderen

## Inleiding

Welkom in de wereld van de heteluchtfriteuse

Van harte welkom bij je nieuwe culinaire avontuur! Met de Tefal Airfryer gaan er talloze mogelijkheden voor je open om heerlijke gerechten te bereiden met aanzienlijk minder vet – maar boordevol smaak. Of je nu een beginner bent of een ervaren keukenprofessional: dit boek laat je zien hoe je het maximale uit je heteluchtfriteuse haalt en je gezin verwent met gezonde, eenvoudige en smakelijke maaltijden.

Tips & tricks voor het perfecte gebruik van je Tefal Airfryer

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

Niet te vol laden: Een gelijkmatige circulatie van hete lucht is cruciaal. Gaar liever in meerdere porties.

Olie doseren: Eén à twee keer sprayen met hoogwaardige olie is vaak al voldoende – voor een extra krokante textuur.

Het juiste accessoire: Gebruik ovenbestendige schaaltes, grillroosters of siliconenvormen voor maximale veelzijdigheid.

Reiniging & onderhoud van je heteluchtfriteuse

Na elk gebruik schoonmaken: Verwijder direct resten zoals olie en kruimels om geurtjes te voorkomen.

Uitneembare onderdelen: De meeste onderdelen kunnen in de vaatwasser – controleer wel even de instructies van de fabrikant.

Vergeet het verwarmingselement niet: Regelmatig afnemen met een vochtige doek (pas als het apparaat volledig is afgekoeld).

Ontkalken & diepreinigen: Bij veelvuldig gebruik is het aan te raden om maandelijks een grondige schoonmaakbeurt te plannen.

Hoe je gezonder kookt met de Airfryer

Minder vet – volle smaak: Dankzij de heteluchttechnologie gebruik je tot 80% minder vet dan bij een traditionele friteuse.

Vitamines blijven behouden: Korte bereidingstijden en een zachte garing helpen om voedingsstoffen beter te behouden.

Minder acrylamide: Onderzoek toont aan dat een Airfryer minder schadelijk acrylamide produceert dan frituren in olie.

Caloriearme keuken: Ideaal voor een bewuste levensstijl, diëten en gezinnen met jonge kinderen.

## Overzicht van Tefal Airfryer-modellen

Model	Inhoud	Temperatuurbereik	Bijzonderheden
<b>Tefal Easy Fry 2 in 1 / Precision (EY505D)</b>	ca. 4,2 l	80 °C – 200 °C ( <a href="https://tefal.com">tefal.com</a> , <a href="https://welt.de">welt.de</a> )	Combinatie van frituren & grillen
<b>Tefal Easy Fry &amp; Steam (3 in 1, bijv. FW2018)</b>	ca. 6,5 l	tot ca. 200 °C	Friteuse + grill + stoomfunctie
<b>Tefal Easy Fry 9 in 1 Air Fryer Oven (bijv. FW501)</b>	ca. 11 l	meestal tot 200 °C	Multifunctionele oven met grillen, bakken, drogen
<b>Tefal Dual Easy Fry &amp; Grill (EY905D/EY9018)</b>	8,3 l (2 compartimenten)	tot ca. 200 °C	Dubbele kamer, twee zones afzonderlijk regelbaar
<b>Tefal Easy Fry XXL (EY701D)</b>	ca. 1,6 kg of 5,9 qt	standaard tot ca. 200 °C	XXL-mand, geschikt voor grote porties
<b>Tefal ActiFry (bijv. YV9708 Genius XL)</b>	ca. 1,7 kg	ca. 175–180 °C (vaste temperatuur)	Automatische roerarm, beperkte temperatuurregeling

Daarnaast zijn er grotere Easy Fry ovenmodellen (tot 21 qt / 20 l) verkrijgbaar, met temperaturen van ca. 90 °F tot 230 °C (175–450 °F) (t-fal.com) – ideaal als je op zoek bent naar een Airfryer-variant met klassieke ovenfuncties, bijvoorbeeld om brood te bakken.

#### 💡 Temperatuurvergelijking

- 80 °C – 200 °C: hoge precisie (bijv. EY505D)
- tot 200 °C: bij de meeste enkele en gecombineerde modellen zoals Easy Fry, Dual, XXL
  - vast ca. 175–180 °C: typisch voor de ActiFry
- 175 °F – 450 °F (ca. 90 °C – 230 °C): bij de grotere Easy Fry ovenmodellen (VS-specificaties) (tefal.co.uk, airfryeratoz.com)

#### ⊗ Conclusie

- Voor maximale flexibiliteit en nauwkeurige temperatuurinstelling (80–200 °C) is de Easy Fry 2 in 1 / Precision EY505D aan te raden.
- Wie op zoek is naar een stoomfunctie, vindt de beste oplossing in de Easy Fry & Steam 3 in 1.
- Voor grote gezinnen en het gelijktijdig bereiden van gerechten bieden de Dual Easy Fry & Grill en Easy Fry XXL veel ruimte en eenvoudige bediening tot 200 °C.
- ActiFry-gebruikers waarderen de automatische roerarm, maar moeten genoegen nemen met vaste temperaturen.
- Een multifunctioneel alternatief voor de oven: de 9 in 1- en 20 l / 21 qt-modellen – ideaal voor veelzijdig gebruik, ook boven de 200 °C.

# **Hoofdstuk 1: Ontbijt & Brunch**

# 1. Luchtige ontbijtmuffins met groenten & kaas

## INGREDIËNTEN (VOOR 6 STUKS):

- 4 eieren
- 100 ml melk
- 1 kleine paprika (in blokjes)
- 1 lente-ui (in ringetjes)
- 50 g geraspte kaas (bijv. Goudse of Emmentaler)
- Zout, peper, nootmuskaat
- Een beetje olie of bakspray

## BEREIDING:

1. Klop de eieren los met de melk en de kruiden.
2. Roer de groenten en de kaas erdoor.
3. Vet siliconen muffinvormpjes in en vul ze met het mengsel.
4. Bak in de Airfryer op 160 °C gedurende ca. 12–15 min.
5. Laat kort afkoelen en serveer.



# 2. Zoete kaneelcroissants van bladerdeeg

## INGREDIËNTEN (VOOR 6 STUKS):

- 1 rol bladerdeeg
- 2 el suiker
- 1 tl kaneel
- 1 ei (losgeklopt)
- Optioneel: poedersuiker of glazuur om te bestrooien



## BEREIDING:

1. Rol het bladerdeeg uit en snijd het in 6 driehoeken.
2. Meng de suiker met de kaneel en strooi dit over het deeg.
3. Rol de driehoeken op vanaf de brede kant tot croissants.
4. Bestrijk met ei en bak op 180 °C ca. 10 minuten goudbruin.
5. Bestrooi eventueel met poedersuiker of glazuur.

### 3. Mini-frittata's met paprika & spinazie

---

#### INGREDIËNTEN (VOOR 6 STUKS):

- 3 eieren
- 2 el room of plantaardige drank
- 1 handvol verse spinazie (fijnggehakt)
- ½ rode paprika (in blokjes)
- Zout, peper
- Optioneel: feta of geraspte kaas

#### BEREIDING:

1. Klop alle ingrediënten goed door elkaar en breng op smaak.
2. Giet het mengsel in ingevette mini-muffinvormpjes.
3. Bak in de Airfryer op 160 °C gedurende ca. 10-12 min.
4. Lauwwarm serveren – ook perfect om mee te nemen!



### 4. Appel-kaneel-haverballetjes

---

#### INGREDIËNTEN (VOOR CA. 10 BALLETTJES):

- 1 appel (geraspt)
- 80 g havervlokken
- 1 rijpe banaan
- 1 tl kaneel
- 1 el honing of ahornsiroop
- Snufje zout

#### BEREIDING:

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

