

geschehen, damit so wenig heiße Luft wie möglich entweicht. Übrigens: Während beim Frittieren in Öl meist unangenehme Fettschwaden und Gerüche die Luft erfüllen, sind die entstehenden Gerüche beim Airfryer minimal – gerade eben genug, um Lust auf das fertige Gericht zu machen.

DA GEHT NOCH MEHR!

Sie können im Airfryer auch backen, braten und dünsten. Dazu brauchen Sie allerdings ein wenig Zubehör: Eine tiefe Backform eignet sich auch zum Dünsten und Kochen, ein kleines Pizzablech kommt auch zum Braten zum Einsatz und in Silikon-Muffinförmchen backen Sie ebenso herzhaftes wie süße Muffins und andere Leckereien. Falls sie nicht zur Grundausstattung gehören, so bekommen Sie sie meist im Set passend

zu Ihrem Gerät. Wichtig: Alle Utensilien sollten wirklich zum Gerät passen, denn es muss gewährleistet sein, dass die Heißluft ungehindert zirkulieren kann.

BACKEN IM AIRFRYER

Haben Sie sich immer schon geärgert, dass Sie für ein paar Muffins den Backofen anwerfen mussten? Im Airfryer backen Sie auf kleinstem Raum, das spart Zeit und Energie. Und Muffins, Törtchen und Co. gelingen darin genauso sicher wie immer. Übrigens lassen sich im Airfryer auch Brötchen, Brezeln oder Ähnliches aufbacken: Einfach reinlegen und ca. 5 Minuten bei 140 °C aufknuspern lassen!

ONE POT PASTA , RISOTTO & CO.

In der Heißluftfritteuse lässt sich auch prima dünsten und kochen. Die Zutaten werden dabei nach und nach

hinzugefügt, alles Übrige erledigt der Airfryer. Das zeigt einen weiteren Vorteil des kompakten Alleskönners: Die Küche bleibt sauber, und der Abwasch ist ein Klacks.

WELCHE TEMPERATUR, WELCHE ZEIT?

Für die Rezepte in diesem Buch finden Sie die entsprechenden Angaben beim Rezept. Wenn Sie Ihre eigenen Lieblingsrezepte im Airfryer zubereiten möchten, orientieren Sie sich bei Backofengerichten an der Temperaturangabe für Umluft (die immer etwas niedriger ist, als die Angabe für Ober- und Unterhitze). Durch schnelles Aufheizen und wenig Energieverlust im engen Garraum sind die Garzeiten im Airfryer oft ein wenig kürzer. Das können Sie zwischendurch

leicht überprüfen: Einfach die Schublade kurz öffnen und nachsehen – und eventuell noch ein wenig weitergaren.

ABNEHMEN *mit dem Airfryer*

Wie oft scheitern Diäten daran, dass man irgendwann Heißhunger auf Frittiertes oder Gebackenes bekommt! Bei einer langfristigen Ernährungsumstellung auf eine gesunde und fettarme Kost ist der Airfryer Gold wert.

FETT UND KALORIEN SPAREN

Für viele der Rezepte in diesem Buch ist kein zusätzliches Fett nötig. Damit Sie sich bei der Auswahl und der Zusammenstellung Ihres Speiseplans leichter orientieren können, finden Sie bei jedem Rezept die Nährwerte. Manche Gerichte sind superleicht und machen dennoch satt und zufrieden.