

Inhalt

Einführung	6
Register	138
Impressum	144

22

Bits & Bites

Du hast spontan Lust auf einen Imbiss,
aber null Bock auf lange Kocharien?
Dann wirf einfach deinen Airfryer an.
Ruckzuck stehen dann Snacks und
Kleinigkeiten auf dem Tisch!

52

Eat more Veggies

Gemüse kann mehr als nur gesund.
Bunt, gut gewürzt und cool in heißer
Luft gegart überzeugt es alle.
Im Salat, als Beilage oder mit Linsen,
Kichererbsen oder Tofu gemixt macht
es fleischlos glücklich.

82

Fisch & Fleisch

Von wegen fettiges, ungesundes Fastfood:

Im Airfryer gelingen Cheeseburger,
Chicken Nuggets, Schnitzel und Fisch-
stäbchen schlank und speedy,
aber trotzdem saftig, kross und
unverschämt lecker.

112

Voll süß

Auch für Süßes ist der Airfryer zu haben:

Donuts, Churros oder Brownies werden
darin einfach schlanker. Spar dir den Weg
zum Bäcker und rühr den Kuchen lieber
direkt in deiner Kaffeetasche an.