

INHALTSVERZEICHNIS

Einfach schnell & lecker! – Vorwort	7
Airfryer for Family – kurze Geräte-Einführung	8
Kochen mit dem Airfryer	10
Zeit für die Familie	12
Garzeitentabelle	14
Wie groß ist eigentlich eine Portion?	15
Register	182
Rezeptaufstellung	187

17

MORGENS

oder auch mal abends

46

FASTFOOD

...aber mal gesund

70

Hauptsache
GEMÜSE

Fisch &

FLEISCH

fein ausgewählt

Was

SÜSSES

Kuchen & Dessert

FÜR DIE BESONDEREN FAMILIENMOMENTE

Knusper-Granola ... für den gemeinsamen Start	18
Dips – fünf auf einen Streich! . .	28
Omelette, oh, wie nett	31
Knusper, knusper, Päuschen! ... für Pause, Party, Park	34
Zum Knabbern ... für Familienabende	38
Minipizza für alle – da kann jede Hand mitmachen	42
Dip, dip hurra!	62
Hähnchen-Tacos – Belegspaß pur!	134
Lieblings-Muffins ... weil Süßes alle zusammen bringt	178