

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

120

Fisch &
FLEISCH
fein ausgewählt

208

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 |