



JUST VEGAN



# VEGAN-FRYER REZEPTBUCH

30 TOLLE, VEGANE REZEPTE

DIE VEGANE KÜCHENMARKE

FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG!

JUST VEGAN

Digitale, vegane  
Kochrezepte

100% recyceltes  
Verpackungsmaterial



LED-Display mit  
Touchscreen-Funktion

Fassungs-  
vermögen  
4.5 l

CERAVEGAN

Pflanzliche Keramik-Beschichtung aus Avocado-Öl

Frei von chemischen Lösungsmitteln

100% Vegan

Fettfreies Kochen

[WWW.JUST-VEGAN.DE](http://WWW.JUST-VEGAN.DE)

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>HAFERFLOCKEN FRÜHSTÜCKSEKSE</b>	<b>SEITE 4-5</b>
<b>REISPAPIER BACON</b>	<b>SEITE 6-7</b>
<b>VEGANES OMELETTE</b>	<b>SEITE 8-9</b>
<b>KNUSPERMÜSLI</b>	<b>SEITE 10-11</b>
<b>GRILLED CHEESE SANDWICH</b>	<b>SEITE 12-13</b>
<b>ASIATISCHE MUNGBOHNEN QUICHE</b>	<b>SEITE 14-15</b>
<b>FRENCH TOAST BANANE</b>	<b>SEITE 16-17</b>
<b>FRENCH TOAST KOKOS</b>	<b>SEITE 18-19</b>
<b>BANANENBROT</b>	<b>SEITE 20-21</b>
<b>MAISBROT</b>	<b>SEITE 22-23</b>
<b>NUSSKERNBROT</b>	<b>SEITE 24-25</b>
<b>FRITTIERTER BLUMENKOHL</b>	<b>SEITE 26-27</b>
<b>BANANENCHIPS</b>	<b>SEITE 28-29</b>
<b>GRÜNKOHLCHIPS</b>	<b>SEITE 30-31</b>
<b>SÜSSKARTOFFEL ROSMARIN CHIPS</b>	<b>SEITE 32-33</b>
<b>ORANGEN-BALSAMICO KAROTTEN</b>	<b>SEITE 34-35</b>
<b>POMMES CLASSIC</b>	<b>SEITE 36-37</b>
<b>SÜSSKARTOFFELPOMMES</b>	<b>SEITE 38-39</b>
<b>KÜRBISPOMMES</b>	<b>SEITE 40-41</b>
<b>AVOCADO POMMES</b>	<b>SEITE 42-43</b>
<b>INDISCHE TEIGTASCHEN</b>	<b>SEITE 44-45</b>
<b>WARMER COUSCOUS GEMÜSE SALAT</b>	<b>SEITE 46-47</b>
<b>AIR FRYER TOMATENSUPPE</b>	<b>SEITE 48-49</b>
<b>LASAGNE</b>	<b>SEITE 50-51</b>
<b>SCHOKOLADENKEKSE</b>	<b>SEITE 52-53</b>
<b>DONUTS VEGAN</b>	<b>SEITE 54-55</b>
<b>ZIMTSCHNECKEN</b>	<b>SEITE 56-57</b>
<b>VEGANER TASSENKUCHEN SCHOKOLADE</b>	<b>SEITE 58-59</b>
<b>VEGANER TASSENKUCHEN ERDNUSS</b>	<b>SEITE 60-61</b>
<b>BANANEN-BEERENMUFFINS</b>	<b>SEITE 62-63</b>

# HAFERFLOCKEN FRÜHSTÜCKSKEKSE

**5 MINUTEN VORBEREITUNG & 15 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 2 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 200 ml Hafermilch
- 100 g kernige Haferflocken
- 1/2 EL Kakao Nibs
- 2 EL getrocknete Cranberrys

## ZUBEREITUNG

Gib alle Zutaten zusammen in einen Kochtopf und lasse sie einmal aufkochen.

Reduziere dann die Temperatur und lass alles für 3 Minuten quellen.

Lege nun den Boden deines Frittierkorbes mit ein wenig Backpapier aus und gib das Porridge mit einem Esslöffel in den Korb.

Backe nun die Frühstücksecke für 10-15 Minuten bei 175° C.

*Tipp: Du kannst Kakaonibs und Cranberrys durch andere Zutaten wie Rosinen oder Kokosraspeln austauschen.*



# REISPAPIER BACON

**5 MINUTEN VORBEREITUNG & 10 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 2 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Öl
- 1 EL Raucharoma
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Räucherpaprika
- ½ TL Salz
- ½ TL Knoblauchgranulat
- 14 Reispapierblätter groß


## ZUBEREITUNG

Schneide das Reispapier in 6 gleich breite Streifen (ca. 2,5 cm).

Verrühre nun in einer Schüssel alle anderen Zutaten zu einer Marinade.  
Heize jetzt den Frittierkorb in deinem Air Fryer für eine Minute vor.  
Tauche jetzt immer 2 Streifen für ungefähr 15 Sekunden in eine Schüssel Wasser und klebe diese dann zusammen.

Ziehe die Streifen danach durch die Marinade und lege sie anschließend in den mit Backpapier ausgelegten Frittierkorb. Dies kannst du solange machen bis kein Platz mehr auf dem Boden des Frittirkorbes ist (Achtung: Lege die Streifen nicht übereinander).

Backe das Reispapier nun für 10 Minuten bei 180° C.  
Und schon hast du ihn, den perfekten veganen Frühstücksbacon.



**MAL EHRlich, WAS IST EIN GUTES FRÜHSTÜCK  
OHNE VEGANEN BACON?  
NACHDEM IHR DIESES REZEPt NACHGEKOCht  
HABt, WOLLt IHR WAHRSCHEinlich NIE WIEDER  
AUF DIE HIMMLISCH-SALZIGE KÖSTLICHKEIT ZUR  
FRÜHEN STUNDE VERZICHTEN.**

# VEGANES OMELETTE

**10 MINUTEN VORBEREITUNG & 10 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 2 - 3 PERSONEN**

## ZUTATEN

- Ein Block Tofu (ca. 175 g)
- 35 g Kichererbsenmehl (oder jedes andere Bohnenmehl)
- je ¼ TL Salz, Knoblauchpulver
- je ½ TL Kurkuma, Kreuzkümmel, Pfeffer, Zwiebelpulver
- ¼ TL 4 fein gehackte Blätter Basilikum
- 3 EL Hefeflocken
- je 1 EL Apfelessig, Wasser
- 85 g fein gehacktes Gemüse - *Wir benutzen gerne eine Mischung aus Zwiebeln, Zucchini und Paprika, aber du weißt am besten, was dir schmeckt!*
- 50 g geriebener veganer Käse

## ZUBEREITUNG

Püriere alles bis auf das Gemüse in einem Mixer und gib es in eine Schüssel. Hebe nun Käse und Gemüse unter die Omelette-Mischung. Bestreiche nun den Frittierkorb mit etwas Öl. Nun kannst du das Omelette auf eine Arbeitsfläche geben und etwa fingerbreit ausrollen. Schneide es nun in die etwaige Form deines Frittierkorbbodens zurecht oder nimm Ausstechformen um die ausgestochenen Mini-Omelettes auf dem Boden deines Air Fryers zu platzieren. Bestreiche das Omelette nochmals von der Oberseite etwas mit Öl bevor du den Frittierkorb in den Air Fryer setzt. Backe das Omelette bei 190° C für 10 Minuten und drehe es nach der Hälfte der Zeit einmal um. das Porridge mit einem Esslöffel in den Korb.

Nun kannst du dein Omelette pur oder auf deinem Lieblingsbrot genießen.





# KNUSPERMÜSLI

**15 MINUTEN VORBEREITUNG & 15 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 2 - 3 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 300 g Haferflocken,
- 100 g gehobelte Mandeln
- 75 g Cashewkerne grob gehackt
- 70 g Brauner Zucker
- 1 TL Zimt
- ½ TL Meersalz
- 100 ml Ahornsirup
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 100 g getrocknete Datteln entsteint
- 25 g getrocknete Cranberrys
- 75 g Trockenpflaumen

## ZUBEREITUNG

Zuerst musst du die Flocken, Mandeln und Cashewkerne in eine hitzebeständige Schüssel geben und sie gründlich vermischen.

Erhitze nun Sonnenblumenöl, Zimt, Salz und Zucker zusammen mit dem Ahornsirup in einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur. Danach solltest du die Mischung einmal kurz aufkochen. Jetzt die heiße Mischung über die vermengten Haferflocken und Nüsse gießen und gut durchschütteln bis alles mit der Flüssigkeit benetzt ist.

Lege nun ein Stück Backpapier in deinen Frittierkorb und gib die Nussmischung hinein, streiche sie glatt und backe sie bei 175° C für etwa 15 Minuten, wobei du alle 5 Minuten das Knuspermüsli einmal locker durchschütteln solltest. Gib das Müsli nun in eine Schüssel und lass es komplett abkühlen bevor du es in eine Vorratsdose verpackst.



**KLAR KANN MAN SEIN MÜSLI AUCH IM SUPERMARKT KAUFEN, KEINE FRAGE. ABER WAS IST SCHON EIN FERTIGMÜSLI GEGEN DEIN PERFEKT AUF DICH ABGESTIMMTEN, SELBSTGEMACHTEN KNUSPERMIX? BEI DIESEM REZEPT SIND ALLE ZUTATEN EXTREM WANDELBAR, ALSO TAUSCHE SIE EINFACH DAGEGEN AUS, WAS DIR AM BESTEN SCHMECKT.**

# GRILLED CHEESE SANDWICH

**2 MINUTEN VORBEREITUNG & 8 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 4 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 8 Scheiben Weißbrot
- 8 TL vegane Butter
- 8-12 Scheiben veganer Käse (*wir bevorzugen veganen Cheddar*)

**Wer es gerne etwas herzhafter mag, benutzt zusätzlich:**

- 4 gepresste Knoblauchzehen
- 4 TL weiße Misopaste
- 8 EL Kimchi

## ZUBEREITUNG

Jede Scheibe Weißbrot von beiden Seiten mit ca. 1 TL veganer Butter bestreichen und Käsescheiben hineinlegen.

Nun zuklappen. Für 8 min bei 180° C in den Air fryer geben und bei 5 min einmal wenden. Nun ist dein Grilled Cheese Sandwich soweit erstmal fertig und du kannst es herausnehmen und in aller Seelenruhe genießen.

Außer aber, du magst es etwas herzhafter. In diesem Fall öffne einfach das Sandwich nachdem du es herausgenommen hast, bestreiche die mit Käse bedeckte Innenseite mit der Misopaste und dem Knoblauch, füge Kimchi hinzu, klapp eszusammen und lass deine Geschmacksnerven verwöhnen.

*Tip: Schau ab und an in deinen Air Fryer und kontrolliere die Bräunung deines Sandwiches. Je nach Brotsorte und Dicke braucht dein Sandwich mal mehr und mal weniger Zeit in der Fritteuse.*



# ASIATISCHE MUNGO- BOHNEN QUICHE

JUST   
VEGAN

## 5 MIN VORBEREITUNG & 15 MINUTEN BACKEN

*(1h Quellen der Pilze, 8 Std. Quellen der Bohnen)*

## FÜR 2 PERSONEN

## ZUTATEN

### Zutaten Quiche:

- 1 Backform (Maße für Airfryer geeignet)
- 40 g getrocknete Shiitakepilze
- 100 g Mungbohnen
- 120 ml Wasser
- 1 gehackte mittelgroße Zwiebel
- 1 gehackte Lauchzwiebel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

### Zutaten Sauce:

- 20 g Knoblauch gepresst
- 35 ml Sojasauce
- 1 TL Sesamöl
- 1 Prise Chiliflocken

## ZUBEREITUNG

Für die Soße gepressten Knoblauch in eine Schale geben. Dann mit Zucker und Sojasoße vermengen und einen Teelöffel Sesamöl sowie eine Prise Chiliflocken hinzugeben.

Für die Quiche die Mungbohnen für 8 Std. quellen lassen. Shiitakepilze ebenfalls 1 Std. in kaltem Wasser quellen lassen. Die Pilze dann abgießen, abtropfen lassen und falls vorhanden, die Stiele entfernen. Die Pilzköpfe in schmale Streifen schneiden. Nun die gequollenen Bohnen abgießen und in einen Mixer zusammen mit Wasser Pfeffer und Salz geben. Nun solange mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Jetzt noch Pilze, Zwiebel und Lauchzwiebel unterrühren und in eine mit Olivenöl bestrichene Backform geben (Maße für Airfryer geeignet).

Danach die Backform in den Airfryer geben und für 15 Minuten backen.

EGAL OB HEISS ODER KALT, SO EINE QUICHE KANN MAN GENIESSEN WIE MAN MÖCHTE. WIR HABEN EINE ASIATISCHE VERSION FÜR EUCH, ABER IHR KÖNNT EIGENTLICH ALLES AN GEMÜSE HINZUFÜGEN WORAUF IHR LUST HABT!



# FRENCH-TOAST BANANE

**5 MIN VORBEREITUNG & 8 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 2 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 6 Scheiben Brot oder Toast
- 250 ml Mandelmilch
- 1 – 2 Bananen
- 1 gehäufter TL Zimt

## ZUBEREITUNG

Zerdrücke zum Anfang die Bananen in einer Schüssel bis keine groben Stücke mehr übrig sind.

Nun gib die Mandelmilch zusammen mit dem Zimt in die Schüssel mit den Bananen und vermische alles sorgfältig miteinander.


Tunke als nächstes die Brotscheiben in die Mischung und gehe auf Nummer sicher, dass beide Seiten gut bedeckt sind. Platziere nun etwas Backpapier auf dem Boden deines Air Fryers und lege die Brote darauf.

Nun lediglich 8 Minuten bei 220° C backen und bei der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Jetzt noch mit deinem Lieblingssirup beträufeln und genießen – einfach lecker!

*Tipp: Am besten funktioniert das Zerdrücken der Bananen wenn sie sehr reif und braun sind. Deswegen ist es auch ein gutes Rezept, um deine schon braun gewordenen Bananen zu verwerten. Diese geben deiner „Panade“ auch besonders viel Geschmack.*





GIBT ES ETWAS BESSERES ALS NACHTISCH ZUM FRÜHSTÜCK? -KAUM SAGEN WIR. DESWEGEN HABEN WIR AUCH DIESES WUNDERBARE REZEPT FÜR EUCH!

# FRENCH TOAST KOKOS

**5 MIN VORBEREITUNG & 10 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 4 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 6 Scheiben Brot oder Toast
- 120 ml Kokosmilch
- 40 g Kokosraspeln
- 1 TL Backpulver
- Mark einer Vanilleschote
- 1 Prise Salz

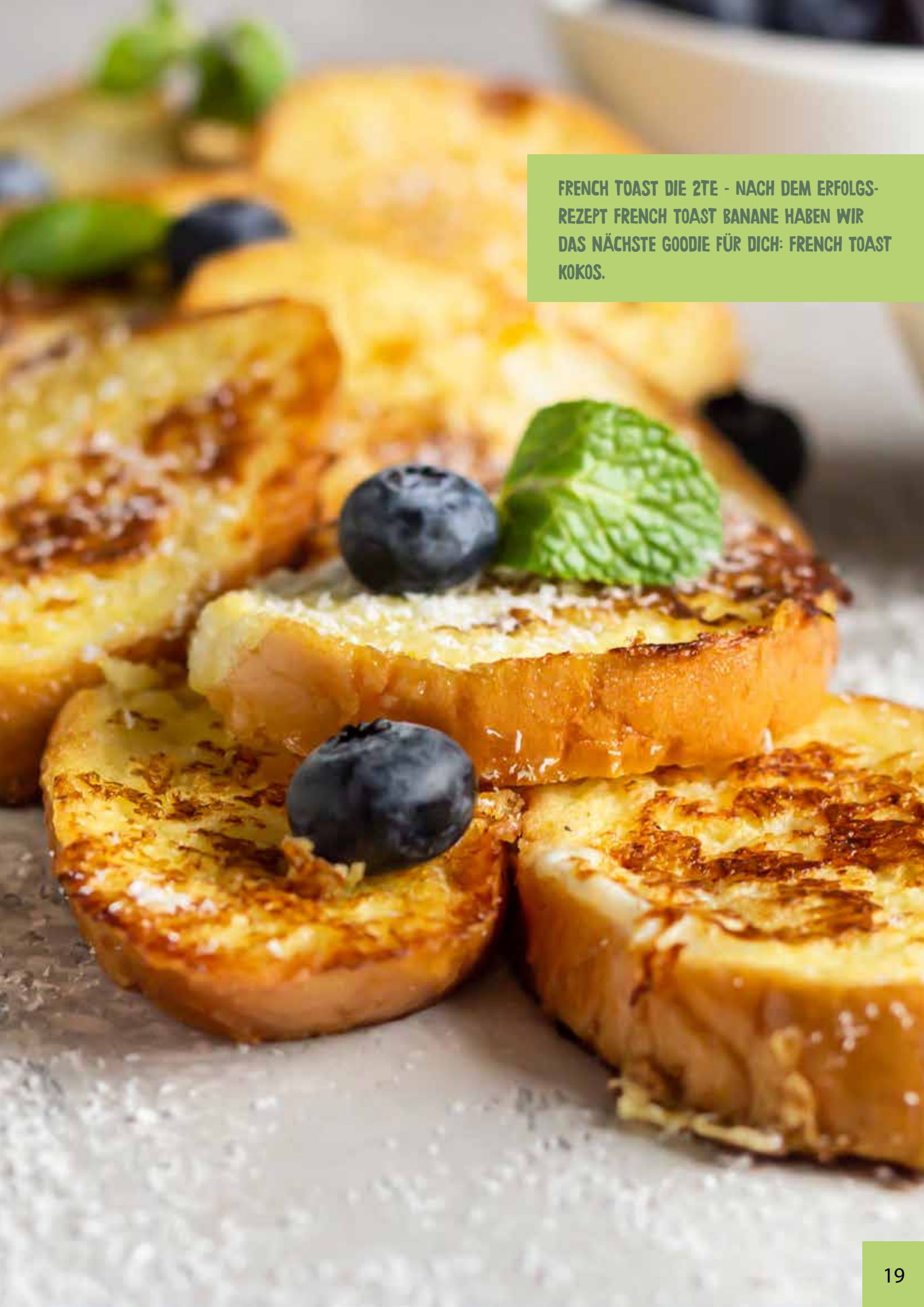
## ZUBEREITUNG

Vermische zu Beginn Kokosmilch mit Backpulver, Vanillemark und Salz in einer flachen Schüssel. Verteile nun die Kokosflocken auf einem Teller direkt daneben (erspart dir beim Herausheben der Toastscheiben eine riesen Sauerei).

Jetzt musst du lediglich die Brotscheiben nacheinander kurz in der Kokosmilch-Mischung einweichen lassen und danach in den Teller mit den Kokosraspeln legen und großzügig mit diesen bedecken.

Platziere nun etwas Backpapier auf dem Boden deines Air Fryers und lege die Brote darauf. Nun musst du deinen French Toast 10 Minuten bei 180° C backen und bei der Hälfte der Zeit einmal wenden.

Hast du die Brote aus dem Air Fryer genommen, kannst du sie auch nochmals etwas mit Kokosblütensirup beträufeln, falls du es gerne etwas süßer magst.



FRENCH TOAST DIE 2TE - NACH DEM ERFOLGS-  
REZEPT FRENCH TOAST BANANE HABEN WIR  
DAS NÄCHSTE GOODIE FÜR DICH: FRENCH TOAST  
KOKOS.

# BANANENBROT

**10 MIN VORBEREITUNG & 25 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 4 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 2 überreife Bananen
- 100 g Mehl
- 50 g Kokoszucker
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Gestrichener TL Zimt
- Mark einer Vanilleschote
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- ¼ TL Backpulver
- ¼ TL Natron


## ZUBEREITUNG

Zerdrücke zuerst die Bananen in einer Schüssel bis sie kaum noch Klümpchen haben. Füge nun in dieselbe Schüssel das Vanilleschotenmark zusammen mit dem Ahornsirup und dem Öl und vermische alles gut miteinander.

Nachdem alles zusammengerührt wurde gib Zucker, Zimt, Natron, Mehl und Salz zusammen mit dem Backpulver und Muskatnuss hinzu und verrühre alles gründlich, bis sich eine homogene Masse ergibt.

Bestreiche nun eine Backform, welche in deinen Air Fryer passt, mit Öl und lass sie 1 min in der Heißluftfritteuse vorheizen. Gieße nun vorsichtig die Bananenmasse in die Backform und streiche sie glatt.

Nun lediglich in deinem Air fryer bei 175° C 25 Minuten backen und fertig ist dein selbst gemachtes Bananenbrot.



**EIN HAUSGEMACHTES BANANENBROT SCHAFFT DEN PERFEKTEN SPAGAT ZWISCHEN GESUNDEM BROT UND SAFTIG-SÜSSER VERLOCKUNG. HIER UNSER LIEBLINGSREZEPT FÜR DAS VEGANE TROPENGEBÄCK.**

# MAISBROT

**10 MIN VORBEREITUNG & 25 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 4 PERSONEN**


## ZUTATEN

- 80 g Maisgrieß
- 60 ml Öl
- 50 g Weizenmehl
- 45 g Kokoszucker
- 1 TL Salz
- ½ EL Backpulver
- ½ EL Apfelessig
- 125 ml ungesüßte Mandelmilch

## ZUBEREITUNG

Vermische Maisgrieß zusammen mit Mehl, Zucker, Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel. Gib nun Mandelmilch, Apfelessig und Öl in die Schüssel dazu und vermenge alles gründlich, bis sich eine einheitliche Masse ergibt.

Bestreiche nun eine Backform, welche in deinen Airfryer passt, mit Öl und lasse sie 1 Minute in der Heißluftfritteuse vorheizen. Gieße nun vorsichtig die Maisgrießmasse in die Backform und streiche sie glatt. Nun lediglich in deinem Airfryer bei 175° C 25 Minuten backen und fertig ist dein selbst gemachtes Cornbread.

A top-down view of a dark, round plate filled with several square pieces of golden-brown cornbread. The bread has a slightly textured, porous appearance. The plate is set on a dark, rustic wooden surface with prominent grain patterns. A light green text box is overlaid on the upper right portion of the image.

**WARUM MAN HIERZULANDE SO WENIG VON MAIS-  
BROT HÖRT, IST UNS EIN RÄTSEL. DESWEGEN  
HABEN WIR UNS GEDACHT, WIR BRINGEN EUCH  
DIESES WUNDERBARE GEBÄCK EINMAL NÄHER,  
DENN AUSPROBIERT SOLLTE ES JEDER EINMAL  
HABEN.**

# NUSSKERNBROT

JUST   
VEGAN

**35 MIN VORBEREITUNG & 60 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 4 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 150 g Roggenvollkornmehl
- 150 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Nusskernmischung
- 100ml warmes Wasser
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1,5 EL Ahornsirup
- 1 Hefewürfel

## ZUBEREITUNG


Schütte beide Mehlsorten durch ein Sieb in eine Schüssel zusammen und mische sie gut durch. Gib in einen anderen Behälter das warme Wasser und löse die Hefe darin auf. Füge nun der Schüssel mit Mehl das Hefewasser, Öl, Salz und Ahornsirup hinzu. Knete den Teig gut durch und lass ihn eine halbe Stunde ruhen. Solange der Teig ruht, kannst du dich um das Hacken der Nüsse kümmern.

Hacke diese in die Größe, in der du sie gerne in deinem Brot hättest und mische sie nachdem der Teig aufgegangen ist unter diesen. Gib den Teig nun entweder in den mit Backpapier ausgelegten Frittierkorb deines Air Fryers oder in eine passende Backform.

Lass ihn dort nochmals 15 Minuten ruhen. Ritze nun den Teig vor dem Backen etwas ein, damit das von der Hefe gebildete Kohlendioxid beim Backen entweichen kann. Backe nun das Brot vorerst 5 Minuten auf 200° C, verringere danach jedoch auf 180° C und backe das Brot weitere 55 Minuten. Hierbei solltest du das Brot für eine knusprigere Kruste ab und an mit Wasser bestreichen. Dies kannst du gut mit der Temperaturumstellung nach 5 min und mit dem neuen Stellen des Timers nach 30 Minuten verbinden.

*Tipp: Lass das Brot gut auskühlen bevor du es das erste Mal schneidest, da das Brot immer noch „nachbackt“ und du so den Backprozess unterbrechen würdest.*





NÜSSE ENTHALTEN UNGLAUBLICH VIELE MINERALSTOFFE UND VITAMINE. WAS GIBT ES ALSO BESSERES ALS SIE DIREKT MIT DEINEM BROT ZUM FRÜHSTÜCK ZU KOMBINIEREN? ES GIBT JEDOCH HIERZU EINE GESÜNDERE UND BESSERE MÖGLICHKEIT ALS EINE BEKANNTE HASELNUSSCREME AUF BROT ZU SCHMIEREN.

# FRITTIERTER BLUMENKOHL

**10 MIN VORBEREITUNG & 12 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 4 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 650 g Blumenkohl
- 70 g Kichererbsenmehl
- 5 EL Mandelmilch
- 1 EL gemahlene Leinsamen
- 1 EL Kartoffelstärke
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Zwiebelpulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1/6 TL Backpulver

## ZUBEREITUNG

Mische die gemahlene Leinsamen zusammen mit 2 EL der Mandelmilch und lass den in kleine Röschen gehackten Blumenkohl für 10 Minuten darin marinieren.

Gib in der Zwischenzeit das Kichererbsenmehl zusammen mit den Gewürzen, Backpulver und Kartoffelstärke in eine Schüssel und vermische die Zutaten.

Nimm nun den Blumenkohl aus der Marinade und gib ihn in die vorher vermischte Gewürz-Mehl-Mischung. Füge der Mandelmilch-Marinade 3 weitere EL der Mandelmilch hinzu und wende den Blumenkohl abwechselnd in Marinade und Mehl bis kaum etwas von beidem übrig ist.

Bestreiche nun den Frittierkorb leicht mit Öl und gib den Blumenkohl hinein und backe ihn für 12 Minuten bei 200° C, wobei du ihn bei der Hälfte der Zeit einmal gut durchschütteln solltest. Genieße deinen Blumenkohl nun mit deiner Lieblings- BBQ oder Hotsauce!



**ECHT AMERIKANISCHES BBQ GEHT NICHT VEGAN?  
GEHT DOCH! MIT DIESEM REZEPT ÜBERZEUGST DU  
JEDEN VON DEINEN FÄHIGKEITEN ALS  
FRIED-FOOD-KOCH.**

# BANANENCHIPS

**10 MIN VORBEREITUNG & 12 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 4 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 4 TL Kokosnussöl
- 2 TL frisch gepresster Limettensaft
- 1 TL brauner Zucker
- ¼ TL Zimt
- 1 Prise Salz


## ZUBEREITUNG

Schäle und schneide die Bananen in gleichmäßig dünne Scheiben und schütte sie in eine Schüssel.

Gib 3 TL Kokosöl und die restlichen Zutaten in die Schüssel hinzu und vermenge sie gut.

Fette mit dem verbliebenen TL Kokosöl den Air Fryer ein und gib danach die marinierten Bananenstücke in den Frittierkorb.

Nun musst du die Bananenstücke lediglich 10-12 Minuten bei 180° C frittieren und bei der Hälfte der Zeit wenden.



**DU SITZT AUF DER COUCH UND HAST MAL WIEDER LUST AUF OBST, MÖCHTEST ABER LIEBER EINEN KNUSPRIGEN SNACK? IN SPÄTESTENS EINER HALBEN STUNDE HAST DU SCHON DEINEN GESUNDEN UND HAUSGEMACHTEN SNACK BEI DIR AUF DEM COUCHTISCH STEHEN.**

# GRÜNKOHLCHIPS

**15 MIN VORBEREITUNG & 6 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 4 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 400 g Grünkohl
- 2 EL Olivenöl
- 4 TL schwarzer Sesam
- 4 TL Sojasauce

## ZUBEREITUNG

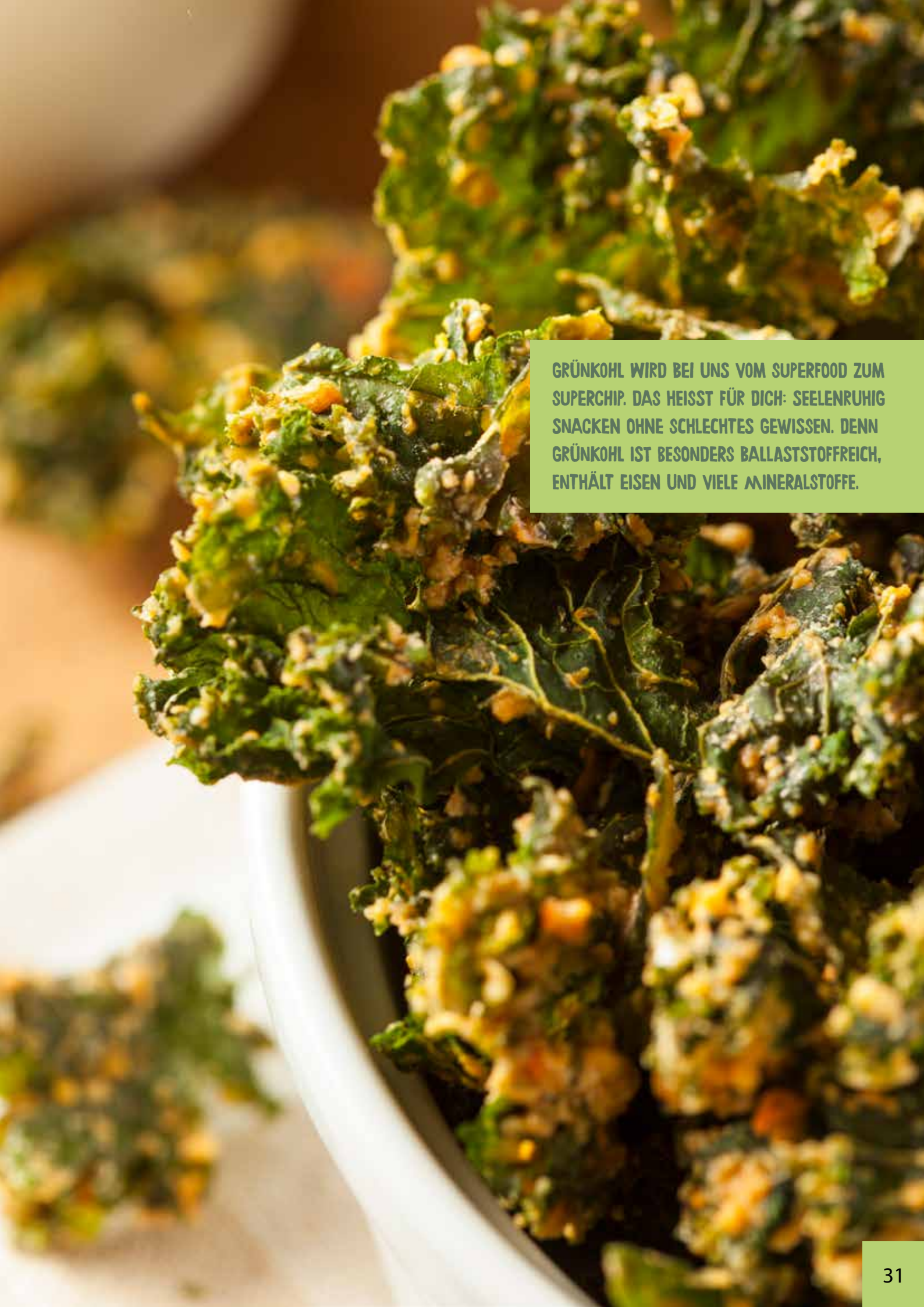
Entstiele zuerst den Grünkohl und wasche ihn gründlich ab.

Danach solltest du ihn gut mit Küchenpapier oder einem Küchentuch abtrocknen. Schneide nun den Grünkohl in die für dich passende mundgerechte Chip-Form.

Gib als nächstes die geschnittenen Blätter in eine Schüssel zusammen mit Öl und Sojasauce und vermische alles miteinander. Achte hierbei darauf, dass jedes Blatt gleichmäßig bedeckt ist und lass alles zusammen für 10 Minuten ziehen.

Fange nun an die Blätter portionsweise jeweils 6 Minuten zu frittieren (achte hierbei darauf, dass der Frittierkorb nicht zu voll ist), schüttele den Korb mit den zukünftigen Chips aber nach ca. 3 Minuten gut durch, damit die Chips auch gleichmäßig kross werden.

Nimm die Chips nach den 6 Minuten aus deinem Air Fryer und schütte ein wenig schwarzen Sesam über die Köstlichkeiten. – Fertig ist dein Power-Snack!



GRÜNKOHL WIRD BEI UNS VOM SUPERFOOD ZUM SUPERCHIP. DAS HEISST FÜR DICH: SEELENRUHIG SNACKEN OHNE SCHLECHTES GEWISSEN. DENN GRÜNKOHL IST BESONDERS BALLASTSTOFFREICH, ENTHÄLT EISEN UND VIELE MINERALSTOFFE.

# SÜSSKARTOFFEL- ROSMARIN-CHIPS

**5 MIN VORBEREITUNG (30 MIN ABWASCHEN DER STÄRKE)  
& 20 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 4 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 2 Süßkartoffeln
- 1 TL Rosmarin
- 2 EL Erdnussöl
- Meersalz nach belieben

## ZUBEREITUNG


Schäle die Süßkartoffeln und schneide sie in dünne Scheiben.  
Gib nun die Süßkartoffelscheiben in eine Schüssel mit kaltem Wasser und mische sie innerhalb von 30 Minuten ab und zu durch.

Wasche nun die Kartoffeln noch einmal in einem Sieb unter kaltem Wasser ab.

Trockne nun die Kartoffelscheiben und gib sie zusammen mit Öl, Rosmarin und Salz in eine frische Schüssel und vermenge die Zutaten gut. Bestreiche nun den Frittierkorb leicht mit etwas Öl und gib die Kartoffeln hinzu. Frittiere hierbei bei 200°C für 16-20 Minuten (je nach Dicke der Kartoffelscheiben), jedoch in mehreren Chargen, damit deine Chips auch schön knusprig werden.

Hierbei solltest du alle 4-5 Minuten die Kartoffeln einmal gut durchschütteln, damit diese schön gleichmäßig braun werden.





KLAR, SÜSSKARTOFFELCHIPS GIBT ES INZWISCHEN AUCH IM SUPERMARKT. ABER MAL UNTER UNS, WENN MAN SELBER KOCHT, SCHMECKT ES IMMER BESSER ODER?

# ORANGEN- BALSAMICO KAROTTEN

**5 MIN VORBEREITUNG & 20 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 4 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 6 Karotten
- 1 Orange
- 4 EL Balsamico (cremig)
- 2,5 TL Ahornsirup
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 1 TL Rosmarin
- ½ TL Salz


## ZUBEREITUNG

Presse als erstes die Orange zu ca. 4 EL Orangensaft.

Das Fruchtfleisch solltest du dabei nicht aussieben, dieses macht die Marinade später noch köstlicher. Gib die 4 EL Orangensaft in eine für den Air Fryer geeignete Backform und füge alle anderen Zutaten bis auf die Karotten hinzu.

Vermische das Ganze nun gründlich. Schneide nun die Enden der Karotten ab und wasche die Karotten gründlich, bevor du sie ebenfalls in die Backform gibst. (Sollten die Karotten zu lang oder zu breit sein um in den Airfryer zu passen oder um genug von der Marinade bedeckt zu sein, kannst du sie einfach längs oder quer halbieren.)

Stelle die Backform nun in deinen Airfryer und frittiere die Mischung bei 200° C für 20 Minuten. Achte hierbei darauf, dass du die Karotten alle 5 Minuten wendest, sodass sie am Ende von allen Seiten gleichmäßig braun und mariniert sind.

A glass bottle of dark balsamic vinegar is in the background, slightly out of focus. In the foreground, a wooden cutting board holds several roasted carrots. The carrots are glistening with a dark sauce, likely the balsamic vinegar mentioned in the text. The background is a light-colored, textured surface, possibly a countertop or table.

WEM DIE KOMBINATION AUS ORANGEN, BALSAMICO UND KAROTTEN UNGEHEUERLICH ERSCHEINT, DER SOLLTE VORHER DIESES REZEPT AUSPROBIEREN. DIE ZUTATEN HÖREN SICH ZWAR ZUERST IN DIESER KOMBINATION SCHRÄG UND UNGENIESSBAR AN, ABER MAN SOLLTE NIE ZU VORSCHNELL URTEILEN. ALSO, ÜBERZEUGT EUCH SELBST.

# POMMES CLASSIC

**5 MIN VORBEREITUNG (30 MIN ABWASCHEN DER STÄRKE)  
& 25 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 2 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 500 g Kartoffeln
- 1 EL Sonnenblumenöl
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Paprikapulver
- Meersalz nach belieben


## ZUBEREITUNG

Schäle die Kartoffeln, schneide sie in ungefähr 1 cm breite Streifen und lege Sie für 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser.

Mische sie dabei ab und zu durch.

Trockne die Kartoffeln nun ab und gib sie in eine Schüssel zusammen mit dem Sonnenblumenöl sowie den Gewürzen und vermenge die Zutaten gründlich.

Bestreiche nun das Innere des Frittierkorbes mit etwas Öl und gib die Kartoffeln hinzu. Frittiere nun bei 180° C für ungefähr 25 Minuten und schüttele den Frittierkorb ungefähr alle 7 Minuten, damit die Pommes gleichmäßig braun und knusprig werden.



ACH JA, DIE GUTEN ALTEN POMMES FRITES. ES GIBT NIEMANDEN DER SIE NICHT KENNT UND LIEBT. DESWEGEN AN DIESER STELLE, UNSER LIEBLINGSREZEPT FÜR DEN KLASSIKER.

# SÜSSKARTOFFELPOMMES

**5 MIN VORBEREITUNG (30 MIN ABWASCHEN DER STÄRKE)  
& 22 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 2 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 500 g Süßkartoffeln
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Meersalz nach belieben


## ZUBEREITUNG

Schäle die Kartoffeln und schneide sie in ungefähr 1 cm breite Streifen und lege Sie für 30 Minuten in eine Schüssel mit kaltem Wasser und mische sie ab und zu durch.

Trockne die Kartoffeln nun ab und gib sie in eine Schüssel zusammen mit dem Sonnenblumenöl und dem Salz und vermenge alles gründlich.

Bestreiche nun das Innere des Frittierkorbes mit etwas Öl und gib die Kartoffeln hinzu. Frittiere die Kartoffeln bei 200° C ca 10 Minuten.

Reduziere danach die Temperatur auf 180° C und Backe sie weitere 12. Schüttele die Kartoffeln während des Backvorganges alle 5 Minuten gut durch.



KLAR, NORMALE POMMES SIND JA AUCH SUPER, ABER MANCHMAL BRAUCHT JEDER MAL ETWAS ABWECHSLUNG. DAFÜR SIND SÜSSKARTOFFEL-POMMES IMMER DIE RICHTIGE WAHL.

# KÜRBISPOMMES

**10 MIN VORBEREITUNG & 15 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 2 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 1 Hokkaidokürbis
- 3 EL Kokosöl
- 4 TL Currypulver
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Chilipulver
- Meersalz nach belieben

## ZUBEREITUNG


Wasche den Kürbis ab und schneide ihn vorerst in Viertel.

Nimm nun einen Löffel und schabe die Kürbiskerne aus dem Kürbis . Schneide nun die Kürbisviertel zu ca. 1,5 cm breiten Streifen zurecht und gib sie in eine Schüssel zusammen mit dem Öl und den Gewürzen und vermenge alles gut miteinander.

Gib nun die Kürbisstücke in den Airfryer und backe sie für 15 Minuten, schüttele sie aber nach 7 Minuten einmal ordentlich durch.

*Tip: Die Kürbiskerne solltest du nicht wegwerfen. Bewahre sie auf und röste sie später ebenfalls als Snack für zwischendurch.*





KÜRBISPOMMES HÖRT SICH BEIM ERSTEN AUS-  
SPRECHEN ETWAS VERKEHRT AN, BIS MAN ES SICH  
WORTWÖRTLICH AUF DER ZUNGE ZERGEHEN LÄSST.

# AVOCADOPOMMES

**10 MIN VORBEREITUNG & 10 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 3 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 3 Avocados, nicht überreif
- 200 g Pankomehl
- 2 TL Chilipulver
- 1 TL Cayennepfeffer
- 150 ml Aquafaba
- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Salz

## ZUBEREITUNG


Schneide die Avocados rundherum an der langen Seite auf und entferne den Kern.

Trenne nun das Fruchtfleisch von der Schale (es gelingt am besten, wenn du mit einem Löffel zwischen Fruchtfleisch und Schale entlangfährst) und schneide die Avocadohälften in längliche Streifen von ca. 0,5 - 1 cm Breite.

Vermenge das Pankomehl nun zusammen mit den Gewürzen gründlich in einer Schüssel. Gib das Aquafaba separat in eine andere Schüssel und stelle sie daneben.

Tauche nun die Avocadostreifen in das Aquafaba und bedecke sie anschließend mit der Panko-Gewürzmischung. Achte hierbei darauf, dass die Avocadostücke von allen Seiten gut bedeckt sind, das sorgt später für den perfekten Crunch.

Frittiere nun die „Pommes“ bei 200° C für 10 Minuten, wende sie jedoch einmal nach 5 Minuten.



ACH JA DIE AVOCADO, SIE IST UNWIDERSTEHLICH, GESUND UND VIELSEITIG. DESWEGEN IST SIE AUCH TEIL DER BESCHICHTUNG IN DEINEM AIR FRYER. DIE AVOCADO LÄSST ABER NICHT NUR DEINE GERICHTE DURCH DIE BESCHICHTUNG IM FRITTIERKORB BESONDERS GUT GELINGEN, SONDERN IST AUCH EINE WUNDERBARE POMMESVARIATION.

# INDISCHE TEIGTASCHEN

JUST   
VEGAN

**20 MIN VORBEREITUNG & 10 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 3 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 550 g veganer Blätterteig
- Olivenöl
- 1 große, weiße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück (2 cm) frischer Ingwer
- 1 kleine Chilischote
- 2 Tomaten
- 150 g Babyspinat
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 TL Schwarzkümmel
- 1 TL Tandoori Masala
- ½ TL Koriander, gemahlen
- ½ TL Kurkuma
- ½ EL Dijon Senf
- 1 TL Wasser
- Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Schneide die Zwiebel fein und dünste sie zusammen mit dem Olivenöl und einer Prise Salz für 7 Minuten. Hacke in der Zwischenzeit die Tomaten sowie die Chilischote klein und presse Knoblauch und Ingwer.

Gieße das Aquafaba der Kichererbsen ab (und bewahre es für Gerichte wie zum Beispiel Avocadopommes auf). Gib nun alle vorbereiteten Zutaten nach den 7 Minuten in den Topf mit der Zwiebel. Gib nun lediglich Tandoori Masala, Koriander, und Kurkuma hinzu und lass alles für weitere 10 Minuten köcheln. Zerdrücke dann die Kichererbsen in der Mischung, rühre den Babyspinat unter und warte bis er zerfällt. Gib jetzt noch eine Prise Salz und Pfeffer hinzu, rühre um und nimm den Topf vom Herd. Lass die Mischung ca. 20 Minuten abkühlen und schneide während sie auskühlt den Blätterteig in ca. 18 gleichgroße Quadrate.

Gib nun jeweils einen EL der kalten Mischung in die Mitte der Blätterteigstücke und befeuchte die Kanten mit ein wenig Wasser, damit dir die Teigtaschen im Airfryer nicht aufgehen. Falte nun 2 Ecken diagonal zu einem Dreieck zusammen und drücke die Kanten mit einer Gabel oder deinen Fingern fest.

Bestreiche den Korb des Airfryers nun mit ein wenig Olivenöl. Vermische bevor du die Teigtaschen in den Airfryer gibst den Senf mit einem EL Olivenöl und bestreiche damit die Oberseite der Teigtaschen und streue den Schwarzkümmel darüber. Gib nun die Teigtaschen in mehreren Chargen in die Heißluftfritteuse und backe sie jeweils für 10 Minuten bei 200° C.



DIE INDISCHE KÜCHE IST VOLL VON DEN VERSCHIEDENSTEN AROMEN UND GEWÜRZEN. WIR HABEN VERSUCHT EINE PRISE DAVON IN DIESEN VEGANEN TEIGTASCHEN EINZUFANGEN UND FÜR DICH FESTZUHALTEN.

# WARMER COUSCOUS GEMÜSE SALAT

JUST   
VEGAN

**10 MIN VORBEREITUNG & 25 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 3 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 1 kleiner Hokkaido Kürbis
- Olivenöl
- Salz & Pfeffer
- 1 Paprika (rot)
- 2 Maiskolben
- 300 g Couscous
- 1 Bund Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zitrone
- 2 Frühlingszwiebeln

## ZUBEREITUNG

Benetze eine ganze Paprika mit Olivenöl und gib sie in den Frittierkorb.

Bestreiche die Maiskolben ebenfalls gleichmäßig mit etwas Olivenöl und gib beides bei 200° C für 10 Minuten in die Heißluftfritteuse.


Wende den Mais nach der Hälfte der Zeit, damit er schön gleichmäßig braun wird.

Nimm den Mais und die Paprika nach den 10 Minuten aus dem Frittierkorb und lass alles etwas abkühlen.

Wasche den Kürbis ab und schneide ihn vorerst in Viertel. Nimm nun einen Löffel und schabe die Kürbiskerne aus dem Kürbis. Schneide nun die Kürbisviertel in ca. 2 cm große Stücke. Mische die Stücke in einer Schüssel mit Öl, Salz und Pfeffer und gib sie danach in den Airfryer.

Backe diese bei 200° C für ca. 15 Minuten und schüttele sie nach der Hälfte der Zeit gut durch. Während der Kürbis backt, gib Wasser mit Olivenöl und Salz in einen Topf und koche es kurz auf. Füge nun den Couscous hinzu und nimm den Topf direkt vom Herd. Gib nach belieben noch etwas Olivenöl hinzu und lass den Couscous 5 Minuten ziehen. Nun sollte der Mais und die Paprika bereits abgekühlt sein. Stelle den Mais hochkant auf und schneide die Maiskörner herunter. Schneide auch die Paprika auf und entnimm das Kerngehäuse.

Nun kannst du die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden und zu den Maiskörnern geben. Gib nun Couscous und das gebackene Gemüse zusammen und träufle den Saft der Zitrone darüber. Hacke die Knoblauchzehe fein, schneide die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe und gib beides in den Salat. Nun musst du lediglich alles gründlich vermengen und fertig ist deine gesunde Vitaminbombe.



GERADE IM HERBST SIND WARME SALATE ETWAS GANZ FEINES. GESUND, NÄHRREICH UND EIN ECHTER SEELENWÄRMER. FÜR DIE KÜRBISZEIT HABEN WIR UNS AUCH HIER EINEN GANZ BESONDEREN SALAT AUSGEDACHT.

# AIR FRYER TOMATENSUPPE

JUST   
VEGAN

**10 MIN VORBEREITUNG & 30 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 4 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 500 g Tomaten
- 500 ml Gemüsebrühe
- 30 ml Orangensaft
- 3 rote Zwiebeln
- 1 kleine Chilischote
- Olivenöl
- ½ EL Zucker
- ½ EL Salz
- Etwas weißer Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Lege zuerst etwas Backpapier in deinem Airfryer aus. Halbiere nun die Tomaten und platziere sie mit der Schnittfläche nach oben im ausgelegten Frittierkorb.

Nimm nun eine ganze Knoblauchknolle und schneide oben ein Stück ab, sodass die Spitzen der Knoblauchzehen frei liegen und gib sie zu den Tomaten in den Frittierkorb.

Schneide den Strunk der Chili ab und lege sie dazu. Schäle nun die Zwiebeln und viertele sie bevor du sie ebenfalls in den Airfryer gibst. Bestreiche nun alles im Frittierkorb mit etwas Olivenöl, streue Zucker, Pfeffer und Salz darüber und backe die Zutaten bei 200° C für 30 Minuten.

Gib danach die Zutaten aus dem Air Fryer, bis auf den Knoblauch, in einen Topf. Umfasse die Knoblauchknolle nun mit einem Handtuch und drücke das Fruchtfleisch aus den Zehen in den Topf mit den restlichen Zutaten.

Gib nun Gemüsebrühe und Orangensaft hinzu und püriere alles glatt. Nur noch abschmecken und du hast es geschafft. Zum Anrichten kannst du etwas Basilikum und Sojacreme verwenden, das Auge isst ja schließlich mit.



SUPPE AUS EINER HEISSLUFTFRITTEUSE? RICHTIG  
GEHÖRT! BEI DIESEM REZEPT ZEIGEN WIR DIR  
WIE DU EINE TOMATENSUPPE MIT  
ANGENEHMEM RÖSTAROMA ZAUBERST.



# LASAGNE

JUST   
VEGAN

**10 MIN VORBEREITUNG & 30 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 2 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 150 g Lasagneblätter
- 100 g veganer Streukäse
- 1 handvoll schwarzer Oliven
- 100 g Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 400 g Tofu
- 350 g Nudelsauce
- 75 g Babyspinat
- 50 g fein gehackte Zwiebeln
- 2 EL Hefeflocken
- 2 EL Zitronensaft
- 4 gepresste Knoblauchzehen
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Gib die Lasagneblätter in kochendes, gesalzenes Wasser und koche sie so lange, bis sie von der Bissfestigkeit kurz vor „al dente“ sind. Solange die Nudeln kochen, kannst du dich um die Soße kümmern.

Gib etwas Olivenöl in einen Topf und brate darin kurz den abgetrockneten, zerkrümelten Tofu zusammen mit Zwiebeln, Oliven und Tomaten an. Gib nach einiger Zeit Spinat, Hefeflocken, Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzu.

Koche alles zusammen so lange, bis der Spinat zerfällt. Gib nun etwas Nudelsauce in eine für den Air Fryer geeignete Backform und lege die Lasagneblätter darauf. Jetzt die Tofumischung daraufgeben und immer zwischen der Tofumischung, Lasagneblättern und Nudelsauce wechseln, bis die Form fast bedeckt ist.

Gib nun noch eine letzte dünne Schicht Nudelsauce darauf und streue den veganen Streukäse darüber. Stelle die Backform in den Air Fryer und backe alles für 15 Minuten bei 190° C.

WAS GIBT ES BESSERES ALS EINE DAMPFENDE, FRISCHE LASAGNE VOM ITALIENER? DAMIT DU SIE JETZT AUCH JEDERZEIT BEI DIR ZUHAUSE GENIEßEN KANNST, HABEN WIR DIESES WUNDERBARE REZEPT FÜR DICH.



# SCHOKOLADENKEKSE

**10 MIN VORBEREITUNG & 7 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 2 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 1 EL Mandelmilch
- 1 EL Kokosöl
- 2 EL feiner, brauner Zucker
- 2 EL Schokoladenchips oder fein gehackte Schokolade
- 1½ EL Ahornsirup
- ½ Vanilleschote oder 1 TL Vanilleextrakt
- 40 g Weizenmehl Type 405
- ½ TL Meersalz
- ¼ TL Backpulver


## ZUBEREITUNG

Vermenge in einer Schüssel Vanille, Mandelmilch, Kokosöl und Ahornsirup.

Gib nun die restlichen Zutaten hinzu und mische alles gut durch, damit eine einheitliche Masse entsteht.

Gib nun eine für den Air Fryer geeignete Auflaufform in den Frittierkorb, oder lege diesen mit Backpapier aus. Starte den Air Fryer ohne die Keksmasse und stell den Timer auf 8 Minuten bei 170°C. Entnimm den Frittierkorb nach einer Minute und füge nun die Keksmasse in mehreren Klecksen mit genügend Abstand zueinander in den Frittierkorb. (Um die komplette Keksmasse zu verbrauchen, brauchst du mehrere Durchläufe).

Nun lediglich die Kekse nach dem Ablauf des Timers entnehmen und kurz abkühlen lassen. Nun kannst du sie dir auf der Zunge zergehen lassen.



EINE HEISSE TASSE KAKAO UND EIN PAAR SCHOKOLADENKEKSE. ES GIBT KAUM ETWAS SCHÖNERES AN EINEM KALTEN WINTERTAG UND MIT DIESEM AIRFRYER REZEPT AUCH IN UNTER 30 MINUTEN.

# DONUTS VEGAN

**10 MIN VORBEREITUNG & 5 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 2 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 1 EL Mandelmilch
- 250 g Mehl Type 405
- 25 ml Mandelmilch
- 80 g Zucker
- 125 g Sojajoghurt
- 20 g Kokosöl
- 10 g Backpulver
- 50 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL Salz
- 16 g Vanillezucker

## ZUBEREITUNG

Gib 40 g Zucker, 8 g Vanillezucker, Sonnenblumenöl, Sojajoghurt und Mandelmilch zusammen mit dem Salz in eine Schüssel und verrühre die Zutaten gründlich.


Ergänze nun mit dem Backpulver sowie mit dem Mehl und knete den Teig sehr gründlich (aber nicht zu lange) durch, bevor du ihn auf eine mit Mehl bestreute Arbeitsfläche gibst. Rolle ihn nun dünn aus. Stich vorerst große Kreise mit einem großen Trinkglas aus. Ergänze nun mit dem typischen Donut-Loch, indem du mit einem Schnapsglas ein weiteres Loch in die Mitte der Kreise stichst.

Vermische nun den restlichen Zucker mit dem übrig gebliebenen Vanillezucker und gib beides in einen flachen Teller.

Heize nun die Heißluftfritteuse kurz auf 170° C vor und gib die Donuts für 5 Minuten in die Fritteuse (achte hierbei darauf, dass genug Abstand zwischen den Donuts besteht und backe in mehreren Chargen).

Erhitze in dieser Zeit das Kokosöl und bestreiche die Donuts damit, nachdem sie fertig gebacken sind. Wälze sie nun in der Zuckermischung auf dem flachen Teller und genieße dein Meisterwerk.

*Tipp: Den Teig der mit den Schnapsgläsern ausgestochen wurde solltest du nicht wegwerfen. Backe ihn minimal kürzer als die Donuts und wende die „Löcher“ ebenfalls in der Zuckermischung. So hast du den perfekten Partysnack in Häppchengröße für zwischendurch.*

A close-up photograph of several golden-brown, sugar-coated donuts. The donuts are piled together, with one in the foreground being the most prominent. The sugar coating is thick and granular, giving the donuts a textured appearance. The background is softly blurred, showing more donuts. The lighting is warm, highlighting the texture of the sugar and the golden color of the fried dough.

WER KANN ZU DIESEM AMERIKANISCHEN  
KLASSIKER SCHON NEIN SAGEN?  
KÖSTLICH UND IN WINDESEILE SELBST GEMACHT.

# ZIMTSCHNECKEN

**15 MIN VORBEREITUNG (+1 STUNDE RUHEN LASSEN)  
& 7 - 9 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 2 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 250 ml Mandelmilch
- 500 g Weizenmehl Typ 550
- 80 g vegane Butter
- 2,5 TL Trockenhefe
- ½ TL Salz
- 80 g Rohrzucker
- 2 TL Zimt

## ZUBEREITUNG

Füge in eine große Schüssel die Trockenhefe zusammen mit Mandelmilch und 40 g erhitzter Margarine. Rühre nun alles gut um und gib währenddessen Salz und 20 g Zucker hinzu.

Nun das Mehl hineingeben und den Teig kneten, bis er eine glatte Oberfläche erhalten hat. Lass den Teig nun an einem warmen Ort eine Stunde lang gehen.

Knete den Teig nochmal kurz, bevor du ihn auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ausrollst. Erhitze für die Zimtfüllung die restliche Margarine und vermische diese mit Zimt und dem restlichen Zucker zu einer Masse.

Bestreiche jetzt den quadratisch ausgerollten Teig mit dieser und rolle ihn ein. Schneide nun von der Rolle ca. 2cm breite Zimtschnecken herunter und lege diese in den Frittierkorb des auf 180° C vorgeheizten Airfryers.

Backe sie nun für 7-9 Minuten (je nach gewünschter Bräune und Knusprigkeit).





**DIE VEGANE VERSION DER SCHWEDISCHEN  
VERLOCKUNG FÜR EUCH ZUM NACHBACKEN.**

# VEGANER TASSENKUCHEN SCHOKOLADE

**5 MIN VORBEREITUNG & 12-16 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 2 PERSONEN**

## ZUTATEN


- 35 g Weizenmehl Typ 550
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL brauner Zucker
- 0,25 TL Backpulver
- 60 ml Mandelmilch
- 45 ml Kokosöl
- 2 EL Schokoladenchips oder fein gehackte Schokolade
- ¼TL Salz

## ZUBEREITUNG

Öle als erstes das Innere von 2 ofenfesten Tassen. Gib dann Kakaopulver, Backpulver, Zucker, Salz und Mehl zusammen in eine Schüssel und vermenge alles gründlich.

Füge der Kakaomischung nun die Mandelmilch und das Öl hinzu und mische alles gut durch. Als letztes musst du nur die Schokolade begeben und sie untermischen.

Gieße nun die Mischung zu gleichen Teilen in die 2 Tassen und stell diese bei 170°C für 12-16 Minuten in den Airfryer



FÜR DIEJENIGEN UNTER EUCH, DIE NICHT IMMER GLEICH EINEN GANZEN KUCHEN BACKEN WOLLEN WENN SIE GERADE HEISSHUNGER AUF EIN STÜCK HABEN, BIETEN WIR HIER DEN PERFEKTEN KOMPROMISS.

# VEGANER TASSENKUCHEN PEANUTS

**5 MIN VORBEREITUNG & 12-16 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 2 PERSONEN**

## ZUTATEN

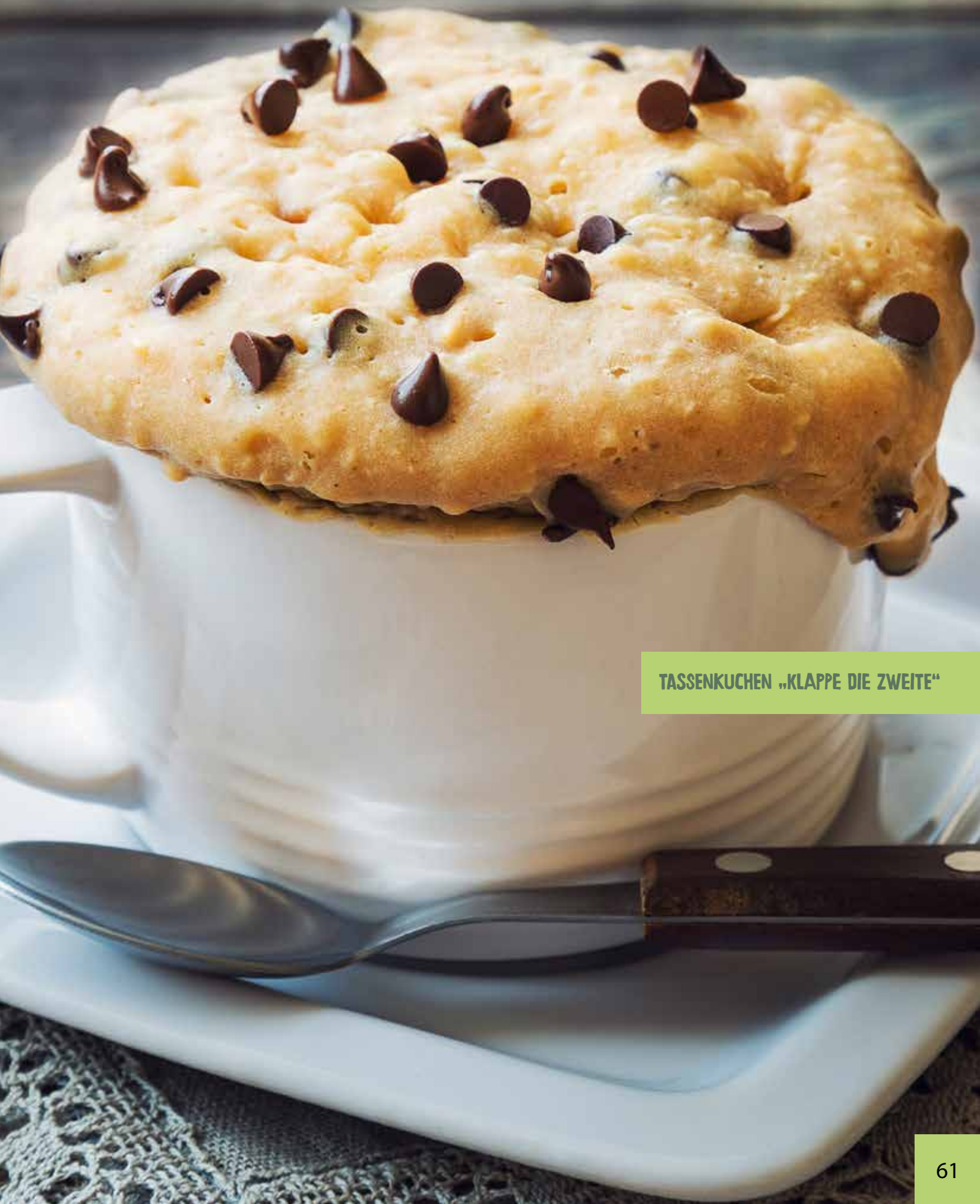
- 35 g Weizenmehl Typ 550
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Ahornsirup
- 0,25 TL Backpulver
- 1 TL Vanilleextrakt
- 60 ml Mandelmilch
- 2 TL Kokosöl
- 1 EL Schokoladenchips oder fein gehackte Schokolade
- ¼ TL Salz

## ZUBEREITUNG

Öle als erstes das Innere von 2 ofenfesten Tassen. Verrühre dann Erdnussbutter, Ahornsirup und Vanille in einer Schüssel.

Gib Backpulver und Mandelmilch sowie Mehl hinzu und verrühre alles bis sich eine gleichmäßige Masse ergibt. Als letztes musst du nur die Schokolade hinzufügen und sie unterrühren.

Gieße nun die Mischung zu gleichen Teilen in die 2 Tassen und stelle diese bei 170° C für 12-16 Minuten in den Airfryer.



TASSENKUCHEN „KLAPPE DIE ZWEITE“

# BANANEN-BEERENMUFFINS

**10 MIN VORBEREITUNG & 15 MINUTEN BACKEN**

**FÜR 3 PERSONEN**

## ZUTATEN

- 250 g Dinkelmehl Type 630
- 200 g Sojajoghurt
- 200 g Banane
- 125 g Beerenmix (tiefgekühlt)
- 15 g Kokosblütenzucker
- 2 TL Backpulver
- 2 TL Vanilleextrakt
- 60 ml Mandelmilch
- 50 g Kokosöl
- ½ TL Salz

## ZUBEREITUNG

Vermenge in einer Schüssel Joghurt, Vanilleextrakt, Kokosöl und Kokoszucker.

Gib Backpulver Salz und Mehl in eine kleine Schale und vermenge die Zutaten gut bevor du sie in die Schüssel mit dem Joghurtmix gibst und erneut gut vermengst.

Hebe nun die zerdrückte Banane sowie die Beeren unter und fülle die Masse in die Muffinförmchen.

Stelle nun den Timer deines Aifryers auf 15 Minuten, die Temperatur auf 160°C und gib die Muffinförmchen in den Frittierkorb hinein. Nun lediglich nach der Garzeit herausholen und abkühlen lassen.

Fertig sind deine Muffins.



**DAS PERFEKTE PARTYGEBÄCK FÜR DEN SOMMER:  
SÜSS UND DOCH ERFRISCHEND!**



**THE FUTURE IS  
PLANT-BASED**

**JUST VEGAN**

Wir sind die Erste und Einzige  
komplett vegane Küchen- und Haushaltsmarke!

**“Aber was ist außer den Zutaten denn beim kochen noch Vegan?”  
-hören wir dich schon fragen...**

Vegan bedeutet rein Pflanzlich, also ohne Chemie und Schnickschnack!

Deswegen besteht unsere mehrlagige CERAVEGAN® Keramikbeschichtung auf der oberen Schicht auch nur aus Avocadoöl und Wasser, mit Verzicht auf chemische Lösungsmittel, vegan eben!

Unsere Beschichtung ist aber nicht nur zu 100% vegan, sondern durch die natürliche pflanzliche Antihafwirkung des Avocadoöls auch leistungsstärker als handelsübliche Antihafbeschichtungen. Das sagen nicht nur wir, sondern ist auch das Ergebnis von Verbrauchertests.

**-Also überzeuge dich gerne selbst!**



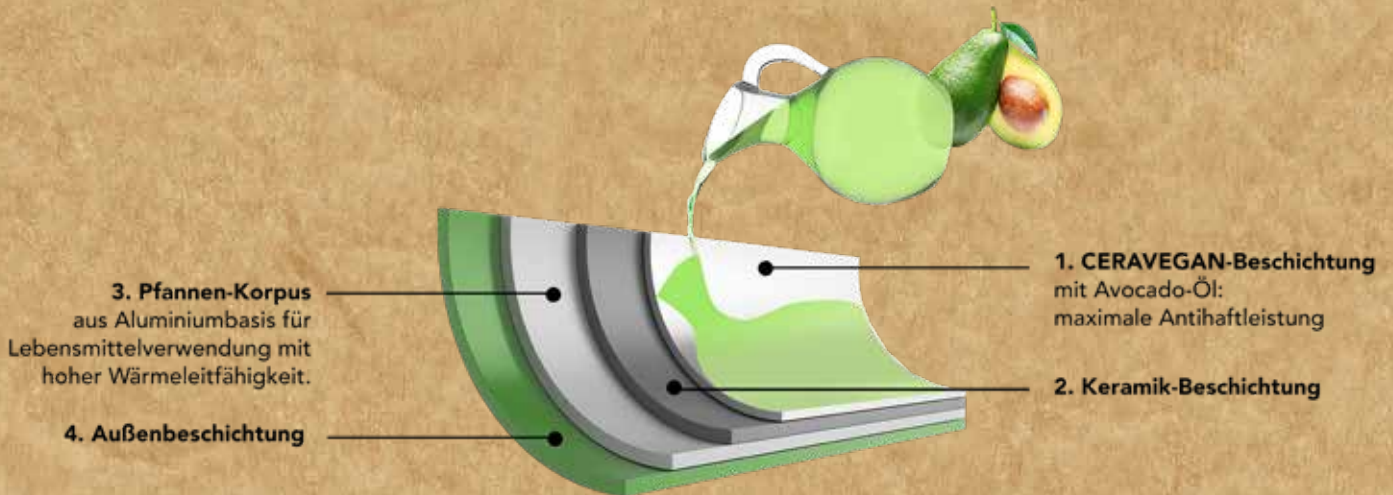
**WWW.JUST-VEGAN.DE**

ENTDECKE UNSERE VEGANE WELT



# CERA VEGAN

JUST  
VEGAN



## Das Beste kommt ja bekanntlich immer zum Schluss, so auch bei uns!

Denn unsere CeraVegan® Beschichtungen erhalten ganz am Ende der Veredelung den entscheidenden Kick für eine außergewöhnliche Antihaft-Wirkung - einen pflanzlichen Mikrofilm auf Basis von Avocado-Öl. Dieser hauchdünne Mikrofilm lässt Deine veganen Köstlichkeiten praktisch schweben.

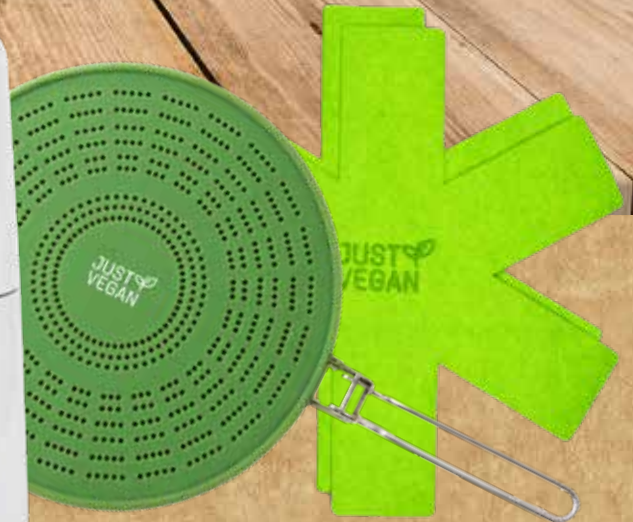
## Aber warum macht eben dieses Avocadoöl unsere Keramikbeschichtung eigentlich so einzigartig?

Dass die Avocado ein richtiges Superfood ist, ist den meisten bekannt, aber fast alle Vorteile der gesunden Frucht wirken auch in ihrem Öl, gerade durch ihre ungesättigten Omega-9-Fette, die zu den „guten“ Cholesterin senkenden Fetten zählen. Auch zum kochen eignet sich das Öl perfekt, da es im Vergleich zu anderen Ölen einen sehr hohen Rauchpunkt vorweist und sich demnach auch bei hoher Temperatur länger hält ohne zu qualmen.

Gerade weil wir von eben diesen vielseitigen Eigenschaften der Avocado voll und ganz überzeugt sind und sie für uns mehr ist als „nur“ ein Superfood, haben wir uns entschlossen, dass nur Avocadoöl für unsere einzigartige Beschichtung in Frage kommt.

# CERA VEGAN

JUST VEGAN



[WWW.JUST-VEGAN.DE](http://WWW.JUST-VEGAN.DE)

ENTDECKE UNSERE VEGANE WELT



**THE FUTURE IS  
PLANT-BASED**





## **Kontakt**

JUST VEGAN  
[www.just-vegan.de](http://www.just-vegan.de)

Schreib uns unter:  
[www.just-vegan.de/pages/schreibuns](http://www.just-vegan.de/pages/schreibuns)