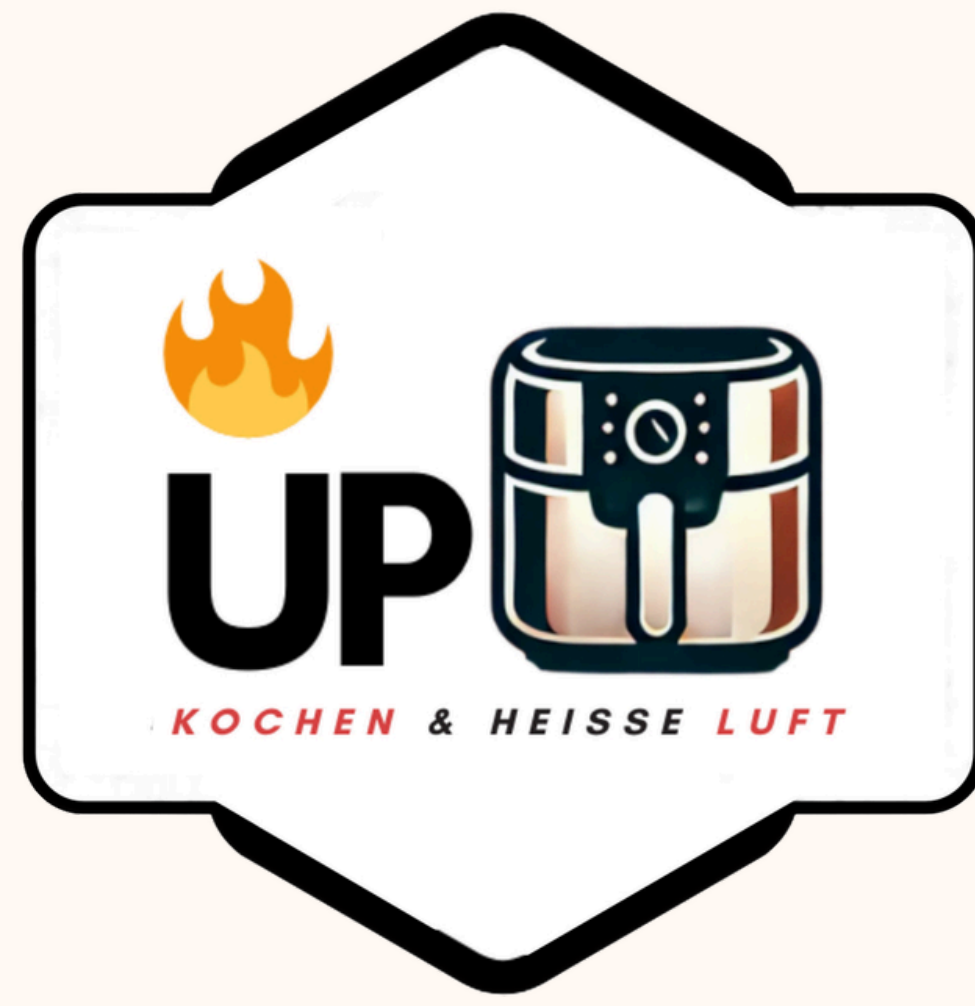




Airfryer für Einsteiger

- Kaufhilfe
- erste Schritte
- einfach im Alltag starten



Inhaltsverzeichnis

- Nicht jeder Airfryer passt zu jedem Alltag
- Vor dem Kauf: worauf es wirklich ankommt
- Welcher Airfryer-Typ passt zu mir?
- Die häufigsten Fehlkäufe vermeiden
- Zubehör: sinnvoll oder erstmal nicht nötig?
- Geräte die ich selber besitze und getestet habe
- Mehr als Pommes: so vielseitig ist ein Airfryer wirklich
- Die wichtigsten Anwendungen im Alltag
- Was im Airfryer eher nicht ideal ist
- So gelingt der Einstieg besonders leicht
- Den Airfryer ohne Frust kennenlernen
- Die häufigsten Anfängerfehler
- Der einfache 5-Tage-Startplan
- Einfache Rezepte zum Einstieg
- Schlusswort und weitere Buchempfehlungen

1

Über mich

Ich beschäftige mich nicht erst seit dem **heutigen Airfryer-Boom** mit diesem Thema.

Meine Erfahrung begann schon deutlich früher – damals noch mit dem Halogenofen, lange bevor die Heißluftfritteuse zu einem festen Begriff in so vielen Küchen geworden ist. Seit mehr als zehn Jahren veröffentliche ich regelmäßig Inhalte rund um den Airfryer.

Auf meinem YouTube-Kanal erscheinen jede Woche neue Videos zu Rezepten, Geräten, Unterschieden, Zubehör und echten Erfahrungen aus dem Alltag.

Dabei geht es nicht nur um schöne Ergebnisse, sondern auch um die Fragen, die in der Praxis wirklich zählen: Welches Gerät passt zu welchem Haushalt? Was lohnt sich wirklich? Welche Fehler lassen sich vermeiden?
Und wie gelingt der Einstieg ohne Frust?

Besonders wertvoll ist für mich auch der direkte Austausch mit meiner Community. In meiner Facebook-Gruppe mit inzwischen über 370.000 Mitgliedern zeigt sich jeden Tag ganz konkret, welche Unsicherheiten viele Menschen vor dem Kauf haben, welche Probleme nach dem Kauf auftreten und worauf es im Alltag mit der Heißluftfritteuse tatsächlich ankommt.

So ist über die Jahre nicht nur eine große Sammlung an Rezepten und Inhalten entstanden, sondern vor allem ein sehr breites Praxiswissen über Geräte, Kaufentscheidungen, Zubehör, Unterschiede zwischen Modellen und typische Fehlstarts. Mein Wissen kommt nicht aus reiner Theorie, sondern aus vielen Jahren echter Erfahrung, unzähligen Tests, Rückmeldungen aus der Community und der kontinuierlichen Beschäftigung mit dem Thema.

Viele nennen mich inzwischen augenzwinkernd die Airfryer Queen Germany. Für mich ist das vor allem ein Zeichen dafür, wie eng meine Arbeit seit Jahren mit diesem Thema verbunden ist – und wie sehr ich mich dafür einsetze, Menschen einen einfachen, alltagstauglichen und ehrlichen Zugang zur Heißluftfritteuse zu ermöglichen.



Wie du in 3 einfachen Schritten herausfindest, welches Gerät wirklich zu deinem Alltag passt – ohne Fehlkauf, Technikfrust und unnötige Umwege.

1

Dieses Buch hilft dir dabei, ...

- Klarer zu entscheiden
- Fehlkäufe zu vermeiden
- die passende Gerätekategorie zu finden

1

Haushalt
und Größe

2

Nutzung
und Alltag

3

Platz

So findest du den
Airfryer, der wirklich zu
deinem Alltag passt

Nicht jeder Airfryer passt zu jedem Alltag

Die wichtigste Frage ist nicht: „Welcher ist der bekannteste?“ – sondern: „Welcher passt wirklich zu mir?“

Warum Menschen beim Kauf stolpern

- Der Markt ist voll mit großen Versprechen, Programmen und Zubehör.
- Viele Geräte wirken online kompakt – sind im Alltag aber zu groß, zu technisch oder schlicht unpraktisch.
- Fehlkäufe entstehen oft nicht, weil ein Gerät schlecht ist, sondern weil es nicht zum eigenen Alltag passt.
- Genau deshalb braucht es keine Technik-Wüste, sondern eine ehrliche Entscheidungshilfe.

Worauf es wirklich ankommt

Haushaltsgröße · Kochverhalten · Platz · Budget · gewünschte Einfachheit

Merksatz

Nicht das Gerät mit den meisten Versprechen gewinnt – sondern das, das am besten zum echten Leben passt.

Was du hier bekommst

Knapp, alltagstauglich und entscheidungsstark – statt überladen und theoretisch.

1 · Klarheit

Eine einfache Entscheidungslogik statt Technik-Chaos.

2 · Orientierung

Mehr Klarheit darüber, welche Größe und Geräteart zu deinem Alltag passt.

3 · Fehlkauf-Schutz

Die typischen Denkfehler vor dem Kauf – klar benannt.

4 · Nächster Schritt

Ein sauberer Übergang zum sicheren Start nach dem Kauf.

Kurz gesagt

Nicht perfekt kompliziert – sondern praktisch klar.

Der beste Airfryer ist nicht automatisch der größte oder teuerste

Viele kaufen am Bedarf vorbei

- ✓ XXL klingt beeindruckend, ist aber oft unnötig.
- ✓ Mehr Programme bedeuten nicht automatisch mehr Nutzen.
- ✓ Nicht jedes Zubehör vereinfacht das Kochen.
- ✓ Was online toll wirkt, kann zuhause nerven.

Ein gutes Gerät passt zu ...

- ✓ Haushaltsgröße
- ✓ Kochverhalten
- ✓ Platz in der Küche
- ✓ Budget
- ✓ gewünschter Einfachheit

Merksatz

Nicht das Gerät mit den meisten Versprechen gewinnt – sondern das, das am besten **zum echten Leben passt**.

Frage 1: Für wie viele Personen wird meist gekocht?

Die passende Größe entscheidet stark darüber, ob ein Gerät praktisch ist oder schnell frustriert.

A

Meistens für 1 Person

B

Meistens für 2 Personen

C

Häufig für 3–4 Personen

D

Regelmäßig Familienalltag oder mehrere Personen

Wenn du zu klein kaufst ...

... arbeitest du oft in mehreren Runden und verlierst schnell die Lust.

Wenn du zu groß kaufst ...

... verschenkst du Platz und nutzt das Gerät oft weniger effizient als gedacht.

Frage 2: Wie soll der Airfryer im Alltag genutzt werden?

A · Schnell & unkompliziert

Pommes, Gemüse, Aufbacken, kleine Mahlzeiten, Reste.

B · Tägliches Alltagsgerät

Hauptgerichte, Beilagen, regelmäßige Nutzung, einfache Familienküche.

C · Vielseitig & flexibel

Mehrere Komponenten, größere Portionen, häufiges Kochen.

D · Backofen-Ersatz

Backen, Aufläufe, breite Nutzung.

Wichtiger Zusammenhang

Je häufiger und vielseitiger das Gerät genutzt werden soll, desto wichtiger werden Größe, Bedienlogik und Alltagstauglichkeit.

Frage 3: Wie viel Platz ist in deiner Küche wirklich vorhanden?

Nicht nur auf Liter schauen

Ein Gerät kann online kompakt wirken und zuhause plötzlich wuchtig sein. Entscheidend ist nicht nur das Fassungsvermögen – sondern der echte Stellplatz.

Merksatz:

Ein Gerät, das ständig im Weg ist, wird oft seltener genutzt.

Fragen, die du dir ehrlich stellen solltest

- ✓ Bleibt das Gerät dauerhaft stehen?
- ✓ Muss es nach jeder Nutzung weggeräumt werden?
- ✓ Ist genug Platz zum Öffnen vorhanden?
- ✓ Passt die Größe wirklich zur Küchenrealität?

Frage 4: Was ist wichtiger – Einfachheit oder maximale Vielfalt?

Wenn Einfachheit wichtiger ist

- ✓ Klare Bedienung
- ✓ Wenig Technik-Spielerei
- ✓ Schnelle Nutzung ohne Nachdenken
- ✓ Solider Alltag statt Funktionsshow

Wenn Vielfalt wichtiger ist

- ✓ Größere Kapazität
- ✓ Mehr Nutzungsarten
- ✓ Eventuell getrennte Garbereiche
- ✓ Mehr Programme nur dann, wenn du sie wirklich nutzt

Nicht jeder braucht alles. Zu viele Funktionen können auch überfordern.

Frage 5: Wie hoch ist die Frustgefahr bei einem Fehlkauf?

Viele Fehlkäufe sind Erwartungsfehler

Nicht das Gerät an sich ist dann das Problem – sondern die Lücke zwischen Werbung, Hoffnung und echtem Alltag.

Typische Probleme

- ✓ zu klein gekauft
- ✓ zu groß gekauft
- ✓ zu kompliziert gekauft
- ✓ falsche Erwartung an Tempo oder Menge
- ✓ Zubehör direkt mitgekauft, das kaum genutzt wird

Ein guter Kauf fühlt sich im Alltag leicht an.

Schnelltest: Welcher Airfryer-Typ passt am ehesten?

Wähle gedanklich die Antworten, die deinen Alltag am besten beschreiben.

Typ A

Kompakt & unkompliziert

Für 1–2 Personen, wenig Platz, einfache Nutzung, schnelle Gerichte.

Typ B

Alltag & Familie

Für regelmäßiges Kochen und eine solide Standardlösung.

Typ C

Flexibel & vielseitig

Für Menschen, die häufiger kochen und mehr ausprobieren wollen.

Typ D

Groß denken – aber bewusst

Nur sinnvoll bei echtem Bedarf und genug Platz.

Typ A – Kompakt & unkompliziert

Passt gut, wenn ...

- ✓ meist für 1–2 Personen gekocht wird
- ✓ wenig Platz vorhanden ist
- ✓ das Gerät vor allem schnell und einfach funktionieren soll
- ✓ kleine Portionen und unkomplizierte Gerichte im Fokus stehen

Wichtig dabei

Keine unnötige Übergröße. Lieber alltagstauglich und klar bedienbar.

Achtung

Nicht zu klein denken, wenn regelmäßig doch mehr gekocht wird.

Typ B – Die solide Alltagslösung

Passt gut, wenn ...

- ✓ der Airfryer regelmäßig genutzt werden soll
- ✓ er nicht nur für Snacks gedacht ist
- ✓ einfache, alltagstaugliche Mahlzeiten wichtig sind
- ✓ eine gute Balance aus Größe und Nutzen gebraucht wird

Wichtig dabei

Genug Kapazität, unkomplizierte Bedienung, Alltag vor Technik-Spielerei.

Achtung

Zu viele Funktionen bringen nichts, wenn am Ende vor allem einfache Standardgerichte gemacht werden.

Typ C – Flexibel & vielseitig

Passt gut, wenn ...

- ✓ häufiger gekocht wird
- ✓ mehr ausprobiert werden soll
- ✓ mehrere Bestandteile einer Mahlzeit relevant sind
- ✓ Praxistauglichkeit wichtiger ist als bloße Funktionszahl

Wichtig dabei

Ausreichend Platz, sinnvolle Aufteilung und eine gute Handhabung im Alltag.

Achtung

Mehr Möglichkeiten sind nur dann sinnvoll, wenn sie im Alltag auch wirklich genutzt werden.

Typ D – Groß nur mit echtem Bedarf

Passt gut, wenn ...

- ✓ wirklich regelmäßig größere Mengen gekocht werden
- ✓ ein echter Mehrbedarf im Haushalt vorhanden ist
- ✓ genug Stellfläche vorhanden ist
- ✓ der Kauf nicht nur wegen Werbung oder Größen-Eindruck entsteht

Wichtig dabei

Große Geräte lohnen sich nur, wenn regelmäßig größere Mengen gekocht werden und genug Stellfläche vorhanden ist.

Achtung

Zu groß gekaufte Geräte stehen oft im Weg und werden später seltener genutzt als gedacht.

Die 5 häufigsten Airfryer-Fehlkäufe

1

Zu groß kaufen, obwohl wenig Platz da ist

2

Zu klein kaufen und dann in mehreren Runden arbeiten

3

Zu viel Technik kaufen, die am Ende nicht genutzt wird

4

Zubehör vorschnell mitbestellen

5

Mehr auf Trends und Werbung achten als auf den eigenen Alltag

Beim Zubehör bitte nicht sofort alles kaufen

Viele Einsteiger machen hier unnötige Zusatzkäufe

Manches Zubehör ist nützlich. Manches ist situativ sinnvoll. Manches ist schlicht unnötig – und verschlechtert im Zweifel sogar das Ergebnis.

Die bessere Reihenfolge

- ✓ zuerst das passende Gerät wählen
- ✓ dann erste Erfahrungen sammeln
- ✓ danach gezielt entscheiden, was wirklich fehlt

Merksatz: Nicht jedes Zubehör verbessert das Ergebnis.

Zubehör: erst denken, dann kaufen

Gerade am Anfang wird oft Zubehör gekauft, das unnötig ist, Geld kostet oder im schlimmsten Fall riskant sein kann.

- ✓ Viel beworben heißt nicht automatisch sinnvoll
- ✓ Manche Zubehöerteile landen nach kurzer Zeit ungenutzt im Schrank
- ✓ Falsch eingesetztes Backpapier kann gefährlich werden
- ✓ Wirklich nötig ist oft deutlich weniger als gedacht
- ✓ Zubehör besser erst nach echtem Bedarf ergänzen

Mehr dazu in meinen Videos:

„[Teures Zubehör & gefährliche Fehler – das sagt dir keiner!](#)“

„[Die 5 größten Zubehör-Fallen bei Heißluftfritteusen!](#)“



Zubehör erst dann, wenn es wirklich gebraucht wird

Wenn später gezielt Zubehör gebraucht wird, lohnt sich ein bewusster Blick auf wirklich sinnvolle Teile statt auf Komplettsets.

- ✓ Kein Muss zum Start
- ✓ Sinnvoll erst dann, wenn klar ist, was im Alltag wirklich fehlt
- ✓ Praxiserprobte Auswahl statt unnötiger Zubehör-Käufe
- ✓ Kann helfen, Fehlkäufe und unnötige Ausgaben zu vermeiden

Auf Wunsch zusammengestellt:
[Amazon Shop mit empfohlenem Zubehör](#)



Hinweis: Affiliate-Link. Wenn du über diesen Link kaufst, erhalte ich eine kleine Provision. Für dich bleibt der Preis gleich.

Und nach dem Kauf?

Die richtige Gerätewahl ist nur der erste Schritt. Danach kommt die nächste Frage: Wie startet man sicher, sinnvoll und ohne Frust?

Nächster sinnvoller Schritt

Airfryer Startklar

Gerät, Zubehör und die ersten Schritte ohne Frust.

Darum ist das sinnvoll

- ✓ Kein blindes Herumprobieren nach dem Kauf
- ✓ Weniger Frust bei den ersten Nutzungen
- ✓ Klarheit über sinnvolles Zubehör
- ✓ Ein sauberer Start statt halbgarem Ausprobieren

Meine Geräte im Überblick

Diese 5 Geräte nutze ich selbst regelmäßig und zeige sie auch auf YouTube immer wieder im Einsatz.

So wird schnell sichtbar, was mit welchem Gerät gut funktioniert — und wo die Unterschiede im Alltag wirklich liegen. Da ich meistens für 2 Personen koche, sind viele Erfahrungen besonders alltagsnah und leicht übertragbar.

So bekommst du nicht nur Theorie, sondern ein viel klareres Gefühl dafür, welches Gerät zu dir passen könnte. Merksatz:

Die beste HLF ist nicht die bekannteste – sondern die, die zu deinem Alltag passt.

Geräte, die ich nutze – Ninja 551

Für alle, die mehr wollen als einen klassischen Airfryer – etwa Grillfunktion, Fleischgerichte und größere Portionen. Nicht als neutrales Standardmodell. Genau das macht ihn interessant.

Der Ninja 551 ist kein klassischer Standard-Airfryer, sondern eher ein kräftiges Kombigerät für alle, die mehr wollen als Pommes und Aufbacken. Besonders stark ist er beim Grillen, bei Fleischgerichten und bei größeren Mengen.

Stärken auf einen Blick:

- 6 Funktionen in einem Gerät
- ideal für Grillen, Air Fry, Braten und Backen
- digitales Thermometer für punktgenaues Garen
- gut für größere Portionen und deftige Gerichte
- starke Wahl für Menschen, die regelmäßig und vielseitig kochen

[Mehr Infos / mein Link zum Gerät](#)

Hinweis: Affiliate-Link. Wenn du über diesen Link kaufst, erhalte ich eine kleine Provision. Für dich bleibt der Preis gleich.

Passt gut zu dir, wenn ...

- du gern Fleisch, Burger, Hähnchen oder Grillgerichte machst
- du ein kräftiges Gerät mit mehr Möglichkeiten willst
- du nicht nur Snacks, sondern echte Mahlzeiten zubereiten möchtest

Eher nicht ideal, wenn ...

- du nur ein kompaktes Einsteigergerät suchst
- du wenig Platz in der Küche hast
- du vor allem kleine Mengen und einfache Basics machst



Geräte, die ich nutze – Cosori TurboBlaze 6L

Für alle, die einen modernen, leisen und vielseitigen Airfryer für den Alltag suchen.

Kein riesiges Kombigerät, sondern eher eine starke Standardlösung mit mehr Feingefühl. Genau das macht ihn für viele so interessant.

Der Cosori TurboBlaze 6L ist ein alltagstauglicher Airfryer für Menschen, die mehr wollen als nur Pommes und Aufbacken, aber kein wuchtiges Spezialgerät brauchen. Besonders stark ist er für schnelles Alltagskochen, Backen, Aufwärmen und viele typische Airfryer-Gerichte. **Der DC-Motor mit 5**

Gebälsestufen sorgt dabei für mehr Kontrolle und gleichmäßige Ergebnisse.

Stärken auf einen Blick:

- 9 Funktionen in einem Gerät
- 6 Liter – gut für den Alltag und viele normale Haushalte
- leiser DC-Motor mit 5 Geschwindigkeitsstufen
- Temperaturbereich von 30 bis 230 °C
- stark für Airfryer-Alltag, Backen, Aufwärmen und vielseitige Standardgerichte

[Mehr Infos / mein Link zum Gerät](#)

Hinweis: Affiliate-Link. Wenn du über diesen Link kaufst, erhalte ich eine kleine Provision. Für dich bleibt der Preis gleich.



Passt gut zu dir, wenn ...

- du einen vielseitigen Airfryer für den Alltag suchst
- dir ein eher leiseres und modernes Gerät wichtig ist
- du regelmäßig kochen, backen, aufwärmen oder einfache Mahlzeiten zubereiten möchtest
- du kein riesiges Grill-Kombigerät brauchst

Eher nicht ideal, wenn ...

- du unbedingt zwei getrennte Garzonen möchtest
- du regelmäßig sehr große Mengen für viele Personen zubereitest
- du gezielt ein schweres Spezialgerät mit starkem Grillfokus suchst

Geräte, die ich nutze – Cosori Dual Blaze TwinFry 10L

Für alle, die mehr Platz, mehr Flexibilität und mehr Möglichkeiten im Alltag wollen.

Kein kleines Standardgerät, sondern eher eine starke Lösung für größere Mengen oder zwei Gerichte gleichzeitig.

Genau das macht ihn für viele Familien oder Vielnutzer interessant.

Der Cosori Dual Blaze TwinFry 10L ist ein großer Airfryer mit flexiblem Garraum. Besonders stark ist er für Menschen, die im Alltag mehr Kapazität brauchen oder gern Hauptgericht und Beilage parallel zubereiten möchten. Durch das Trenngitter lässt sich der 10-Liter-Korb als große Zone oder als 2 × 5 Liter nutzen. Dank Ober- und Unterhitze ist das Gerät auf gleichmäßige Ergebnisse ausgelegt.

Stärken auf einen Blick:

- 10 Liter Kapazität
- flexibel nutzbar als 1 große Zone oder 2 × 5 Liter
- 4 Heizelemente mit Ober- und Unterhitze
- stark für Familien, größere Portionen und paralleles Garen
- gute Wahl für alle, die mehr als eine kleine Standardlösung suchen

[Mehr Infos / mein Link zum Gerät](#)

Hinweis: Affiliate-Link. Wenn du über diesen Link kaufst, erhalte ich eine kleine Provision. Für dich bleibt der Preis gleich.



Passt gut zu dir, wenn ...

- du für mehrere Personen kochst
- du gern Hauptgericht und Beilage gleichzeitig machen möchtest
- du einen Airfryer mit viel Platz und Flexibilität suchst
- du regelmäßig größere Mengen oder komplette Mahlzeiten zubereitest

Eher nicht ideal, wenn ...

- du nur kleine Mengen zubereitest
- du wenig Platz in der Küche hast
- du ein kompaktes Einsteigergerät suchst
- du möglichst wenig Gerät auf der Arbeitsfläche stehen haben willst

Geräte, die ich nutze – COSORI Turbo Tower Pro Smart 10,8L

Für alle, die viel Platz zum Garen wollen, ohne gleich ein extrabreites Doppelkorb-Gerät in der Küche stehen zu haben.

Kein kleines Standardmodell, sondern eher eine moderne, platzsparende Familienlösung mit zwei Ebenen. Genau das macht ihn für viele so interessant. Der COSORI Turbo Tower Pro Smart 10,8L ist eine Double-Stack-Heißluftfritteuse mit viel Kapazität auf eher kompakter Stellfläche. Besonders stark ist er für Menschen, die mehrere Bestandteile einer Mahlzeit gleichzeitig zubereiten oder größere Mengen alltagstauglich unterbringen möchten. Die Pro-Smart-Version bringt zusätzlich App-Steuerung mit, dazu Dual Blaze-Technologie und keramikbeschichtete Garkörbe.

Stärken auf einen Blick:

- 10,8 Liter Kapazität
- zwei Ebenen im vertikalen Double-Stack-Design
- platzsparender als viele breite Dual-Basket-Geräte
- Dual Blaze-Technologie
- Keramikbeschichtung
- Smart-Version mit WLAN und App-Steuerung

[Mehr Infos / mein Link zum Gerät Hinweis:](#)

Affiliate-Link. Wenn du über diesen Link kaufst, erhalte ich eine kleine Provision. Für dich bleibt der Preis gleich.

Passt gut zu dir, wenn ...

- du für mehrere Personen kochst
- du viel Kapazität möchtest, aber nicht zu viel Breite in der Küche
- du Hauptgericht und Beilagen gut organisieren willst
- du moderne Ausstattung und App-Funktionen sinnvoll findest

Eher nicht ideal, wenn ...

- du nur kleine Mengen zubereitest
- du ein sehr kompaktes Einsteigergerät suchst
- du die Smart-Funktionen wahrscheinlich gar nicht nutzen wirst



Geräte, die ich nutze – Ninja Speedi

Für alle, die schnelle komplette Mahlzeiten wollen und nicht nur einen klassischen Airfryer suchen.

Kein typisches Standardmodell, sondern eher ein schneller Alltags-Multikocher mit Airfryer-Funktion. Genau das macht ihn für viele so interessant. Der Ninja Speedi ist besonders stark für Menschen, die im Alltag schnell kochen möchten und dabei nicht nur Snacks oder Beilagen zubereiten wollen. Seine große Stärke liegt im Rapid Cooking System: Dampfgaren und Heißluft-Frittieren werden kombiniert, sodass mehrere Bestandteile einer Mahlzeit gleichzeitig gegart werden können. Gerade für unkomplizierte Alltagsgerichte ist das ein echter Vorteil.

Stärken auf einen Blick:

- Rapid Cooking System mit Dampf + Heißluft
- schnelle komplette Mahlzeiten in einem Topf
- 5,7 Liter Kapazität
- kompakter als viele große Kombi- oder Familiengeräte
- gut für Menschen, die im Alltag schnell und praktisch kochen möchten

[Mehr Infos / mein Link zum Gerät Hinweis:](#)

Affiliate-Link. Wenn du über diesen Link kaufst, erhalte ich eine kleine Provision. Für dich bleibt der Preis gleich.

Passt gut zu dir, wenn ...

- du komplette Mahlzeiten schnell zubereiten möchtest
- du mehr willst als einen klassischen Airfryer
- du gern verschiedene Zutaten in einem Gerät kombinierst
- du im Alltag zeitsparend kochen möchtest

Eher nicht ideal, wenn ...

- du vor allem einen klassischen Korb-Airfryer suchst
- du stark auf Grillgerichte fokussiert bist
- du regelmäßig sehr große Mengen für viele Personen machst
- du lieber ganz simpel statt multifunktional arbeiten möchtest



Du möchtest die Geräte nicht nur auf Bildern sehen, sondern im echten Einsatz?

Zu jedem der Geräte, die ich selbst nutze, findest du auf meinem YouTube-Kanal eine eigene Playlist. Dort kannst du dir anschauen, wie die Heißluftfritteusen in der Praxis funktionieren, was gut klappt, wo die Unterschiede liegen und für wen sie sich eignen. So bekommst du nicht nur technische Daten, sondern einen echten Eindruck aus dem Alltag.

Ein Klick auf das jeweilige Gerätefoto führt dich direkt zur passenden YouTube-Playlist.

So kannst du dir jedes Modell in Aktion ansehen und herausfinden, welches Gerät am besten zu deinem Alltag passt.



Mehr als Pommes: so vielseitig ist ein Airfryer wirklich

Was kann ich alles im Airfryer machen?

Der einfache Einsteiger-Überblick für alle, die mehr als Pommes wollen.

Damit dein Airfryer nicht nach wenigen Tagen nur für Pommes, Brötchen oder Fertigkram genutzt wird.

Dieses Freebie zeigt dir, welche Arten von Gerichten gut funktionieren, womit du am einfachsten startest und wo du dir zu Beginn unnötigen Frust sparen kannst.

Mehr Klarheit. Mehr Ideen. Weniger Ausprobieren ins Blaue.

Mehr als Pommes

Der Airfryer ist kein Wunderding - aber deutlich vielseitiger, als viele am Anfang denken.

Viele Einsteiger nutzen ihr Gerät in den ersten Tagen nur für die offensichtlichen Dinge: Pommes, Aufbackbrötchen, Nuggets oder Tiefkühlkost. Das ist nicht falsch - aber es ist nur ein kleiner Ausschnitt dessen, was im Alltag wirklich möglich ist.

Knusprig machen

Snacks, Tiefkühlprodukte, Gemüse, kleine Ofengerichte und alles, was schnell Röstaromen bekommen soll.

Einfach aufwärmen

Reste, Pizza, Gebäck oder Überbackenes werden oft deutlich besser als in der Mikrowelle.

Kleine Mahlzeiten

Gerade für 1-2 Personen ist der Airfryer ideal für schnelle Alltagsgerichte ohne großen Ofen.

Wichtig zu wissen

Der Airfryer ersetzt nicht jeden Kochtopf und nicht jeden Backofen. Aber für kleine Mengen, schnelle Ergebnisse und knusprige Oberflächen ist er oft erstaunlich praktisch.

Die 6 Hauptanwendungen im Alltag

1. Snacks & Tiefkühlkost

Pommes, Krokette, Nuggets, Frühlingsrollen, Fischstäbchen oder Ofensnacks.

2. Gemüse & Beilagen

Kartoffeln, Ofengemüse, Brokkoli, Blumenkohl, Karotten, Pilze oder Kichererbsen.

3. Proteine

Hähnchen, Frikadellen, Fisch, Tofu, Halloumi, kleine Steaks oder Würstchen.

4. Frühstück & Backen

Aufbackbrötchen, Croissants, Toast, Muffins, kleine Kuchen, Porridge-Toppings oder Baked Oats.

5. Aufwärmen & Auffrischen

Pizza, Quiche, Ofengemüse, Restkartoffeln, Gebäck oder überbackene Reste.

6. Kleine Alltagsgerichte

Wraps, gefüllte Paprika, Mini-Aufläufe, überbackene Brote oder Baukasten-Mahlzeiten.

1. Snacks, Tiefkühlkost und schnelle Kleinigkeiten

Das ist der leichteste Einstieg - und genau deshalb starten viele hier. Der Vorteil: wenig Vorbereitung, schnelle Erfolgserlebnisse und ein gutes Gefühl dafür, wie dein Gerät arbeitet.

Das funktioniert oft gut

- Pommes, Wedges und Kroketten
- Nuggets, Fischstäbchen und Ofensnacks
- Frühlingsrollen und Mini-Snacks
- Aufbackbrötchen oder Laugengebäck

Darauf kommt es an

- nicht zu voll packen
- zwischendurch schütteln oder wenden
- lieber etwas kürzer starten und nachsehen
- bei panierten Dingen nicht mit zu viel Öl arbeiten

Gut für die ersten Tage

Wenn du dein Gerät gerade erst kennlernst, sind genau diese einfachen Dinge perfekt, um Temperatur, Garzeit und Bräunung besser einschätzen zu können.

2. Gemüse und Beilagen

Viele unterschätzen, wie praktisch der Airfryer für Gemüse ist. Gerade kleine bis mittlere Mengen gelingen oft schneller als im Backofen und bekommen leichter Röstaromen.

Gute Beispiele

- Kartoffelwürfel oder kleine Ofenkartoffeln
- Zucchini, Paprika, Karotten und Champignons
- Brokkoli, Blumenkohl oder Rosenkohl
- Kichererbsen als knuspriges Topping

Wichtige Denkweise

Etwas Öl, passende Stückgröße und genug Platz im Korb machen oft den Unterschied.

Zu dicht gepackt wird Gemüse eher weich als knusprig.

Praktisch im Alltag

Gemüse als Beilage, Resteverwertung oder kleine Blechgericht-Idee - genau dafür ist der Airfryer oft schneller einsatzbereit als der große Ofen.

3. Fleisch, Fisch und andere Proteine

Auch Proteine funktionieren im Airfryer oft sehr gut - vor allem dann, wenn du keine riesigen Mengen zubereitest. Die Stärke liegt eher bei kleinen bis mittleren Portionen als bei großen Familienmengen.

Oft geeignet

- Hähnchenstücke und marinierte Filets
- Frikadellen oder kleine Hackbällchen
- Lachs, Fischfilets oder Garnelen
- Tofu, Halloumi oder vegane Alternativen

Worauf du achten solltest

Bei Fleisch und Fisch lohnt es sich besonders, eher früher nachzusehen. Zu lange Garzeiten trocknen schnell aus.

Der Airfryer ist schnell - genau das ist Vorteil und Risiko zugleich.

Für Einsteiger sinnvoll

Starte lieber mit einfachen Stücken und klaren Garzielen, statt direkt komplizierte Gerichte zu testen. So lernst du dein Gerät schneller kennen.

4. Frühstück, Backen und kleine Süßsachen

Viele denken beim Airfryer nur an Herzhaftes. Dabei eignet er sich auch für kleine Backideen und schnelle Frühstückssachen - besonders dann, wenn sich der große Ofen dafür nicht lohnt.

Zum Aufbacken

Brötchen, Croissants, Laugenstangen, Toast oder kleine Bagels.

Zum Backen

Muffins, kleine Kuchen, Baked Oats, Zimtschnecken aus dem Kühlregal oder Crumble.

Zum Süßstart

Warme Apfelstücke, Beeren-Crumble, kleine Cookies oder Quarkauflauf in Mini-Portion.

Wichtig dabei

Nicht jede Form passt. Kleine Mengen und passende hitzefeste Formen sind hier oft der Schlüssel.

Merke

Der Airfryer ersetzt keine komplette Backstube - aber für kleine Portionen ist er oft überraschend praktisch.

5. Aufwärmen, Auffrischen und Überbacken

Das ist einer der am meisten unterschätzten Alltagsnutzen. Gerade Pizza, Gebäck oder Reste mit knuspriger Oberfläche profitieren oft deutlich mehr als in der Mikrowelle.

Gut zum Auffrischen

- Pizza vom Vortag
- Quiche, Blätterteig und herzhafte Snacks
- Brötchen, Brezeln und Croissants
- Ofengemüse oder Bratkartoffeln

Gut zum Überbacken

- Toast oder Baguette mit Belag
- Mini-Aufläufe oder Gratins
- gefüllte Pilze oder Paprika
- Nudel- oder Kartoffelreste mit Käse

Warum das so praktisch ist

Du brauchst kaum Vorheizzeit, hast schnelle Ergebnisse und kannst kleine Mengen aufwerten, statt gleich den Backofen anzuwerfen.

6. Kleine Alltagsgerichte und Baukasten-Kochen

Der Airfryer muss nicht immer ein komplettes Rezept alleine übernehmen. Oft ist er am stärksten, wenn du einzelne Bausteine einer Mahlzeit damit zubereitest.

Gute Baukasten-Ideen

- Protein im Airfryer, Salat daneben
- Gemüsebeilage + Dip
- Kartoffeln + Topping
- gefüllte Wraps oder Quesadillas
- überbackenes Brot als schnelle Mahlzeit

Warum das entspannt ist

Du musst nicht sofort kompliziert denken. Schon ein oder zwei passende Komponenten reichen, damit der Airfryer im Alltag echten Nutzen bringt.

Wichtiger Perspektivwechsel

Nicht fragen: Kann ich damit alles machen?

Besser fragen: Welche Dinge macht mein Airfryer für mich schneller, knuspriger oder unkomplizierter?

Was im Airfryer eher nicht ideal ist

Auch wichtig: Nicht alles wird im Airfryer automatisch besser. Wer das realistisch einschätzt, spart sich Frust.

Sehr flüssige Gerichte

Suppen, Eintöpfe oder alles mit viel Flüssigkeit brauchen eher Topf, Pfanne oder Ofen.

Sehr dünne Teige

Lose Pfannkuchen- oder Crêpe-Teige sind ohne passende Form keine gute Einsteigeridee.

Zu große Mengen auf einmal

Der Korb braucht Luftzirkulation. Zu voll gepackt wird vieles eher weich als knusprig.

Falsche Erwartung

Der Airfryer ist kein Zaubergerät. Er nimmt dir Denken, Würzen und Kontrolle nicht komplett ab.

Merksatz

Gut wird es, wenn Gerät, Menge und Erwartung zueinander passen. Genau dann macht der Airfryer im Alltag wirklich Spaß.

Womit du am einfachsten startest

Wenn du neu bist, fang nicht mit den kompliziertesten Ideen an. Starte lieber mit Dingen, die schnell gelingen und dir sofort ein Gefühl für dein Gerät geben.

7 einfache Startideen

1. Aufbackbrötchen oder Croissants
2. Pommes oder Kartoffelwürfel
3. Gemüse-Mix aus Zucchini, Paprika und Champignons
4. Hähnchenstücke oder Tofu-Würfel
5. Pizza vom Vortag aufwärmen
6. Überbackenes Brot oder Toast
7. Mini-Muffins oder Baked Oats in passender Form

Damit lernst du Schritt für Schritt, wie dein Gerät mit Temperatur, Bräunung und Garzeit umgeht.

So denkst du im Airfryer richtig

1. Nicht zu voll

Luft muss zirkulieren können. Sonst wird es eher weich als knusprig.

2. Lieber früher nachsehen

Viele Geräte arbeiten schnell. Zu langes Garen trocknet aus oder bräunt zu stark.

3. Zwischendurch bewegen

Schütteln, wenden oder umlegen verbessert oft das Ergebnis deutlich.

4. Kleine Schritte lernen

Nicht gleich 10 Zutaten auf einmal. Erst Gerät verstehen, dann komplexer werden.

5. Das Gerät beobachten

Jedes Modell arbeitet etwas anders. Orientierung ist gut - Nachschauen bleibt wichtig.

6. Den Alltag im Blick behalten

Nicht alles muss spektakulär sein. Praktische Kleinigkeiten machen das Gerät wertvoll.

Die häufigsten Anfängerfehler

- zu viel auf einmal in den Korb geben
- blind Zeiten aus Rezepten übernehmen, ohne das eigene Gerät zu beobachten
- zu früh unnötiges Zubehör kaufen
- erwarten, dass alles automatisch genauso wird wie im Backofen oder in der Pfanne
- mit zu komplizierten Ideen starten statt mit einfachen Erfolgserlebnissen
- nach einem misslungenen Versuch denken, das Gerät könne nichts

Die bessere Haltung

Starte einfach. Beobachte. Passe an. Genau so wird der Airfryer im Alltag mit der Zeit wirklich nützlich.

Dein einfacher 5-Tage-Startplan

| | | |
|--------------|---|---|
| Tag 1 | Etwas Einfaches zum Kennenlernen | z. B. Brötchen, Pommes oder Kartoffelwürfel |
| Tag 2 | Gemüse testen | ein einfacher Gemüse-Mix mit wenig Öl |
| Tag 3 | Protein dazu | z. B. Hähnchenstücke, Fisch oder Tofu |
| Tag 4 | Etwas aufwärmen oder überbacken | Pizza, Toast oder Reste auffrischen |
| Tag 5 | Eine kleine komplette Mahlzeit bauen | zwei einfache Komponenten kombinieren |

So wächst dein Gefühl für das Gerät Schritt für Schritt - ohne gleich alles auf einmal zu wollen.

Meine Bücher im Überblick

Du hast jetzt gesehen, wie unterschiedlich Heißluftfritteusen sein können. Und genauso unterschiedlich sind auch die Fragen, Wünsche und Bedürfnisse rund um das Kochen mit der HLF. **Genau deshalb habe ich bereits 14 Bücher geschrieben.** Nicht als allgemeine Sammlung für alles, sondern mit unterschiedlichen Schwerpunkten — je nachdem, was im Alltag wirklich gebraucht wird. Mal geht es um Einsteiger, mal um spezielle Ernährungsformen, mal um bestimmte Themen oder Geräte. So kannst du gezielter das Buch finden, das wirklich zu dir und deinem Alltag passt. Denn auch bei Büchern gilt: **Nicht alles passt für alle — sondern am besten das, was zum eigenen Bedarf passt.**

Hier bekommst du einen Überblick über die Themenwelten meiner Bücher.

Gruppe 1 – Einsteiger & Alltag

Der Start mit der Heißluftfritteuse muss nicht kompliziert sein. Diese Bücher helfen dabei, schneller Sicherheit zu gewinnen, erste Unsicherheiten abzubauen und die HLF von Anfang an sinnvoll im Alltag zu nutzen. Statt planlos auszuprobieren, entsteht mehr Klarheit, mehr Routine und mehr Freude am Einstieg.

Heißluftfritteuse Buch – Rezepte für Einsteiger mit Fotos & Videos

Ein starker Einstieg für alle, die sich einfache Rezepte, klare Abläufe und schnelle Erfolgserlebnisse wünschen. Dieses Buch nimmt Druck raus und macht den Anfang leichter. Wenn der Start nicht überfordern, sondern motivieren soll, ist das ein besonders guter Begleiter.

Vegetarisches aus der Heißluftfritteuse

Dieses Buch zeigt, wie unkompliziert, abwechslungsreich und alltagstauglich vegetarische Küche aus der HLF sein kann. Ideal für alle, die leichter kochen möchten, ohne dass es langweilig wird. Wenn vegetarisch nicht nach Verzicht, sondern nach Genuss und Alltagsstauglichkeit klingen soll, passt dieses Buch besonders gut.



Gruppe 2 – Schnelle Küche & praktische Lösungen

Schnelle Küche & praktische Lösungen. Wenn im Alltag wenig Zeit ist, braucht es keine komplizierten Küchenprojekte, sondern Rezepte, die schnell umsetzbar sind und trotzdem Freude machen. Diese Bücher helfen dabei, Zeit zu sparen, einfacher zu planen und die Heißluftfritteuse im Alltag wirklich regelmäßig zu nutzen.

Weniger Aufwand. Mehr Alltagserleichterung. Mehr Lust aufs schnelle Loslegen.

Blitzschnelle Heißluftfritteuse

Hier geht es nicht um große Kochshow, sondern um schnelle, praktische und alltagstaugliche Rezepte für wenig Zeit. Ein Buch für alle, die zügig etwas Gutes auf den Tisch bringen wollen. Wenn Kochen vor allem einfach, schnell und machbar sein soll, ist dieses Buch genau dafür gemacht.

Wraps & Bowls aus dem Airfryer

Dieses Buch bringt frische, moderne und unkomplizierte Ideen in den Alltag. Es ist ideal für alle, die gern abwechslungsreich essen möchten, ohne dafür lange in der Küche zu stehen. Wenn schnelle Küche nicht langweilig, sondern kreativ und leicht wirken soll, macht dieses Buch richtig Lust aufs Ausprobieren.

Finger Food & Party

Kleine Gerichte, schnelle Ideen und Rezepte, die sich gut vorbereiten und entspannt genießen lassen. Perfekt für Gäste, gesellige Runden oder einfach für alle, die kleine Genussmomente lieben. Wenn die HLF auch für unkomplizierte Snacks und schöne Genussmomente im Alltag genutzt werden soll, ist dieses Buch eine starke Wahl.



Gruppe 3 – Bewusst essen & spezielle Ernährungsformen

Bewusst essen & spezielle Ernährungsformen. Manche möchten mit der Heißluftfritteuse nicht nur praktisch kochen, sondern auch bewusster, leichter oder gezielter essen. Diese Bücher verbinden Alltagsstauglichkeit mit klaren Ernährungsschwerpunkten – ohne dass Kochen kompliziert oder freudlos wird. So entsteht nicht nur mehr Struktur beim Essen, sondern auch das gute Gefühl, gezielt etwas für sich zu tun.

Iss dich gesund mit Gemüse aus der Heißluftfritteuse

Hier steht Gemüse nicht am Rand, sondern im Mittelpunkt. Das Buch zeigt, wie abwechslungsreich, lecker und alltagstauglich gemüsereiche Küche aus der HLF sein kann. Wenn mehr Gemüse im Alltag nicht nach Pflicht, sondern nach Genuss klingen soll, ist dieses Buch ein starker Begleiter.

Low Carb Rezepte

Für alle, die mit der Heißluftfritteuse kohlenhydratbewusster kochen möchten, ohne ständig kompliziert planen zu müssen. Praktisch, alltagstauglich und klar auf einfache Umsetzung ausgelegt. Wenn Low Carb leichter werden soll und besser in den Alltag passen muss, schafft dieses Buch genau dafür eine gute Grundlage.



Gruppe 3 – Bewusst essen & spezielle Ernährungsformen

Einfache Airfryer-Rezepte Fettleber – Band 1

Ein Buch für alle, die ihre Ernährung gezielter ausrichten und dabei trotzdem alltagstauglich kochen möchten.

Der Fokus liegt auf einfach umsetzbaren, leberfreundlichen Rezeptideen. Wenn gezielter essen wichtig ist, aber der Alltag trotzdem machbar bleiben soll, ist dieses Buch ein sinnvoller Einstieg.

Einfache Airfryer-Rezepte Fettleber – Band 2

Band 2 baut das Thema weiter aus und bringt zusätzliche Ideen, mehr Abwechslung und weitere alltagstaugliche Rezeptansätze. Ideal für alle, die tiefer einsteigen und das Thema langfristig besser in ihren Alltag integrieren möchten.

Wenn aus einer ersten Umstellung eine dauerhafte, praktikable Routine werden soll, ergänzt dieser Band den Einstieg besonders gut.



Gruppe 4 – Genuss, Themenküche & Saison

Genuss, Themenküche & Saison. Nicht immer geht es nur um Tempo und Alltag.

Manchmal darf die Heißluftfritteuse auch inspirieren, überraschen und besondere Genussmomente schaffen.

Diese Bücher bringen mehr Abwechslung, mehr besondere Ideen und mehr Lust darauf, die HLF auch jenseits der schnellen Standards zu nutzen. Für alle, die nicht nur praktisch, sondern auch mit Freude, Geschmack und Anlass kochen möchten.

Heißluft trifft Geschmack – Backen

Dieses Buch zeigt, wie gut sich auch süße Ideen, Gebäck und Backrezepte mit der HLF umsetzen lassen.

Eine schöne Wahl für alle, die ihre Heißluftfritteuse noch vielseitiger nutzen möchten. Wenn Backen aus der HLF neugierig macht und der Alltag um süße Ideen ergänzt werden soll, macht dieses Buch sofort Lust auf mehr.

Festtagsgerichte nach Jahreszeiten aus der Heißluftfritteuse

Hier geht es um besondere Anlässe, saisonale Ideen und Rezepte, die mehr Stimmung und Anlassbezug in die Küche bringen.

Ideal für alle, die die HLF nicht nur praktisch, sondern auch festlich einsetzen möchten. Wenn Feiertage und besondere Momente unkomplizierter, aber trotzdem besonders werden sollen, ist dieses Buch genau dafür da.



Gruppe 5 – Geräte-Spezialisten

Geräte-Spezialisten. Manche Bücher sind besonders stark, weil sie nicht allgemein bleiben, sondern genau auf ein bestimmtes Gerät zugeschnitten sind. So wird aus „irgendwie nutzen“ ein deutlich gezielterer Umgang mit den Funktionen und Möglichkeiten des jeweiligen Modells.

Für alle, die das eigene Gerät nicht nur besitzen, sondern wirklich besser ausreizen möchten.

Ninja Speedi Kochbuch – Die 15-Minuten-Revolution

Dieses Buch setzt genau dort an, wo der Ninja Speedi besonders stark ist: schnelle, praktische und alltagstaugliche Mahlzeiten.

Es hilft dabei, die Stärken des Geräts gezielt für den Alltag zu nutzen. Wenn der Ninja Speedi nicht nur herumstehen, sondern im Alltag wirklich Tempo bringen soll, ist dieses Buch besonders reizvoll.

Deutsche Küche mit dem Ninja Speedi

Bekanntere Gerichte, vertraute Küche und alltagstaugliche Rezepte – zugeschnitten auf den Ninja Speedi.

Damit wird der Einstieg ins Gerät leichter und gleichzeitig greifbarer. Wenn vertraute Küche mit dem Ninja Speedi einfach und gelingsicher umgesetzt werden soll, ist dieses Buch eine sehr nahe Lösung am Alltag.

Mediterrane Highlights aus der Heißluftfritteuse – Ninja Speedi & Combi

Mediterrane Ideen mit klarem Gerätefokus – für alle, die mit Ninja Speedi oder Combi nicht nur praktisch, sondern auch abwechslungsreich und genussvoll kochen möchten. Wenn Gerätefokus und mediterrane Küche zusammenkommen sollen, entsteht hier eine besonders attraktive Mischung aus Alltag und Genuss.



Gruppe 6 – Besondere Nutzung & DIY-Rezeptbücher

Nicht jedes Buch rund um die Heißluftfritteuse ist ein klassisches Kochbuch mit fertigen Rezepten von vorn bis hinten.

Manche Bücher begleiten besondere Nutzungssituationen wie das Kochen unterwegs, andere sind dafür gedacht, eigene Lieblingsrezepte, Ideen und Varianten ganz persönlich festzuhalten.

Gerade darin liegt ein besonderer Reiz:

Die Heißluftfritteuse wird nicht nur nach fremden Rezepten genutzt, sondern auf die eigene Lebenssituation, den eigenen Alltag und die eigenen Vorlieben zugeschnitten. Diese Gruppe zeigt, dass rund um die HLF auch ganz andere Buchideen möglich sind – praktischer, persönlicher und oft näher am echten Alltag. Für alle, die ihre Heißluftfritteuse unterwegs nutzen, eigene Rezepte sammeln oder ihre ganz persönliche Rezeptwelt aufbauen möchten.

Camping-Rezepte Heißluftfritteuse

Dieses Buch richtet sich an alle, die auch unterwegs nicht auf einfache, praktische und alltagstaugliche Gerichte aus der Heißluftfritteuse verzichten möchten. Es zeigt, dass HLF-Küche nicht nur zuhause funktioniert, sondern auch beim Camping eine echte Erleichterung sein kann. Gerade wenn Platz, Zeit und Aufwand unterwegs eine größere Rolle spielen, sind gut durchdachte, unkomplizierte Ideen besonders wertvoll. Wenn Reisen, Camping und einfache HLF-Küche gut zusammenpassen sollen, ist dieses Buch eine besonders praktische und stimmige Lösung.



Gruppe 6 – Besondere Nutzung & DIY-Rezeptbücher

DIY Rezeptbuch Heißluftfritteuse

Dieses Buch ist für alle gedacht, die den Ninja Speedi nicht nur nutzen, sondern ihre besten Ideen, eigenen Rezepte und persönlichen Erfahrungen an einem Ort sammeln möchten.

Durch die Ausrichtung auf die Funktionen des Speedi und die praktischen Extras wie Saisonkalender, Gartabellen, Kcal-Angaben und strukturierte Eintragsseiten wird daraus mehr als nur ein Notizbuch:

Es wird zu einem ganz persönlichen Kochbuch, das mit der eigenen Nutzung wächst.

Wenn aus einzelnen Rezeptideen nach und nach ein eigenes Speedi-Kochbuch entstehen soll, macht genau dieses Buch den Unterschied.

Meine Rezepte – Dein eigenes Kochbuch

Ein persönliches Rezeptbuch zum Festhalten eigener Ideen, Varianten und Lieblingsgerichte für die Heißluftfritteuse. Wenn mit der Zeit eine ganz eigene HLF-Rezeptwelt entstehen soll, ist dieses Buch ein schöner Begleiter.



Ich hoffe, diese kleine Entscheidungshilfe hat dabei geholfen, klarer zu sehen und die Heißluftfritteuse zu finden, die wirklich zum eigenen Alltag passt.

Denn am Ende zählt nicht, welches Gerät gerade am meisten Aufmerksamkeit bekommt – sondern welches Gerät später auch wirklich genutzt wird.

Ich plane aktuell außerdem einen Kochkurs rund um die Heißluftfritteuse mit praktischen Tipps, einfachen Ideen und Unterstützung für den entspannten Start.

Mehr dazu gibt es auf dieser Seite:

[Link zur Kursseite](#)