

Einkaufsliste – 3 günstige Airfryer-Rezepte unter 5 €

Käse-Wraps mit Spinat & Frischkäse

- 2 große Wraps (Tortillas)
- 100 g TK- oder frischer Spinat
- 100 g Frischkäse
- 80–100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler)
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat

Kartoffelrösti mit Kräuterquark

- 400 g Kartoffeln
- 1 kleines Ei
- 1 EL Mehl oder Haferflocken (optional)
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 200 g Quark oder Joghurt
- Frische oder TK-Kräuter

Süße Toast-Rollen mit Banane & Zimt

- 4 Scheiben Toastbrot
- 1 Banane
- 1 TL Zimt + 1 TL Zucker
- Etwas Butter oder Margarine

 **Tipp:** Die Mengen reichen jeweils für 2 Personen und kosten unter 5 € pro Gericht! Perfekt für günstige, leckere Airfryer-Mahlzeiten.

Hier die Zubereitung

1. Airfryer-Käse-Wraps mit Spinat & Frischkäse

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 große Wraps (Tortillas) – ca. 0,60 €
- 100 g TK-Spinat oder frischer Blattspinat – ca. 0,80 €
- 100 g Frischkäse – ca. 0,60 €
- 80–100 g geriebener Käse (z. B. Gouda oder Emmentaler) – ca. 1,00 €
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. **Spinat auftauen** (bei TK) oder kurz blanchieren (bei frisch) und gut ausdrücken.
 2. In einer Schüssel mit **Frischkäse und Gewürzen** vermengen.
 3. Wraps mit der Mischung bestreichen, Käse drüberstreuen und **einrollen**.
 4. In der Heißluftfritteuse bei **180 °C für ca. 8–10 Minuten** backen – bis sie knusprig sind und der Käse schmilzt.
 5. Optional: in der Mitte durchschneiden und mit Dipp servieren.
-

2. Knusprige Kartoffelrösti mit Kräuterquark

Zutaten (für 2 Personen):

- 400 g Kartoffeln (mehlig oder vorwiegend festkochend) – ca. 0,60 €
- 1 kleines Ei – ca. 0,30 €
- 1 EL Mehl oder Haferflocken – optional
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 200 g Quark oder Joghurt – ca. 0,70 €
- Frische Kräuter oder TK-Kräutermix – ca. 0,50 €

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, grob reiben und gut ausdrücken.
 2. Mit Ei, Gewürzen und optional Mehl vermengen.
 3. Kleine Puffer formen und auf Backpapier oder in Silikonform in den Airfryer legen.
 4. Bei **190 °C ca. 15 Minuten**, dann wenden und **weitere 5 Minuten**, bis knusprig.
 5. In der Zwischenzeit Kräuterquark anrühren und mit etwas Salz abschmecken.
-

3. Süße Toast-Rollen mit Banane & Zimt

Zutaten (für 2 Personen):

- 4 Scheiben Toastbrot (Sandwich-Toast) – ca. 0,30 €

- 1 Banane – ca. 0,35 €
- 1 TL Zimt + 1 TL Zucker – ca. 0,10 €
- Etwas Butter oder Margarine – ca. 0,20 €

 **Zubereitung:**

1. Toastscheiben mit einem Nudelholz flach drücken.
2. Banane längs vierteln und aufrollen in den Toastscheiben.
3. Ränder leicht andrücken, ggf. mit Butter bestreichen.
4. In Zimt-Zucker wälzen oder erst nach dem Backen bestreuen.
5. Im Airfryer bei **180 °C ca. 6-8 Minuten**, bis sie goldbraun sind.