



# HEALTH FRYER RECEPTENBOEK

Zet gezonde,  
voedzame en  
smakelijke maaltijden  
op tafel





## INHOUD

|   |    |
|---|----|
| Gevulde avocado met zalm, ei en chili .....                     | 4  |
| Quiche met paprika en tomaat .....                              | 5  |
| Zalm pesto met crème fraîche .....                              | 6  |
| Aardappel Twist .....   | 7  |
| Pitabroodjes shoarma met zelfgemaakte knoflooksaus en salade .. | 8  |
| Kip-ananasspiezen met sperziebonen en krieltjes.....            | 10 |
| Aardappelgratin.....  | 11 |
| Andijvieschotel .....   | 12 |
| Pizza .....   | 13 |
| Kippenvleugels .....  | 14 |
| Franse frietjes.....  | 15 |
| Gegrilde kip met honing.....                                    | 16 |
| Kikkererwtburgers met frisse yoghurt saus .....                 | 17 |
| Zelfgemaakte loempia's .....                                    | 18 |
| Gehakt in bladerdeeg .....                                      | 19 |
| Nuggets van bloemkool .....                                     | 20 |
| Roomboterkoek.....  | 21 |
| Muffins met aardbeien & witte chocolade .....                   | 22 |
| Kokostaart met frambozen .....                                  | 23 |
| Gebakken ananas met kaneel en honing.....                       | 24 |
| Notities .....  | 25 |



## Gevulde avocado met zalm, ei en chili

Maaltijd: ontbijt  
Hollandse keuken

### INGREDIËNTEN

4 avocado's  
115 gram gerookte zalm  
8 eieren  
Zout en peper  
Chilivlokken  
(verse) dille

### BEREIDING

1. Snijd de avocado in de lengte doormidden en verwijder de pit.
2. Als het kuiltje te klein is voor het ei, maak deze met een lepel wat groter. Leg in de holtes van de avocado een plak zalm.
3. Tik de eitjes voorzichtig open en giet het eigeel met wat eiwit in beide helften.
4. Strooi over de avocado wat peper en zout naar eigen wens. Indien u zalm overhoudt, kunt u deze in kleine stukjes snijden en toevoegen aan de avocado's.
5. Plaats de helften in de Health Fryer. Mocht het zo zijn dat deze niet goed blijven liggen dan kunt u een dun stukje van de onderkant afsnijden zodat deze vlak wordt. Stel de Health Fryer in op 160 graden. Laat het geheel in 10 minuten gaar worden en geniet daarna van een gezonde en koolhydraatarme maaltijd! Garneer de avocado's op het laatst met wat dille en chilivlokken.

## Quiche met paprika en tomaat

Maaltijd: lunch  
2 personen

### INGREDIËNTEN

4 plakjes bladerdeeg  
1 ei  
Scheutje kookroom  
1/2 rode paprika  
Een paar kleine tomaatjes  
Handje geraspte kaas  
Peper, zout en wat kruiden naar smaak  
Springvorm 12 cm

### BEREIDING

1. Vet de springvorm in en bekleed deze met bladerdeeg, prik met een vork gaatjes in het deeg.
2. Klop in een kom de eieren los en voeg de room toe. Snijd de paprika in blokjes en meng die samen met de geraspte kaas door het mengsel. Voeg peper, zout en kruiden naar smaak toe en giet vervolgens het mengsel in de vorm. Halveer de tomaatjes en leg deze er bovenop.
3. Bak de quiche vervolgens in 16 minuten goudbruin op 180 graden.





## Zalmpesto met crème fraîche

Maaltijd: diner  
2 personen

### INGREDIËNTEN

2 stuks zalm zonder huid  
2 el groene pesto  
3 el crème fraîche  
2 stukjes aluminiumfolie

### BEREIDING

1. Leg de zalm ieder afzonderlijk op een stuk aluminiumfolie en garneer de zalm met pesto en als laatste de crème fraîche.
2. Pak daarna de zalm in met het aluminiumfolie.
3. Leg de zalm voorzichtig in de Health Fryer en bak de zalm in 10 minuten gaar op 180 graden.
4. Bestrooi de zalm voor het serveren nog met peper en zout naar eigen smaak.

**TIP:** Heerlijk in combinatie met broccoli of bloemkool!

## Aardappel Twist

Maaltijd: diner, snack

### INGREDIËNTEN

250 gr. krieltjes  
1 scheut zonnebloemolie  
Sweet chili kruiden  
Knoflookpoeder  
Zout/peper  
Satéstokjes  
Bakje water

### BEREIDING

1. Laat de houten spiesjes eerst ongeveer een kwartier in het water weken zodat deze niet verbranden tijdens de bereiding in de Health Fryer. Rijg op elk satéstokje 2 krieltjes.
2. Snijd elk krieltje vanaf bovenaf in en draai het stokje al snijdende rond tot u onderaan het krieltje bent beland. Nu kunt u het krieltje wat uittrekken zodat het een echte spiraal wordt.
3. Maak een mengsel van de olie en de kruiden, eventueel kunt u ook andere kruiden naar eigen smaak gebruiken.
4. Leg de spiraaltjes in een diep bord en giet met een lepel het oliemengsel over de krieltjes heen.
5. Bak de krieltjes in ongeveer 8 tot 10 minuten gaar en krokant op 180 graden.



## Pitabroodjes shoarma met zelfgemaakte knoflooksaus en salade

Maaltijd: ontbijt

### INGREDIËNTEN

6 pitabroodjes  
500 gram shoarma  
1 rode paprika  
1 ui  
1 eetlepel olijfolie  
Paprikapoeder  
Peper  
Zout

### KNOFLOOKSAUS

3 eetlepels yoghurt  
3 eetlepels mayonaise  
2 teentjes knoflook  
2 theelepels honing  
1 theelepel mosterd  
1 scheutje witte wijn  
Peper

### SALADE

200 gram ijsbergsla  
3 eetlepels olijfolie  
1 eetlepel witte wijnazijn  
1 eetlepel honing  
1 theelepel mosterd  
1 teentje knoflook  
Peper

### BEREIDING

1. Besprenkel de pitabroodjes met wat water en verwarm deze 5 minuten in de Health Fryer op 180 graden.
2. Meng in een kom een eetlepel olijfolie met wat paprikapoeder, peper en zout.
3. Voeg de shoarma toe aan de marinade en meng dit goed met elkaar.
4. Als de pitabroodjes klaar zijn, bak dan de shoarma gedurende 10 minuten op 180 graden in de Health Fryer. Roer het geheel af en toe om, om er zo voor te zorgen dat de shoarma gelijkmatig kan garen.
5. Snijd ondertussen de ui en paprika in stukjes.
6. Voeg de ui en paprika na 5 minuten toe aan de shoarma en laat het geheel nogmaals 5 minuten bakken in de Health Fryer. Maak ondertussen de salade en de knoflooksaus.
7. Plaats op het laatst de pitabroodjes nogmaals, gedurende 1 minuut, in de Health Fryer zodat deze weer warm zijn.
8. Snijd de pitabroodjes open en vul deze met het shoarmamengsel. Voeg een beetje knoflooksaus toe en serveer met de salade.

### KNOFLOOKSAUS

1. Meng de mayonaise met de magere yoghurt.
2. Voeg hier een klein scheutje wijn aan toe, maar pas op dat de saus niet te dun wordt.
3. Voeg daarnaast de honing en mosterd toe en roer het geheel goed door.
4. Pers de knoflook met een knoflookpers of hak deze fijn.
5. Voeg als laatste nog wat peper toe en roer het geheel goed door. Voeg naar smaak eventueel nog iets extra's van de ingrediënten toe.

### SALADE

1. Meng de olie, witte wijnazijn, mosterd, honing, een geperst teentje knoflook en een klein beetje peper met elkaar.
2. Doe de ijsbergsla in een bak en giet de dressing hierover.
3. Meng vervolgens de salade en de gemaakte dressing goed met elkaar.



## Kip-ananasspiezen met sperziebonen en krieltjes

Maaltijd: diner

### INGREDIËNTEN

|                       |                           |
|-----------------------|---------------------------|
| 400 gram krieltjes    | 3 theelepels honing       |
| 400 gram sperziebonen | 4 houten spiesjes         |
| 1 blik ananastukjes   | 2 eetlepels olijfolie     |
| 2 kipfilets           | 3 theelepels kerrievoeder |
| 2 bosuitjes           | Peper                     |
| 1 teentje knoflook    | Zout                      |
| 2 eetlepels room      |                           |

### BEREIDING

1. Laat de houten spiesjes eerst ongeveer een kwartier in het water weken zodat deze niet verbranden tijdens de bereiding in de Health Fryer.
2. Maak de krieltjes schoon en snijd ze doormidden. Maak ook de sperziebonen schoon en snijd deze doormidden.
3. Bak de aardappelkrieltjes gedurende 10 minuten op 180 graden in de Health Fryer.
4. Kook ondertussen de sperziebonen in ongeveer 8 minuten gaar.
5. Snijd de kipfilet in blokjes en voeg naar smaak peper en zout toe.
6. Spies om en om de kipblokjes en de ananas op de spiesen. De overgebleven stukjes ananas kunt u later tevens toevoegen aan de krieltjes en sperziebonen.
7. Als de aardappelkrieltjes gaar zijn kunnen de kipblokjes in 10 minuten op 180 graden in de Health Fryer worden bereid.
8. Verwijder de lelijke, bruin of geel verkleurde buitenste bladeren van de bosui en verwijder het kontje en het topje. Pel daarna de knoflook. De knoflook daarna fijnsnijden of maak gebruik van een knoflookpers.
9. Verhit de olijfolie en fruit hierin de bosuitjes en de knoflook in ongeveer 2 minuten.
10. Voeg vervolgens de krieltjes, sperziebonen, overgebleven ananas, room en kerrie toe aan de bosuitjes en bak deze nog 3 minuten mee. Naar eigen wens kunt u peper en zout toevoegen.
11. Als het goed is zijn de spiesen inmiddels ook klaar. Serveer de aardappelkrieltjes en de groenten samen met de spiesjes en voeg op het laatst de honing toe.

## Aardappelgratin

Maaltijd: diner  
2 personen

### INGREDIËNTEN

|                                      |
|--------------------------------------|
| 300 gr geraspte kruimige aardappelen |
| 50 gr geraspte kaas                  |
| 150 ml slagroom                      |
| Zout                                 |
| Peper                                |
| Nootmuskaat                          |

### BEREIDING

1. Doe de geraspte aardappeltjes in een ovenschaal en giet hierbij de slagroom.
2. Voeg vervolgens de kaas, zout, peper en nootmuskaat toe naar eigen smaak. Meng het geheel goed met elkaar en zorg ervoor dat alles goed verdeeld is.
3. Bak vervolgens de gratin gaar in 15 minuten op 180 graden.





## Andijvieschotel

Maaltijd: diner  
2 personen

### INGREDIËNTEN

300 gram verse andijvie  
300 gram gehakt  
200 gr gerookte spekjes  
200 ml/gram crème fraîche  
100 gr geraspte kaas  
1 el roomboter  
2 eieren  
Peper  
Zout  
Nootmuskaat

### BEREIDING

1. Bak in een koekenpan de spekjes even kort aan.
2. Bak in een grote pan het gehakt rul samen met de roomboter. Schep hier telkens wat andijvie bij en laat de andijvie slinken.
3. Meng de crème fraîche met de kaas, eieren, zout, peper en de nootmuskaat.
4. Haal vervolgens de andijvie/gehaktschotel van het vuur af en giet het eimengsel erdoorheen. Roer alles goed door en vergeet de uitgebakken spekjes niet toe te voegen. Plaats de schotel vervolgens in een ovenschaal.
5. Bak de schotel in de Health Fryer in ongeveer 15 tot 20 minuten gaar op 180 graden.

## Pizza

Maaltijd: diner  
2 personen

### INGREDIËNTEN

500 gram bloem  
2,5 gist  
300ml melk  
1tl zout  
1,5tl olijfolie  
Ui  
Gekleurde paprika's naar keuze  
Spek of kipfilet  
Champignons  
Tomatensaus of tomatensaus  
Mozzarella of gratineerkaas

### BEREIDING

1. Giet de melk, bloem, gist en zout in een mengkom. Kneden tot stevig deeg en 20 minuten laten staan.
2. Kneed het deeg van buiten naar binnen tot een gladde massa. Wikkel het vervolgens in folie en laat het 20-30 minuten staan bij kamertemperatuur of 's nachts in de koelkast. (Indien u het deeg wilt bewerken zodra het deeg net uit de koelkast komt, dan eerst het deeg 20-30 minuten laten staan bij kamertemperatuur.)
3. Neem de benodigde hoeveelheid deeg uit de verpakking. Druk of rol het deeg plat tot +/- 0,5cm dik.
4. Bestrijk de bakpan met een laagje olijfolie. Doe het deeg in de pan. Bestrijk het deeg met de rest van de olijfolie en prik er een aantal gaatjes in met een vork.
5. Laat het deeg 15 minuten staan bij kamertemperatuur en bak deze vervolgens in de Health Fryer gedurende 10/15 minuten op 200 graden.
6. Open hierna het deksel en laat het deeg rusten. Doe de uien, paprika, vlees en champignons in de bak en stel de temperatuur in op 180 graden en 5 minuten.
7. Smeer de pizzabodem in met de tomatensaus of -puree en bedek deze met de gebakken ingrediënten. Strooi er vervolgens kaas en wat peper en zout overheen. Bak de pizza af op 200 graden gedurende 10-15 minuten.



## Kippenvleugels

Maaltijd: diner  
2 personen

### INGREDIËNTEN

Max. 600gr rauwe kippenvleugels  
Zout - naar smaak  
Peper - naar smaak

### BEREIDING

1. Stel de temperatuur van de Health Fryer in op 160 graden en bak de kippenvleugels 7-10 minuten. Hierna de kippenvleugels omdraaien.
2. Stel de temperatuur in op 200 graden en bak de kippenvleugels nogmaals in 10 minuten goudbruin.

### EEN ANDER SMAAKJE?

Probeer ook eens de kippenvleugels met het volgende kruidenmengsel:

- 125gr basterdsuiker
- 4 theelepels zout
- 3 theelepels gemalen zwarte peper
- 60 gram paprikapoeder
- 2 theelepels uienpoeder
- 2 theelepels knoflookpoeder
- Beetje cayennepeper

## Franse frietjes

Maaltijd: diner  
1-4 personen

### INGREDIËNTEN

Bevroren Franse frietjes - gewenste hoeveelheid

### BEREIDING

1. Doe de Franse frietjes in de frituurmand. U hoeft deze niet te ontdooien.
2. Stel de temperatuur in op 230 graden. Na 25 minuten kunt u de frietjes meteen serveren.





## Gegrilde kip met honing

Maaltijd: diner  
2 personen

### INGREDIËNTEN

1 hele kip 1-1,5kg  
Honing (naar smaak)

### MARINADE

3 theelepels honing  
4 houten spiesjes  
2 eetlepels olijfolie  
3 theelepels kerrievoeder  
Peper  
Zout

### BEREIDING

1. Spoel de kip af en laat deze goed uitlekken.
2. Doe alle marinade ingrediënten bij elkaar, meng deze goed en breng het mengsel aan op de buitenkant en aan de binnenkant van de kip. Indien u de kip een dag later gaat bereiden, wikkel deze dan in huishoudfolie en laat de marinade een nachtje intrekken. Bereidt u de kip meteen? Plaats de kip dan in een schaal of rijg hem aan het Rotisseriespit. Stel de Health Fryer in op 200 graden en 50 minuten. Afhankelijk van het gewicht van de kip, kan de grilltijd tot 1,5 uur duren.
3. Strijk een laagje honing op de kip 5 minuten voor de kip gaar is. Blijf grillen tot de resterende tijd is verstreken. De kip is daarna meteen klaar om op te dienen.

## Kikkererwtburgers met frisse yoghurtsaus

Maaltijd: diner  
Japanse keuken

### INGREDIËNTEN

400 gr kikkererwten uit blik  
Handje verse koriander  
1 teentje knoflook  
½ thee l komijn  
Snuffje chilipoeder  
Peper en zout  
1 eetl citroensap  
Paneermeel (voor de plakkerigheid)

### SAUS

170 gr Griekse yoghurt  
Peper en zout  
Verse koriander

### GARNERING

4 broodjes  
Gegrilde schijfjes  
Courgette  
Sla

### BEREIDING

1. Laat de kikkererwten uitlekken en stamp de kikkererwten samen met de rest van de ingrediënten voor de burger in een kom met een stamper fijn. Zorg ervoor dat er een stevige massa ontstaat.
2. Als het mengsel nog erg plakkerig en zacht is kan er een wat paneermeel bij om het wat steviger te maken. Draai dan 4 bollen van het mengsel en druk deze plat.
3. Bedek het rooster met een vel bakpapier. Leg hier de burgers op en bak deze in circa 20 minuten gaar op 200 graden. Draai ze halverwege een keer om zodat beide kanten bruin bakken.
4. Terwijl Health Fryer de burgers bakt, kunt u de saus voor de burgers maken. Hak de koriander fijn en roer dit door de Griekse yoghurt. Breng dit eventueel op smaak met een wat peper en zout.
5. Snijd vervolgens plakjes van de courgette met een kaasschaaf en bak deze vervolgens in 3 minuten gaar.
6. Snijd de broodjes doormidden en beleg deze met wat sla. Schep de burgers erop en verdeel de schijfjes courgette over de burger. Naar wens kunt u de yoghurtsaus toevoegen en kunt u gaan genieten van een heerlijke en gezonde maaltijd.

**TIP:** U kunt de courgette desgewenst ook vervangen door aubergine.



## Zelfgemaakte loempia's

Maaltijd: snack, bijgerecht

### INGREDIËNTEN

- 40 stuks loempiavellen verkrijgbaar bij de toko
- 600 gram kipfilet
- 350 gram mihoen
- 200 gram wortels
- 10 champignons
- 1 eetlepel chilisnippertjes verkrijgbaar bij de toko
- 2 theelepels gemberpoeder
- 1 eetlepel suiker
- 1 eetlepel kippenbouillon
- 100 gram taugé
- 6 takjes selderie
- 1 theelepel maizena

### BEREIDING

1. Verwarm de Health Fryer voor op 200 graden.
2. Kook de mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
3. Snijd de gekookte kipfilet in stukjes. Snijd de selderie en champignons in dunne reepjes en rasp de wortels grof.
4. Doe de stukjes kip in een kom en voeg de selderie, wortels, champignons, taugé en mihoen toe. Voeg gemberpoeder, suiker, chilisnippertjes en kippenbouillonpoeder toe en meng dit goed met elkaar. Dit wordt namelijk de vulling van de loempia's.
5. Klop het ei los en voeg de maizena toe. Roer dit goed door.
6. Doe wat vulling op het loempiavel en rol het op. Plak de uiteinden vast met het eimengsel.
7. Bak de loempia's in 4 minuten goudbruin in de Health Fryer.

## Gehakt in bladerdeeg

Maaltijd: snack

### INGREDIËNTEN

- 400 gram gehakt
- 5 plakjes bladerdeeg
- Knoflookpoeder
- Sweet chilivlokken
- Zout

### BEREIDING

1. Zorg ervoor dat het bladerdeeg ontdooid is wanneer u begint aan de bereiding.
2. Kruid het gehakt met de knoflookpoeder, de sweet chili en zout naar eigen wens.
3. Maak van het gehakt een worstje en leg die in het midden van het bladerdeeg. Snijd vervolgens het bladerdeeg aan beide kanten in, of vouw het bladerdeeg om de worst heen.
4. Bak vervolgens de gehaktbroodjes mooi goudbruin in 12 minuten met de Health Fryer op 180 graden.



## Nuggets van bloemkool

Maaltijd: snack  
Hollandse keuken

### INGREDIËNTEN

1 kleine bloemkool  
2 eieren  
100 gram geraspte kaas (belegen)  
50 gram paneermeel  
1 theelepel knoflookpoeder  
1 theelepel chilipoeder  
Peper  
Zout

### BEREIDING

1. Snijd de bloemkool in kleine roosjes en was deze.
2. Hak de bloemkool fijn met een mes of gebruik hiervoor een keukenmachine of blender.
3. Voeg de geraspte kaas, eieren, de helft van het paneermeel, het knoflookpoeder, en het chilipoeder toe aan de bloemkool. Breng dit vervolgens op smaak met wat peper en zout.
4. Meng alles goed door elkaar tot er een stevige massa ontstaat. Voeg eventueel wat extra paneermeel toe als het mengsel te nat is.
5. Doe het overgebleven paneermeel op een bord.
6. Pak een deel van het mengsel en maak er een rondje van. Druk dit vervolgens plat zodat het de vorm van een nugget krijgt. Duw dit vervolgens in het paneermeel. Herhaal dit tot het mengsel op is.
7. Leg de nuggets op de bakplaat tot deze vol is en zet de bakplaat in de Health Fryer. Bak de nuggets in 12 minuten goudbruin op 180 graden. Vergeet niet om ze halverwege even om te draaien.

Serveer uw borrelhapje met een sausje naar smaak. Eet smakelijk!

## Roomboterkoek

Maaltijd: dessert, gebak  
Hollandse keuken

### INGREDIËNTEN

175 gram roomboter, op kamertemperatuur  
100 gram (riet)suiker  
snufje zout  
1 ei  
200 gram bloem  
1 appel  
Springvorm van 20 cm

### BEREIDING

1. Vet de springvorm in of gebruik hiervoor bakpapier om de koek zo gemakkelijk mogelijk na bereiding uit de springvorm te krijgen.
2. Klop de boter en de suiker goed door elkaar. Voeg een snufje zout toe en splits het ei en voeg het eigeel toe aan het mengsel (bewaar het eiwit) en mix alles goed door elkaar. Voeg vervolgens de bloem toe en mix het geheel wederom goed door, kneed alles als laatste nog kort met de hand tot een samenhangende deegbal.
3. Doe het deeg vervolgens in de springvorm en verdeel het over de bodem, druk het eventueel aan met een lepel. Schil en snijd de appel in kleine partjes en leg deze in een waaivorm op de boterkoek, druk de partjes ook een beetje aan. Bestrijk het geheel nu met het eiwit en bestrooi het geheel eventueel nog met wat kaneelsuiker.
4. Bak de boterkoek in 10 tot 12 minuten mooi goudbruin in de Health Fryer op 200 graden. Laat de koek eerst afkoelen voordat u deze gaat aansnijden. Na het bakken is deze nog te zacht.





## Muffins met aardbeien & witte chocolade

Maaltijd: gebak

### INGREDIËNTEN

1 bakje aardbeien  
115 gram zelfrijzend bakmeel  
100 gram suiker  
100 gram boter  
50 gram witte chocolade  
1 ei  
1 zakje vanillesuiker  
1/2 theelepel zout  
Poedersuiker

### BENODIGDHEDEN

6 muffinvormpjes

### BEREIDING

1. Maal of hak de witte chocolade in kleine blokjes.
2. Doe het bakmeel, de suiker, de chocolade, de vanillesuiker en het zout in een grote kom.
3. Smelt de boter in 40 seconden op de hoogste stand in de magnetron.
4. Klop vervolgens in een andere kom de eieren los en voeg hier de gesmolten boter aan toe.
5. Meng de boter en het ei en voeg het vervolgens toe aan het andere mengsel.
6. Roer het geheel tot er een stevige massa ontstaat.
7. Schep in ieder muffinvormpje een bodem van beslag en leg hier 2 aardbeien in. Vul vervolgens de muffinvormpjes tot aan de rand met het beslag.
8. Bak vervolgens de muffins in 20 minuten goudbruin in de Health Fryer op 160 graden. Bestrooi de muffins naar wens met een poedersuiker.

## Kokostaart met frambozen

Maaltijd: dessert, gebak

### INGREDIËNTEN

100 gram kokos  
250 gram frambozen  
175 gram boter  
150 gram suiker  
Paar druppels vanille extract  
2 Eieren  
150 gram zelfrijzend bakmeel  
150 gram bloem  
175 ml melk

### BEREIDING

1. Vet de springvorm in met wat boter en bekleed eventueel de bodem van de springvorm met bakpapier.
2. Mix de boter, suiker en vanille extract tot een glad en romig geheel. Voeg de eieren toe en mix het geheel nogmaals goed door. Schep daarna met een lepel de bloem, zelfrijzend bakmeel en de melk er door heen. Roer als laatste ongeveer 10 gram kokos erdoor en schep het beslag in de bakvorm.
3. Strijk de bovenzijde glad en verdeel hierover de frambozen. Meng 30 gram kokos door een heel klein beetje melk zodat de kokos een vochtig wordt. Verdeel de kokos over het geheel.
4. Voor de crumble kneedt u met uw vingertoppen de koude boter door de bloem. Voeg de suiker toe en kneed nog even door totdat er allemaal deegkrumels ontstaan.
5. Strooi de krumels over de taart en plaats deze vervolgens in de Health Fryer. Bak de frambozen kokostaart ongeveer 50 minuten op 180 graden.

TIP: Bestrooi de taart tijdens het serveren met wat overgebleven kokos!



## Gebakken ananas met kaneel en honing

Maaltijd: dessert  
2 personen

### INGREDIËNTEN

1 ananas  
5 eetlepels honing  
3 theelepels kaneel  
2 theelepel citroensap

### BEREIDING

1. Snijd de onder- en bovenkant van de ananas af en snijd met een mes de schil van de ananas.
2. Snijd vervolgens de ananas verticaal in 8 stukken. Verwijder vervolgens de harde kern aan de binnenkant van de ananas.
3. Meng in een schaal de honing, het citroensap en de kaneel goed door elkaar.
4. Verdeel het honing/kaneelmengsel goed over de ananas.
5. Leg vervolgens de ananas op het bakpapier en plaats deze in de Health Fryer en bak de ananas in ongeveer 15 tot 20 minuten op 180 graden gaar.
6. Serveer de ananas wanneer deze nog warm is.

TIP: Serveer de ananas samen met vanille roomijs, yoghurt of magere kwark!

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Notities

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# HEALTH FRYER RECEPTENBOEK



8 719481 531553

V05535

