

## **Airfryer: Gesund Frittieren oder nur ein Küchentrend? Die Wahrheit!**

Erfahren Sie, wie Airfryer gesünder frittieren können: Weniger Fett, weniger Schadstoffe und nährstoffreiche Gerichte.

**Es tut mir leid, aber in dem bereitgestellten Text sind keine spezifischen Adressen oder Orte eines Vorfalls erwähnt.** - Airfryer sind der neue Hit in der Küche und versprechen weniger Fett, aber mehr Genuss. Diese Heißluftfritteusen erfreuen sich nicht nur in Österreich, sondern auch in Deutschland großer Beliebtheit. Während herkömmliche Fritteusen Lebensmittel in viel Öl schwimmen lassen, nutzen Airfryer heiße Luft für die Zubereitung. Dies führt zu einer Fettreduzierung von bis zu 80 % und einer Verringerung schädlicher Stoffe wie Acrylamid, was die gefährlichen Gesundheitsrisiken minimiert, wie [oe24.at](https://www.oe24.at) berichtete. Doch hier gilt: Nicht alles, was schmeckt, ist auch für den Airfryer geeignet!

### **Vorsicht bei der Auswahl der Lebensmittel**

Die Heißluftfritteuse hat ihre Grenzen. Beispielsweise können empfindliche Lebensmittel wie Blattgemüse, Obst mit hohem Wassergehalt oder fettreiche Speisen problematisch sein. So lassen sich Gemüsesorten wie Gurken und Tomaten im Airfryer nur schwer knusprig zubereiten, da sie beim Erhitzen zu viel Wasser verlieren. Auch Käse, insbesondere weiche Sorten, können schnell zu einem klebrigen Durcheinander führen. **Leckerschmecker** warnt außerdem davor, fettreiche Lebensmittel wie Speck oder Blätterteig im Airfryer

zuzubereiten, da dies nicht nur unappetitliche Rückstände verursacht, sondern auch brandgefährlich werden kann!

Der Schlüssel zu einer gesunden Airfryer-Erfahrung liegt in der Wahl frischer und nährstoffreicher Zutaten. Viele Fertigprodukte, die oft zu finden sind, enthalten versteckte Fette und Zusatzstoffe, die dem Gesundheitsaspekt entgegenwirken. Der Airfryer kann tatsächlich ein Gewinn sein, wenn er richtig verwendet wird. Setzen Sie daher auf frisches Gemüse und mageres Fleisch, um das Beste aus diesem praktischen Küchengerät herauszuholen!

Details	
<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ort</b>	Es tut mir leid, aber in dem bereitgestellten Text sind keine spezifischen Adressen oder Orte eines Vorfalls erwähnt.
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://www.leckerschmecker.me">www.leckerschmecker.me</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**