

Rezept

Müsliburger

Ein Rezept von Müsliburger, am 24.06.2026

Zutaten

70 g getrocknete Aprikosen	270 g Müslimischung (Nuss)
1 EL Chia-Samen	1 1/2 TL Zimtpulver
Salz	70 g braunes Mandelmus
100 g Reissirup	120 g vegane Joghurt-Alternative aus Kokos
1 großer Apfel	1 Orange
2 EL vegane Zartbitter-Schokotröpfchen	

Außerdem

Servierring (9 cm Durchmesser)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 690 kcal, 34 g F, 12 g EW, 79 g KH

Zubereitung

1. Ofen auf 200° vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Aprikosen grob hacken, mit 250 g Müslimischung, Chia-Samen, Zimt, 1 Prise Salz, 50 g Mandelmus und Reissirup im Hochleistungsmixer zu einer feinen, klebrigen Masse mixen. Den Servierring auf das Blech setzen, 2 EL Masse einfüllen, andrücken und den Ring entfernen. Auf diese Weise 8 Müslikreise formen. Im Ofen (Mitte) ca. 5 Min. backen, auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen.
2. Joghurt glatt rühren. Apfel schälen, das Kerngehäuse mit dem Apfelmantel entfernen und aus der Mitte 4 Scheiben (1 cm dick) schneiden. Orange mit einem Messer so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird. Aus der Mitte 4 Scheiben (1 cm dick) schneiden. Müslikreise mit je 1 EL Joghurt bestreichen. Auf 4 Müslikreise je 1 Apfel- und 1 Orangescheibe legen, mit dem übrigen Mandelmus (20 g) beträufeln. Mit Schokotropfen und der übrigen Müslimischung (20 g) bestreuen und mit den übrigen Müslikreisen belegen.