

## Rezept

# Müsliburger

Ein Rezept von Müsliburger, am 26.04.2025

## Zutaten

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