

Rezept

Süßer Früchte-Burger

Ein Rezept von Süßer Früchte-Burger, am 24.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|------------------------|
| 4 EL Walnussblättchen (ersatzweise Kokosflocken, Mandelblättchen oder Kürbiskerne) | 1 süßer Apfel |
| 1 Kiwi | 1 kleine Orange |
| 2 EL Frischkäse (5 % Fett) | 1 Banane |
| 4 große Vollkornbrötchen (mit Leinsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskernen) | 1 TL Honig |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Die Walnussblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

2. Den Apfel schälen und das Kerngehäuse ausstechen. Orange und Kiwi schälen. Alle Früchte in dicke Scheiben schneiden.

3. Die Banane schälen, das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Das Bananenmus mit Frischkäse und Honig verrühren.

4. Die Brötchen halbieren. Die Hälften mit der Bananencreme bestreichen. Die Böden mit den Apfelscheiben belegen. Darauf die Kiwi- und Orangenscheiben verteilen. Mit den Nussblättchen bestreuen und die Brötchendeckel auflegen.