



# Ölz Dinkel Soft Sandwich Regenbogen-Appetizer

Fingerfood Rezept



## Zutaten

6 Scheiben Ölz Dinkel Soft Sandwich  
Handvoll Minze  
Häppchen Spieße

### ----- Roter Hummus:

½ Tasse Kichererbsen  
2 EL Tahin  
2-3 Eingelegte, gegrillte Paprika  
¼ TL Salz  
1 TL Zitronensaft  
2 TL Paprikapulver  
½ Knoblauchzehe

### ----- Orangener Hummus:

½ Tasse Kichererbsen  
2 EL Tahin  
1 Süßkartoffel (weich gekocht)  
½ TL Paprikapulver  
¼ TL Salz  
1 TL Zitronensaft  
½ Knoblauchzehe

### ----- Gelber Hummus:

½ Tasse Kichererbsen  
2 EL Tahin  
1 TL Kurkuma  
¼ TL Salz  
1 TL Zitronensaft

## 1. Kichererbsen vorbereiten:

Alle Kichererbsen schälen, um den Hummus cremiger zu machen.

## 2. Hummus-Farben zubereiten:

Für jede Hummus-Farbe die jeweils gewünschten Zutaten (z. B. Rote Beete für Pink, Spinat für Grün, Kurkuma für Gelb) in einen Multi-Zerkleinerer geben und cremig mixen.

## 3. Sandwiches bestreichen und stapeln:

Sechs Scheiben Ölz Dinkel Soft Sandwich auflegen. Fünf Scheiben jeweils mit einer der vorbereiteten Hummus-Farben bestreichen. Anschließend die Sandwich-Scheiben übereinander stapeln und in kleine Appetizer schneiden.

## 4. Dekorieren:

Jeden kleinen Sandwich-Turm mit einem Spieß fixieren und mit einem frischen Minzblatt garnieren.

## 6. Servieren:

Die farbenfrohen Appetizer sind perfekt für Buffets, Partys oder als gesunder Snack!

½ Knoblauchzehe

-----

Grüner Hummus:

½ Tasse Kichererbsen

1 Tasse Erbsen (gekocht)

1 Tasse Spinat

2 EL Tahin

¼ TL Salz

1 TL Zitronensaft

½ Knoblauchzehe

-----

Lila Hummus:

½ Tasse Kichererbsen

½ Tasse Rotkraut (gekocht)

2 EL Tahin

¼ TL Salz

1 TL Zitronensaft

½ Knoblauchzehe

Zubereitungszeit

20 min