



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