



# Ölz Vollkorn Soft Sandwich

Rainbow



## Zutaten

8 Scheiben Ölz Vollkorn Soft Sandwich

250 g Mozzarella

handvoll 2 Basilikum

2 Stk Tomaten

1 Pkg Sprossen

1 Stk Paprika, gelb

\*\*\*\*\*

Für die Guacamole:

2 Stk Avocados

1 Stk Knoblauchzehe

1/2 Stk rote Zwiebel

Saft von 1 Limette

1 Msp Chiliflocken

Salz

\*\*\*\*\*

Für den Tomaten Hummus

120 g Kichererbsen gekocht

8 Stk halbtrocknete Tomaten

1/2 Stk Knoblauchzehe

Saft einer halben Zitrone

1 EL Olivenöl

1 EL Tahini

Salz

## Zubereitungszeit

**25 min**

### Für die Guacamole:

Die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus schälen. Knoblauch und Zwiebel schälen, klein schneiden und mit den restlichen Zutaten in einem Mixer fein pürieren.

### Für den Tomaten Hummus:

Alle Zutaten in einem Mixer fein pürieren.

Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden und mit einem Küchenpapier abtupfen. Die Basilikumblätter und die Sprossen verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in feine Scheiben schneiden. **Tipp:** Wenn das Sandwich länger frisch bleiben soll, das Kerngehäuse der Tomaten entfernen. Die Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Eine Sandwichscheibe mit Guacamole, die zweite mit Tomaten-Hummus bestreichen, dazwischen die restlichen Zutaten je nach Belieben schichten. Zusammenklappen und mit einem Backpapier in Dreiecksform einpacken, mit einem Faden oder Klebestreifen zusammenbinden. Wenn möglich, bis

zum Essen kühl lagern.

Umsetzung in Kooperation mit  
[www.geschmacksmomente.com](http://www.geschmacksmomente.com)