



# 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  
½ Knoblauchzehe

---

### Grüner Hummus:

½ Tasse Kichererbsen

1. Zuerst alle Kichererbsen schälen, damit der Hummus-Dip cremiger wird.
2. Dann mit den verschiedenen Hummus Farben starten. Für jede Farbe, die jeweils aufgelisteten Zutaten in einen Multi Zerkleinerer geben und cremig mixen.
3. Sechs Scheiben Dinkel Soft Sandwich auflegen und fünf davon mit den verschiedenen Hummus Farben bestreichen. Anschließend die Sandwich Scheiben stapeln und in mehrere kleine Appetizer schneiden.
4. Jeden Sandwich-Turm mit einem Spieß und Minzblatt garnieren.

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**