



BARBECUE-WÜRZMISCHUNG

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MIN • PORTIONEN: 4

ZUTATEN

- ☐ 2 EL brauner Zucker
- ☐ 1 EL Kreuzkümmel
- ☐ 1 EL geräuchertes Paprikapulver
- ☐ 2 EL Chilipulver
- ☐ 1 EL süßes Paprikapulver
(oder ungarisches Paprikapulver)
- ☐ 1 EL schwarzer Pfeffer
- ☐ 1 EL Knoblauchpulver
- ☐ 1 EL Zwiebelpulver
- ☐ 1 EL Oregano, getrocknet
- ☐ ½ TL Thymian, getrocknet

SO GEHT'S:

1. Gib alle Zutaten in einen luftdichten Behälter und vermenge sie gut. Alternativ kannst du den Behälter verschließen und schütteln.

TIPP: Passe die Zutaten an deine Ernährungsbedürfnisse an und bestimme den Süße- oder Schärfegrad selbst. Beschrifte die Mischung zusätzlich mit einem Datum, damit du die Haltbarkeit im Blick hast.

Bitte kläre vor der Zubereitung mit deinem Behandlungsteam, ob du bestimmte Ernährungsvorschriften befolgen musst, und passe das Rezept deinen Bedürfnissen und eventuellen Allergien an.