

Basics: Falscher Pfeffer

Da für alle Blutgruppen der schwarze und weiße Pfeffer nicht so gut geeignet ist, habe ich hier Vorschläge für Gewürzmischungen die den klassischen Pfeffer wunderbar ersetzen und meiner Meinung nach sogar deutlich besser schmecken.

Zutaten:

- Chiliflocken BG: 0, B, AB
- Koriander BG: 0, A, B, AB
- Kreuzkümmel BG: 0, A, B, AB
- [Rote Pfefferkörner](#) (roter Pfeffer stammt von einem mediterranen Baum der nicht mit dem schwarzen Pfeffer verwandt ist) BG: 0, B
- Piment (Nelkenpfeffer) BG: 0, A
- Kardamom BG: 0, A, B, AB

Gewürze zu gleichen Teilen mischen und in eine Pfeffermühle geben. Chili und roter Pfeffer etwas weniger nehmen, je nach Schärfegrad. Ersetzt den schwarzen Pfeffer optimal zum Würzen für alle Speisen.

