

KOMBUCHA

Cultures for Health

Man braucht:

Rohrzucker

Essig

Schwarzen Tee (Beutel)

Weckglas/-flasche

Gummiband

Aktivieren von Kombucha

1. 500-750 ml heißes Wasser ins Weckglas geben und 50 g Zucker einrühren.
2. Zwei Teebeutel ca. 10 Minuten im heißen Zuckerwasser ziehen lassen.
3. Teebeutel entfernen und Flüssigkeit auf 20-30°C abkühlen lassen.
4. 120 ml Essig hinzufügen.
5. Kombucha-Starter hineingeben.
6. Ganzes Weckglas mit einem von Essig durchtränkten Geschirrtuch abdecken.
Mit einem Gummiband fixieren.
7. 30 Tage lang bei 20-30°C stehen lassen.
8. Mit Essig getränktes Geschirrtuch jeden Tag auswechseln, um Schimmelbildung vorzubeugen.

Nach 30 Tagen ist der Kombucha aktiviert. Dann befolgt man dieses Rezept:

1. 500-750 ml heißes Wasser ins Weckglas geben und 50 g Zucker einrühren.
2. Zwei Teebeutel ca. 10 Minuten im heißen Zuckerwasser ziehen lassen.
3. Teebeutel entfernen und Flüssigkeit auf 20-30°C abkühlen lassen.

4. 60 ml Essig sowie 60 ml Tee von vorheriger Zubereitung hinzufügen.
5. Kombucha dazugeben.
6. 30 Tage lang bei 20-30°C stehen lassen.
7. Mit Essig getränktes Geschirrtuch jeden Tag auswechseln, um Schimmelbildung vorzubeugen.
8. Der Kombucha ist fertig, wenn er gut schmeckt. Der PH-Wert sollte kleiner als 3,6 sein.

Irgendwann kann ein neuer Pilz entstehen, ein „Tochterpilz“. Von diesem Moment an ist die Zugabe von Essig nicht länger notwendig. Für die Proportionen von heißem Wasser, Zucker, Tee und Essig bei einem wachsenden Pilz siehe englische Beschreibung in der Verpackung.

Für eine detaillierte Beschreibung in englischer Sprache, siehe Verpackung. Wir empfehlen, diese Anleitung als Grundlage zu verwenden. Die obige deutsche Zubereitungsanleitung ist lediglich eine Kurzfassung. Bei Fragen können Sie sich an uns oder an Cultures for Health wenden.

Haben Sie noch Fragen? Senden Sie sie an service@joghurt.de.

JOGHURT .de