

Kombucha



Zutaten

Kombucha 1. und 2.
Fermentation

Grundrezept

Für die 1. Fermentation

12g Schwarzen oder
grünen Tee
1100 ml Wasser
100 g Rohrohrzucker
1 Kombucha-Bio-Teepilz
mit mind. 200 ml
Ansatzflüssigkeit

Detox-Kombucha

Für die 2. Fermentation

300 ml frischer
Kombucha
200 ml frischer
Ananassaft, frisch
gepresst
1 TL Chlorellapulver
30 ml Weizengrassaft,
frisch gepresst

Sie brauchen zusätzlich

1 Flasche mit
Drahtbügelverschluss
oder Schraubdeckel mit
ca. 750 ml
Fassungsvermögen,
sterilisiert

Zubereitung

Für das Grundrezept

Zunächst bereiten Sie den Tee vor. Hierzu brühen Sie den Tee mit 100ml 90 °C heissen Wasser auf und lassen ihn ca. 8-10min stehen. Im Anschluss seihen Sie den Tee ab und lösen den Zucker in dem heissen Tee auf. Geben Sie nun den Tee zu dem restlichen 1 l Wasser und füllen Sie die Flüssigkeit in ein grosses Gärgefäss. Zuletzt geben Sie den Kombucha-Teepilz mit der Ansatzflüssigkeit hinzu und decken das Gefäss mit einem dünnen Tuch (z.B. Leintuch) mit Gummiband ab. Der Kombucha sollte nun 7-10 Tage, je nach Geschmack fermentierten. Nach Ende der Fermentationszeit, füllen Sie den fertigen Kombucha in sterilisierte Flaschen ab und lassen die Flaschen, geschlossen, für ca. 2-5 Tage zum Karbonisieren (Bildung von Kohlensäure) noch bei Raumtemperatur nachfermentieren. Achten Sie darauf mindestens 200 ml Ansatzflüssigkeit zurückzubehalten, um erneut Kombucha herstellen zu können.

Hinweis

Der Teepilz benötigt zum Fermentieren Luft, aber wird auch von Fliegen und anderen Insekten gerne geliebt, aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie die Flüssigkeit abdecken.

Tipp

Nach ca. 7 Tagen probieren Sie Ihren Kombucha mit einem Strohhalm oder sauberen Löffel und prüfen den Geschmack. Je länger er fermentiert, desto saurer wird er im Geschmack.

Kombucha



Zutaten

Kombucha 1. und 2.
Fermentation

Grundrezept

Für die 1. Fermentation

12g Schwarzen oder
grünen Tee
1100 ml Wasser
100 g Rohrohrzucker
1 Kombucha-Bio-Teepilz
mit mind. 200 ml
Ansatzflüssigkeit

Detox-Kombucha

Für die 2. Fermentation

300 ml frischer
Kombucha
200 ml frischer
Ananassaft, frisch
gepresst
1 TL Chlorellapulver
30 ml Weizengrassaft,
frisch gepresst

Sie brauchen zusätzlich

1 Flasche mit
Drahtbügelverschluss
oder Schraubdeckel mit
ca. 750 ml
Fassungsvermögen,
sterilisiert

Zubereitung

Für das Detox-Kombucha

Füllen Sie den frischen Kombucha in die Flasche. Geben Sie den Ananassaft, frisch gepressten Weizengrassaft sowie Chlorellapulver hinzu. Schliessen Sie den Deckel und schütteln Sie die Flasche mehrmals, sodass sich alle Zutaten gut miteinander vermengen. Lassen Sie das Getränk verschlossen für ca. 3-6 Tage bei Raumtemperatur fermentieren, während dieses Prozesses täglich den Deckel einmal öffnen, damit Gas entweichen kann, und wieder verschliessen.