

- #1** Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- #2** Den Tee zugeben und 15 Minuten ziehen lassen.
- #3** Im fertigen Tee den Zucker vollständig auflösen.
- #4** Tee auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und in ein Glas schütten. Geeignet sind am besten breite und flache Gläser, damit der wachsende Teepilz eine möglichst große Oberfläche zur Vermehrung hat.
- #5** Den Kombucha-Pilz & fertiges Kombucha-Getränk als Ansatzflüssigkeit beimengen.
- #6** Mit einem luftdurchlässigen Küchentuch das Glas verschließen und mit einem Gummiring fixieren. Das Gemisch kann so atmen und ist zugleich vor äußeren Einflüssen geschützt.
- #7** Das Glas an einen warmen Platz (mindestens 21 Grad) stellen und in den nächsten Tagen nicht mehr bewegen.
- #8** Nach etwa 8 - 10 Tagen einen Schluck abgießen. Das Getränk sollte nun einen säuerlichen Geschmack angenommen haben.
- #9** Kombucha-Getränk durch ein Sieb abseihen und in Flaschen füllen, jedoch nicht zu fest verschließen, denn überschüssige Kohlensäure muss entweichen können. Im Kühlschrank wird im Kombucha noch mehr Kohlensäure gebildet, was ihn noch bekömmlicher macht.
- #10** Das Glas heiß und ohne Spülmittel ausspülen. Den Prozess mit dem übrig gebliebenen Pilz wiederholen, um eine neue Kultur anzulegen. Die fertige Kombucha-Flüssigkeit aufheben und beim nächsten Mal als Ansatzflüssigkeit verwenden.

Rezeptidee

KOMBUCHA-GETRÄNK

ZUTATEN

LEBENSMITTEL

- Kombucha-Pilz-Kultur
- 1 l Wasser
- 8 g Schwarz- & Grüntee zu gleichen Teilen
- 150 ml fertiges Kombucha-Getränk
- 100 g Rohrzucker

ZUSÄTZLICH

- 1 Glasgefäß zum Gären
- 1 luftdurchlässiges Abdecktuch
- 1 Gummiring zum Abdichten
- Kleine Flaschen zum Abfüllen



HINWEIS: Im Getränk entsteht durch die Gärung etwas Alkohol, sodass im fertigen Kombucha zwischen 0,5 und 2 Prozent Alkohol enthalten sind.