

Kombucha | Getränk

Portionen: 1,8 Liter

Zubereitung: 30 min

Fermentationszeit: 5-10 Tage

Zutaten

- 1 Kombucha Scoby (Pilz)
- 200 ml Ansatzflüssigkeit
- 12 g Tee (schwarz oder grün) + 300 ml Wasser
- 100 gr braunen Rohrohrzucker (bio)
- 1,3 l Wasser (ev. gefiltert)
- 1 Gärgefäß (Glas) mit Stoffabdeckung
- 4 Glasflaschen 0,5 l (braun) m. Verschluss



Zubereitung

Step 1 - Bringe 300 ml Wasser zum Kochen und lasse den Tee darin 8 Minuten ziehen, um ein starkes Teekonzentrat zu kochen.

Step 2 - Gib nun ein Liter kaltes Wasser, den Teeaufguss (ohne Blätter) und den Zucker in dein Gärgefäß und rühre solange bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Flüssigkeit unter 40 Grad abkühlen lassen, damit die lebendigen Kombuchakulturen nicht absterben.

Step 3 - Gib den Scoby zusammen mit deiner Ansatzflüssigkeit in das Gefäß, ggf. füllst du noch mit Wasser bis kurz unter den Rand auf (nicht mehr als insgesamt 2 Liter) und bedecke es mit einem Baumwoll/Leinetuch und Gummiband. der Kombucha braucht Sauerstoff, mag aber kein Ungeziefer.

Step 4 - Lass deinen Kombucha nun 6-10 Tage bei Zimmertemperatur an einem ruhigen hellem Ort (keine direkte Sonne) fermentieren. Je länger er fermentiert, umso saurer wird er, da sich der Zucker abbaut. Bei warmen Temperaturen läuft die Fermentation schneller ab. Mit einem sauberen Strohhalm kannst du immer mal probieren, ob er dir schon schmeckt, dann ist er fertig.

Step 5 - Fülle deinen fertigen Kombucha in **Glasflaschen** ab und stelle 200ml Ansatzflüssigkeit mit dem Scoby für deinen nächsten Kombucha auf die Seite. Mit ein paar Blaubeeren oder anderen Früchten (TK) kannst du deinem Kombucha eine fruchtige Note verleihen. Im Kühlschrank aufbewahrt, ist er ca. 2 Wochen haltbar.

Achtung: Bei Zimmertemperatur aufbewahrt, fermentiert der Kombucha mit den Früchten weiter, von daher sollten die Flaschen jeden Tag geöffnet werden, um ein Zerbersten zu vermeiden. Im Kühlschrank kommt die Fermentation zum Stillstand und der Kombucha verändert sich nicht mehr.