SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Mail: kontakt@schluerf.de Tel: +49 (0) 30 - 28 47 00 68 Web: https://schluerf.de/



Kombucha

Zutaten

1 l Wasser

2 Teelöffel loser Schwarz- oder Grüntee

80 g Zucker

1 Stück(e) SCOBY

100 ml fertiger Kombucha als Startflüssigkeit

Portionen: 1 Personen

Ausstattung

1 Glasgefäß (mind. 1,5 Liter Volumen)

1 Luftdurchlässiges Abdecktuch (vorzugsweise Stoff)

Schritt für Schritt:

1.**Wasser erhitzen:**

1 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen.

2.**Tee aufgießen:**

8 g schwarzen oder grünen Tee mit dem kochenden Wasser übergießen und bei geringer Hitze 12–15 Minuten ziehen lassen.

3.**Tee abseihen:**

Den Tee durch ein Sieb abgießen, sodass keine Teeblätter im Sud verbleiben.

4.**Tee süßen:**

100 g Zucker in den heißen Tee geben und gründlich umrühren, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

5.**Tee abkühlen lassen:**

Den gesüßten Tee im Glasgefäß auf Zimmertemperatur (mindestens 25 °C) abkühlen lassen.

6.**Starterflüssigkeit hinzufügen:**

Etwa 100 ml Ansatzflüssigkeit zum abgekühlten Tee geben und vorsichtig vermischen.

7.**SCOBY einsetzen:**

Den SCOBY bei Bedarf vorsichtig abspülen und behutsam in den Teeansatz legen.

8.**Gefäß abdecken:**

Das Glasgefäß mit einem sauberen, luftdurchlässigen Tuch abdecken und mit einem Gummiband fixieren.

9.**Fermentieren lassen:**

Den Ansatz bei Zimmertemperatur etwa 7 Tage ruhen lassen. Der SCOBY kann dabei schwimmen oder sinken – beides ist normal.

10.**Abfüllen & Zweitfermentation:**

Den fertigen Kombucha optional filtern, in verschließbare Flaschen füllen und für ca. 2 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen.