



Kräuterkombucha



Brennnessel Rosen Kombucha Kurzanleitung

1. Kochen Sie die gewünschte Menge Wasser auf. Fügen Sie pro Liter fertigen Kombucha rund 3-5 g Tee hinzu und lassen Sie ihn 15 Minuten bei etwa 70 Grad ziehen.
2. Lösen Sie pro Liter 90 bis 100 g Zucker im fertigen Tee vollständig auf.
3. Lassen Sie den Tee auf Zimmertemperatur abkühlen und stellen Sie ein sauberes Gärgefäß bereit.
4. Geben Sie den Kombucha Pilz zusammen mit dem Kombucha-Getränk als Ansatzflüssigkeit (mindestens 100 ml pro Liter) in das Gärgefäß und füllen Sie es mit dem abgekühlten Tee auf.
5. Verschließen Sie das Gärgefäß mit einem Abdecktuch und einem Verschlussspanner (z. B. Gummiring).
6. Gärgefäß an einen warmen Platz stellen (mind. 21 Grad) und die nächsten Tage nicht bewegen.
7. Nach 6-12 Tagen können Sie das fertige Getränk in Flaschen abfüllen und kühl stellen.
8. Mindestens 10 % des fertigen Getränks dient zusammen mit dem Kombucha Pilz als Ansatzflüssigkeit für die nächste Kultur. (Mehr schadet nicht, sondern beschleunigt die Gärung. 15-20% Ansatzflüssigkeit sind ideal.)

WICHTIG! Bei jedem Neuansatz sollten Sie den Teepilz herausnehmen und mit fließendem kalten oder lauwarmen Wasser abwaschen. Evtl. die untersten, dunkel verfärbten Schichten entfernen. Spülen Sie das Gärgefäß heiß aus. Danach den Teepilz (mit mindestens 10 % Ansatzflüssigkeit) wieder hineingeben. Jetzt können Sie wieder mit Punkt 1 beginnen.

WICHTIG! Wenn der fertige Ansatz einmal muffig riecht oder sich keine neue Pilzschicht gebildet hat: Schütten Sie den Ansatz sicherheitshalber weg und setzen Sie den Pilz mit wenig Tee und rund 3 EL Essig pro Liter neu an.

Schritt 1: Kräutertee (Brennnessel/ Rosen)



Schritt 2: Kräutertee zubereiten



Schritt 3: Tee abkühlen, zuckern (10%) und Kombuchapilz für mind. 1 Woche abgedeckt und unter Luftzufuhr in einem Gärfäß stehen lassen. Der Zucker wird mit zunehmender Gärzeit abgebaut.



Schritt 4: Nach ca. 7-10 Tagen in Gläser abfüllen und für Flaschengärung kühl stellen (Achtung Druckaufbau).



Bei der Flaschengärung entsteht CO², was dem Getränk den Sprudel verleiht. Unser fertiger Kräuter-Kombucha hat eine rosa Färbung und einen aromatischen Pfirsichgeschmack.

Inhalt: Vitamine wie Folsäure, Vitamin B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂, C, D, E, K • Mineralstoffe und Spurenelemente: Eisen, Mangan, Magnesium, Kalium, Kobalt, Kalzium, Kupfer, Zink • Säuren: Gluconsäure (eine sehr feine Säure, die hauptverantwortlich ist für den Geschmack von Kombucha), rechtsdrehende (L+) Milchsäure, Essigsäure, Folsäure, Weinsäure, Zitronensäure, Milchsäure. * Inhaltsstoffe können je nach Gärdauer und verwendeter Kräuterbasis stark variieren.

*Karl, Harald. Kombucha selbst machen: Tipps und Wissenswertes direkt vom Hersteller (S.28). Kindle-Version.

[Kombucha Kräutermischung
bestellen: shop.kraedu.com](https://shop.kraedu.com)

| www.kraedu.com

BIO Inhaltsstoffe: ökologisch / biologico. Organismo di controllo autorizzato dal Mipaaf IT BIO 013 Agricoltura UE Operatore controllato n. BZ-01284-AB Agropass (KRAEDU), Karlegg 4a, 39015 St. Leonhard in Passeier.