Kombucha

Die Zutaten

Was benötige ich um 1 Liter köstliches Kombucha-Getränk herzustellen?

- 1 Liter Wasser
- 8g Tee
- 1 Original Gesundheitsgeber Kombucha Teepilz
- 100ml Kombucha-Getränk als Ansatzflüssigkeit
- 90g Zucker
- 1 Gärgefäß aus Glas, Keramik oder Kunststoff
- 1 Gummiring
- 1 Kunststofftrichter
- 1 Glasflasche
- 1 Abdecktuch aus Baumwolle oder Küchenrolle - luftdurchlässig

Kombucha Anleitung - kurz & knapp erklärt

Anleitung zur Herstellung - kurz & knapp

1. Bringen Sie die gewünschte Menge Wasser zum kochen, fügen Sie je Liter Wasser 8g Tee hinzu und lassen Sie den Tee etwa 15 bis 20 Minuten ziehen um auf Zimmertemperatur abzukühlen.
2. Verrühren Sie nun je Liter Tee 90g Zucker.
3. Nehmen Sie Ihren Kombucha nebst Ansatzflüssigkeit (mind. 100ml je Liter) und fügen Sie ihn in das Gärgefäß.
4. Nun füllen Sie das Behältnis mit dem auf Zimmertemperatur abgekühlten Tee.
5. Den frischen Kombucha-Ansatz im abgedeckten Gefäß stellen Sie nun an einen Ort mit Zimmertemperatur.
6. Nach 5 bis 14 Tagen ist das Getränk fertig und kann abgefüllt an einem kühlen Ort gelagert werden.
7. Möchten Sie erneut Kombucha herstellen? Dann bewahren Sie bitte einen Teil des Getränkes als Ansatzflüssigkeit auf. Denn Sie wissen ja, dass Sie pro Liter Kombucha-Getränk das Sie herstellen möchten 100ml Ansatzflüssigkeit erforderlich ist.

Bitte beachten Sie

Wenn Ihnen Kombucha schmeckt und Sie lange Freude an Ihrem Teepilz haben möchten sollten Sie einige Dinge beachten. Sauberkeit und Hygiene sind die Grundvoraussetzung für das gute Gelingen der Kombucha-Produktion. Stellen Sie sicher, dass sämtliche Geräte, die mit dem Kombucha sowie der Ansatzflüssigkeit in Berührung kommen, sauber sind. Dies können Sie gewährleisten, indem die Geräte gründlich mit Spülmittel gewaschen werden.

Anschließend sollten Sie alles mit heißem Wasser abspülen. Das gilt auch für die Utensilien, die mit Hilfe der Spülmaschine gereinigt wurden. Denn auch die chemischen Reste des Klarspülers können das Wohlbefinden des Kombucha-Pilzes negativ beeinflussen. Achten Sie zusätzlich darauf, dass der Kombucha nicht in der Nähe von Schimmelquellen gelagert wird. Das gilt zum Beispiel für Topfpflanzen, bei der die feuchte Erde Schimmel ansetzen könnte.

Edle Teesorten für Ihren Kombucha

- zertifiziert und günstig -

über 20 kombuchageeignete Teesorten wie z.B.

Weitere Sorten auf finden Sie
www.natural-kefir-drinks.de

natural-kefir-drinks

Vertrauen Sie uns - Unsere Kundenbewertungen sprechen für sich...

Lesen Sie auf unserer Webseite was andere Kunden über uns berichten. Vertrauen auch Sie auf die positiven Erfahrungen, die unsere Kunden mit unserem Spitzenservice machen!

Besuchen Sie uns auf **www.Gesundheitsgeber.de** oder **www.Natural-Kefir-Drinks.de** und überzeugen Sie sich selbst von unserem Angebot und unserem Service für Sie.

Kombucha Rezepte

- So vielseitig -

Tolle Rezepte für Kombucha, Milchkefir und Wasserkefir finden Sie auf www.Gesundheitsgeber.de - natürlich Gratis für Sie.

Unsere beliebten Einsteiger-Komplett-Rundum-Sorglos-Set´s

- So einfach wie nie -

Sie sind Neuling im Kefir- und Kombuchabereich? Dann Sind unsere Rundum-Sorglos-Pakete genau das richtige. Einfach online bestellen und direkt mit der Herstellung beginnen.

Trockenfrüchte, Tee und Zuckersorten

- bei uns zertifiziert und günstig kaufen -

- über 20 leckere Trockenfruchtsorten
- über 20 Teesorten
- edle Zuckersorten

Leckerer gehts nicht

info@natural-kefir-drinks.de
www.natural-kefir-drinks.de

Jetzt mit uns einfach sparen und genießen.

Sie kennen Kombucha als Getränk - dabei kann er viel mehr...

Wir bieten Ihnen neben unseren Kulturen und Zusatzprodukten auch nützliche Informationen über Ihre Kulturen. Entdecken Sie, wie vielseitig Sie die Gärgetränke verwenden können - zum Beispiel als leckere Bowle oder Kombucha-Sorbet.

Besuchen Sie uns auf **www.Gesundheitsgeber.de** oder **www.Natural-Kefir-Drinks.de** und überzeugen Sie sich selbst von unserem exklusiven Angebot und unserem ausgezeichneten Service für Sie.

So einfach war ein Neuanfang noch nie...

Gehen Sie auf **www.Natural-Kefir-Drinks.de** und überzeugen Sie sich selbst von unseren beliebten Komplett-Einsteiger-Sets und unserem ausgezeichneten Service für Sie.

natural-kefir-drinks

www.natural-kefir-drinks.de | Petra Kriegener | Hinterdorf 37 | D-99735 Pützlingen
Fon: (+49) (0) 3 63 37 31 90 06 | Fax: (+49) (0) 3 21 21 47 29 39

Kombucha Anleitung
- Schritt für Schritt -

1. *Bringen Sie die gewünschte Menge Wasser zum kochen, fügen Sie je Liter Wasser 8g Tee hinzu und lassen Sie den Tee etwa 15 bis 20 Minuten ziehen um auf Zimmertemperatur abzukühlen.* Je nachdem wieviel Kombucha-Getränk Sie herstellen möchten nehmen Sie je Liter Wasser 8g Tee. Der aufgebrühte Tee sollten mindestens 15 Minuten ziehen. Durch das lange ziehen löst sich der im Tee enthaltene Stickstoff, welcher Nahrungsgrundlage für den Kombucha-Pilz ist. Wenn Sie Ihren Lieblingstee verwenden möchten empfehlen wir Ihnen diesen mit Grün- oder Schwarztee zu mischen.
Bitte verwenden Sie nie aromatisierte Tees, denn die darin enthaltenen ätherischen Öle können dem Kombucha schaden.

2. *Verrühren Sie nun je Liter Tee 90g Zucker.*
Sie können zwischen 80g und 100g Zucker im Tee auflösen. Im Mittel haben sich 90g bewährt. Der Zucker wird durch den Kombucha-Pilz in wertvolle Stoffe umgewandelt. Am Ende der Fermentation ist nur noch ein geringer Anteil an Zucker im Kombucha-Getränk enthalten. Was den Zucker angeht, können Sie zwischen Rohrzucker, Vollrohrzucker (enthalten Melasse) und weißen Zucker wählen. Zu empfehlen sind Rohrzucker und Vollrohrzucker sowie die Kombination von weißem Zucker und Melasse. Es hat sich herausgestellt, dass die Melasse das Kombucha-Wachstum positiv beeinflusst. Honig eignet sich nicht für die Herstellung von Kombucha!

3. *Nehmen Sie Ihren Kombucha nebst Ansatzflüssigkeit (mind. 100ml je Liter) und fügen Sie ihn in das Gärgefäß.*
Den Kombucha und das Kombucha-Getränk als Ansatzflüssigkeit geben Sie nun in Ihr sauberes Gärgefäß. Beachten Sie, dass Sie je Liter Kombucha-Getränk das Sie herstellen möchten mindestens 100ml Ansatzflüssigkeit benötigen. Das Gärgefäß darf, wie bereits erwähnt keine Spülmittelreste enthalten.

4. *Nun füllen Sie das Behältnis mit dem auf Zimmertemperatur abgekühlten Tee.*
Der abgekühlte Tee wird nun langsam in das Gärgefäß gegossen. Der Tee darf niemals heiß mit Kombucha-Pilz bzw. Kombucha-Getränk als Ansatzflüssigkeit in Verbindung kommen. Der heiße Tee würde die Pilzkultur abtöten. Sobald Sie den Tee eingegossen haben, sinkt der Teepilz entweder auf den Boden des Gärgefäßes oder schwimmt an der Oberfläche. Beide Verhaltensweisen sind normal. Sinkt er auf den Boden, wächst an der Oberfläche des Tees ein neuer Teepilz. Schwimmt er an der Oberfläche des Ansatzes wächst der Kombucha-Pilz an der Oberfläche weiter.

5. *Den frischen Kombucha-Ansatz im abgedeckten Gefäß stellen Sie nun an einen Ort mit Zimmertemperatur.* Nachdem Sie das Gärgefäß befüllt haben decken Sie die Öffnung des Gefäßes mit einem Baumwolltuch oder etwas Küchenrolle ab. Mit Hilfe eines Gummirings lässt sich das Tuch am einfachsten am Gärgefäß befestigen. Wichtig ist, dass das Abdecktuch luftdurchlässig ist, denn für die Kombucha-Produktion benötigt die Pilzkultur Sauerstoff. Das Tuch soll den Ansatz vor Verunreinigungen durch Staub und Insekten schützen. Nun stellen Sie Ihr Gärgefäß an einen Ort mit Zimmertemperatur (ideal 22°C) ohne direkte Sonneneinstrahlung. Ob Sie die Kultur an einen hellen oder dunklen Ort lagern hat keinen Einfluss auf dessen Wachstum. Das Gefäß sollte nicht bewegt werden. Bewegung verhindert, dass sich eine neue Pilz-Haut bildet. Wenn der Ansatz genug Ruhe hat bildet sich eine milchige, dünne Membran. Das ist ganz normal. Diese dünne Haut wächst zu einem neuen Kombucha-Pilz heran.

6. *Nach 5 bis 14 Tagen ist das Getränk fertig und kann abgefüllt an einem kühlen Ort gelagert werden.* Nachdem der Ansatz 5 bis 14 Tage „gearbeitet" hat ist Ihr Kombucha-Getränk fertig zum Verzehr. Wie lange die Herstellung genau dauert kann man nur schwer sagen. Die Dauer ist abhängig von der Raumtemperatur. Je wärmer es ist, desto schneller arbeitet die Pilzkultur. Nach 5 bis 6 Tagen haben Sie ein prickelndes/ fruchtiges Getränk. Steht der Ansatz länger wird er zunehmend saurer. Sie können also selbst entscheiden, wie Ihr Getränk schmecken soll. Wenn das Getränk nun fertig ist, können Sie es in eine saubere Flasche abfüllen. Im Getränk sind kleine Schwebstoffe (Hefen) enthalten,

Besuchen Sie uns im Internet auf www.natural-kefir-drinks.de und schauen Sie die Anleitung bequem jederzeit als Video - Gratis für Sie!

natural-kefir-drinks

Kombucha Anleitung
- Schritt für Schritt -

die ohne Bedenken mitverzehrt werden können. Wenn Sie dies nicht mögen, dann filtern Sie das Kombucha-Getränk einfach.

7. Möchten Sie erneut Kombucha herstellen? Dann bewahren Sie bitte einen Teil des Kombucha-Getränkes als Ansatzflüssigkeit auf. Denn Sie wissen ja, dass pro Liter Kombucha-Getränk, das Sie herstellen möchten, 100ml Ansatzflüssigkeit erforderlich sind. Für Ihren neuen Ansatz benötigen Sie wieder je Liter Kombucha-Getränk das Sie herstellen möchten 100ml Kombucha-Getränk als Ansatzflüssigkeit. Nachdem Sie das Getränk abgefüllt haben, sollten Sie den Kombucha-Pilz unter fließenden Wasser (lauwarm) abspülen. Ebenso sollten Sie Ihr Gärgefäß gründlich auswaschen. Nun haben Sie wieder Kombucha-Getränk und Kombucha-Pilz und können bei Punkt 1 dieser Anleitung beginnen.

Urlaubstipp: Wenn Sie einmal verreisen möchten, können Sie die den Ansatz im Kühlschrank oder kalten Keller lagern. Auf diese Weise kann er ohne Schaden zu nehmen mehrere Wochen aufbewahrt werden. Nach Ihrer Rückkehr sollten Sie das Kombucha-Getränk allerdings (bis auf die erforderliche Menge Ansatzflüssigkeit) entsorgen und die Pilzkultur neu ansetzen.

Bemerkung: Die Ihnen zur Verfügung gestellten Tipps und Informationen wurden mit großer Sorgfalt erstellt. Dennoch können wir für fehlerhafte und unvollständige Angaben sowie eventuelle Schäden keine Haftung übernehmen.

Die Verwendung der Empfehlungen geschieht auf eigene Verantwortung.

natural-kefir-drinks

Probieren Sie doch auch unsere ausgezeichneten Milchkefir, Wasserkefir- und Ginger Root Beer Kulturen

Wir bieten Ihnen neben unserem Kombucha auch Milchkefir und Wasserkefir in Spitzenqualität - mit unserer einzigartigen Erfolgsgarantie: Gelingt Ihnen der Ansatz der Getränke nicht, bekommen Sie Ihr Geld zurück. Das ist Sicherheit Pur für Sie.

Besuchen Sie uns auf **www.Gesundheitsgeber.de** oder **www.Natural-Kefir-Drinks.de** und überzeugen Sie sich selbst von unserem Angebot und unserem Service für Sie.