



### Kombucha Anleitung

1. Gewünschte Menge Wasser aufkochen. Pro Liter 8g (= ca.5 Beutel) Tee hinzufügen und 10-15min ziehen lassen. Es eignen sich Grüntee, Schwarztee, Weisstee oder Rooibos/Hibiskus als teeinfreie Variante oder eine Mischung davon.
2. Pro Liter 90-100g Rohrzucker im heissen Tee vollständig auflösen. (Der Zucker ist nötig als Nahrung für den Pilz und wird im Gärprozess umgewandelt)
3. Tee auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und ein gut gereinigtes Gärgefäss aus Glas bereitmachen. (z.B. 3l oder 5l Einmachglas aus dem Landi) Darauf achten, dass keine Spülmittelreste mehr vorhanden sind.
4. Kombucha Pilz zusammen mit der Ansatzflüssigkeit (braucht der Pilz als „Starter“) in das Gärgefäss geben und mit dem auf Zimmertemperatur abgekühlten(!) Tee auffüllen. Es braucht mindestens 100ml Ansatzflüssigkeit pro 1l Tee.
5. Gärgefäss mit einem Baumwolltuch abdecken und mit einem Gummi fixieren.
6. Gärgefäss an einen warmen aber eher dunklen Platz stellen (mind.21 Grad) und die nächsten Tage nicht bewegen. Der Pilz wächst nun ziemlich stark, bis die gesamte Oberfläche mit Pilz bedeckt ist. Weisse Flocken auf der Oberfläche sind normal.
7. Nach 7-20 Tagen kann der fermentierte Tee „gewonnen“ werden. 7 Tage = noch eher süss, nach >20 Tage = Essig (auch fein im Salat ☺)
8. Pilz mit sauberen Händen herausnehmen, unter lauwarmem Wasser abspülen, Fetzen und allenfalls dunkle Stellen (unterste Schicht) entfernen und mit 2-3 dl des eben gegärten Tees (=neue Ansatzflüssigkeit) in eine Schüssel geben.
9. Restliche gegärte Flüssigkeit aus dem Gärgefäss durch Passiertuch in einem Trichter in Glasflaschen abfüllen. (Ein Sieb geht weniger gut, dann kommen einige Pilzteile mit und es gärt in der Flasche noch recht stark weiter, die Pilzteile wachsen auch in der Flasche weiter und es ist „grusig“ Pilzteile zu trinken)
10. Flaschen im Kühlschrank oder Keller aufbewahren oder 1-3 Tage noch draussen stehen lassen für „2.Gärung“, dann gibt es mehr Kohlensäure in den Flaschen.
11. Mit Pilz und Ansatzflüssigkeit aus der Schüssel einen neuen Ansatz starten oder den Pilz und seiner Flüssigkeit in ein kleineres, mit einem Tuch abgedecktes Glasgefäss geben, um eine Pause zu machen. Auf diese Weise kann der Pilz eine Zeitlang gelagert werden.

Pro Tag 1-3 Schnapsgläser oder mehr vom Kambochatee trinken. Vorsicht, es kann abführend wirken ☺