



Hibiskus Kombucha



ca. 1,5 Liter



15 Minuten

ZUTATEN

12g Tee (Hibiskus-,
Grün-, Schwarztee)

Tip: ca. die Hälfte sollte
Grün- und Schwarztee sein

100g Rohrohrzucker

200ml Ansatzflüssigkeit

1 Scoby

ZUBEREITUNG

1. 12g Tee mit 300ml heißem Wasser aufgießen.
2. 100g Zucker hinzufügen und auflösen.
3. Tee mindestens 15 Minuten ziehen lassen (gerne aber auch länger) und abkühlen lassen.
4. In einem Glasgefäß 1l Wasser, 200ml Ansatzflüssigkeit und 300ml vom abgekühlten Tee mit Zucker vermischen. Scoby hinzufügen und mit einem Mulltuch abdecken.
5. 14-21 Tage fermentieren lassen. Ab Tag 10 kann gekostet werden.

GUT ZU WISSEN

Das Herzstück von Kombucha ist der SCOBY (Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast) – eine lebendige Kultur aus Bakterien und Hefen, die den Tee fermentiert und ihm seine gesundheitsfördernden Eigenschaften verleiht. Kombucha enthält wertvolle B-Vitamine (B1, B2, B6, B12), Vitamin C sowie organische Säuren wie Gluconsäure und Essigsäure, die die Darmgesundheit unterstützen. Die enthaltenen Mikroben fördern das Mikrobiom, stärken das Immunsystem und helfen bei der Entgiftung.