

KOMBUCHA

Cultures for Health

Benodigdheden

Rietsuiker

Azijn

Zwarte thee(zakjes)

Weckpot / -fles

Elastiek / rubberen band

Activeren Kombucha

1. Doe 50 gram suiker in 500 – 750 ml heet water in de weckpot.
2. Laat 2 theezakjes ongeveer 10 minuten trekken in dit water.
3. Verwijder de theezakjes en laat het geheel afkoelen tot 20 – 30 graden.
4. Voeg 120 ml azijn toe.
5. Voeg de Kombucha-starter toe.
6. Dek het geheel (de weckpot) af met een in azijn gedrenkte theedoek. Sluit dit af met een rubber band of elastiek.
7. Laat het geheel 30 dagen staan op 20 – 30 graden.
8. Ververs elke dag de theedoek met azijn om te voorkomen dat schimmel gaat groeien

Na 30 dagen is de kombucha geactiveerd. Volg hierna dit recept:

1. Doe 50 gram suiker in 500 – 750 ml heet water in de weckpot.
2. Laat 2 theezakjes ongeveer 10 minuten trekken in dit water.
3. Verwijder de theezakjes en laat het geheel afkoelen tot 20 – 30 graden.

4. Voeg 60 ml azijn toe en 60 ml thee van de voorgaande batch.
5. Voeg de kombucha toe.
6. Laat het geheel 30 dagen staan op 20 – 30 graden.
7. Ververs elke dag de theedoek met azijn om te voorkomen dat schimmel gaat groeien.
8. Je kombucha is klaar als het goed smaakt. De PH zou minder dan 3.6 moeten zijn

Op een gegeven moment kan er een nieuwe zwam ontstaan, een 'dochterzwam'. Vanaf dat moment is het niet meer nodig om azijn toe te voegen. Voor de verhoudingen heet water, suiker, thee en azijn bij een groeiende zwam wordt verwezen naar de Engelse beschrijving in de verpakking.

Voor een uitgebreide Engelse beschrijving wordt verwezen naar de verpakking. We adviseren om deze handleiding als basis te gebruiken. Bovenstaande Nederlandse bereidingsinstructie is namelijk een beknopte versie. Bij twijfel altijd contact opnemen met ons of Cultures for Health.

Vragen? Stuur ze naar service@yoghurt.nl

YOGHURT 