Opskrift på Kombucha

Du skal bruge

En scoby
(Symbiotic Culture Of Bacteria and Yeast)
2 dl starterkultur
(der som scobyen er i)
200 g sukker
2 spsk sort te
(uden bergamotte eller andre aromaer)
3 liter vand

Hvordan får du fat i en scoby?
- Via facebook – meld dig ind i gruppen **kefir og kombucha dk (alt om fermentering)**
- Den kan købes via **DBA**
- Man kan opformere den fra købe kombucha **LÆSK hyldeblomst**

1. Kog vandet og tilføj sukker. Rør der rundt, så sukkeret opløses. Tilsæt teen i et filter, og lad det trække i 10 min, med låg eller viskestykke over gryden. Tag teen op og lad det køle ned til stuetemperatur stadig med låg eller viskestykke over.
2. Steriliser den beholder som kombucha'en skal laves i. Det er vigtigt at gøre det med kogende vand og ikke med fx atamon som er bakteriedræbende. Dæk det til med et rent viskestykke til det har stuetemperatur.
3. Hæld den afkølede te på beholderen og tilføj startkulturen og scobyen. Sæt et klæde eller kaffefilter over for at undgå at der kommer adgang til fx bananfluer eller lign. Dæk hele beholderen til med et visketykke eller stil den i et skab hvor der er helt mørkt.
4. Efter 8-10 dage afhængig af temperaturen er kombuchaen færdig.
5. Steriliser flasker svarende til 2,8 liter (gerne patentflasker).
6. Hæld kombuchaen på flasker igennem en si, så du undgå at for scoby eller lign. med ned i din flaske.
7. Stil de lukkede flasker i mørke igen i 2-3 dage og derefter på køl.
8. Nyd det afkølet. Start med en lille glas, så dine bakterier nede i tarmenen når at "lærer" de nye venner og mad at kende ☺, fx som en del af morgenrutinen.

Find mere om fermentering på annauno.dk