

AKO PRIPRAVIŤ KOMBUČU

SK

- 1 štartovacia kultúra (100ml)
- 50g cukru
- 900ml vody
- 2 čajové lyžičky čierneho čaju

Pripravte 200ml čaju a vmiešajte cukor. Nechajte ochladnúť a nalejte ho do veľkej sklenenej nádoby a pridajte zvyšných 700ml vody. Pridajte kombucha štartovaciu kultúru a zakryte vrchnákom tak, aby mohol do nádoby prúdiť vzduch. Fermentujte 7-14 dní. SCOBY (kombuča kultúra) sa začne formovať na povrchu. Keď ste spokojný s chuťou kombuče, odoberte SCOBY a 100ml kombuče. Môžete to použiť na výrobu novej dávky. Kombuča sa môže hneď skonzumovať, odložte ju vo fľaši do chladničky alebo ju nechajte pre druhotnú fermentáciu.

Ingrediencie: voda, čierny čaj, cukor, štartovacia kultúra – všetko.

🗣️ Skladujte neotvorené balenie na suchom a chladnom mieste až do 12 mesiacov. Po otvorení hneď použite. Všetky fermentované jedlá môžu obsahovať stopy alkoholu a histamínu. Ak pripravujete kombuču pre deti, kojíte alebo ste tehotná, poraďte sa pred konzumáciou s lekárom.