

# Fermentierter Tee Kombucha

Die Kombination aus grünem Tee mit Honig wird „Jun“ oder „Champagner unter den Kombuchas“ genannt Wichtig: Teepilz schrittweise von Zucker auf Honig umstellen

Bei der zweiten Gärung können Früchte, Kräuter etc. nach Belieben zugefügt werden



ca. 850 ml

1

1-2 TL grüner oder schwarzer Bio-Tee (unaromatisiert!)  
Ca. 850 ml Liter Wasser  
60 g Rohrzucker (Honig)  
150 ml Bio-Kombucha-Starterkultur mit Kombuchapilz  
Trockenfrüchte, Gewürze, Kräuter nach Belieben

Teeblätter mit kochendem Wasser in ein 1,5 Liter Einmachglas aufbrühen (grüner Tee: Wasser etwas abkühlen lassen)  
Tee ca. 3-5 Minuten ziehen lassen, Rohrzucker darin auflösen, auf Raumtemperatur abkühlen

2

Starterkultur mit Kombuchapilz zugeben  
Einmachglas mit Küchentuch abdecken, mit Gummifixieren, 7-10 Tage bei Raumtemperatur fermentieren  
Teepilz & 150 ml Kombucha für nächsten Ansatz nutzen

3

Restlichen Kombucha in Bügelflaschen füllen, Früchte etc. nach Belieben zugeben, 1-2 Tage verschlossen (immer wieder entlüften!) bei Raumtemperatur vergären  
Im Kühlschrank lagern, gekühlt genießen