Domowa kombucza

Nikita

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

- Grzyb herbaciany kombucza -
- Dobrej jakości herbata - 2-2,5 łyżka
- Cukier trzcinowy, ewentualnie biały, miod, kokosowy - 3/4 szklanka
- Napój kombucza - 1/2 szklanka
- Słój szklany o pojemności 3 l -
- Gaza -

Dodatkowe info:

Ważne: nie używamy metalu przy produkcji kombuchy.
Jeżeli przetrzymamy za długo (po około 10-14 dniach) zrobi się ocet, ale nie wylewamy go, można go wykorzystać np. do mycia cytrusów lub celów kulinarnych. Grzyba myjemy i nastawiamy kolejną partię ze świeżą herbatą (pamiętamy aby grzyba wrzucić do ostudzonej herbaty).
Grzyb kombuchy ciągle się mnoży, tzn narasta na wierzchu kolejną warstwą cienką błonka, która staje się coraz grubsza, można ją oddać znajomym lub zasilić kompost (jak nie ma chętnych).
Generalnie ciągle mam na zbyciu kombuchy i chętnie bym oddała za darmo (Lublin).

Sposób przygotowania:

KROK 1: Parzyny (15 minut) mocną dobrą herbatę (czarną, zieloną, można dodać zioła, u mnie teraz dobra liściasta herbata cejlońska z płatkami róży i bławatka, które sama zebrałam i ususzyłam).

KROK 2: Do słoja wsypać cukier.
Grzyba kombuchy płuczemy w letniej wodzie i odkładamy do miski.

KROK 3: Jak herbata się zaparzy przelać przez sitko do słoika z cukrem.

KROK 4: Herbata musi ostygnać.

KROK 5: Następnie do słoika wlewamy pół szklanki gotowego napoju kombuchy (jeżeli nie

mamy to łyżkę dobrego octu jabłkowego).

KROK 6: W końcu wkładam do słoja grzyba herbacianego - kombuczę.

KROK 7: Słoik przykryć gazą i odstawić na blat kuchenny, ale nie bezpośrednio na słońcu.
Po około tygodniu mamy gotowy pyszny probiotyczny zdrowy napój, lekko gazowany, kwaskowaty, bogaty w witaminy i minerały.
Przelewamy do butelek, zakręcamy i chowamy do lodówki. Pijemy na zdrowie.
Znowu parzymy herbatę i nastawiamy kolejną partię do fermentacji.