

Kombutchainstruktion.

- 1. Koka upp 2 liter vatten i en kastrull, stäng av plattan, tillsätt 10g the i en nylonpåsen och låt dra i minst 15 minuter.
- 2. Te till kombucha ska få dra länge så att det utsöndras mer kväve, vilket svampen behöver.
- 3. Medan thé vätskan svalnar, tillsätt 1 dl socker som får lösas upp i vattnet. Sockret "äts" sedan upp av jästsvampen.
- 4. Låt teblandningen svalna till rumstemperatur och håll över i ett kärl av glas. Här är det viktigt att det inte är ett kärl av exempelvis plast eller järn.
- 5. Tillsätt kombuchasvampen tillsammans med vätskan den ligger i.
- 6. I denna sura miljö kan inga skadliga bakterier utvecklas.
- 7. Täck över behållarens öppning med en duk och fäst med gummiband för att skydda den från små insekter och damm.
- 8. Ställ behållaren på en lugn, mörk och rumsvarm plats, Ju varmare det är desto snabbare går det. Solljus är dock skadligt för svampen.
- 9. Låt kombuchakulturen stå i 10 - 14 dagar, smaka sedan av varannan dag tills drycken känns klar, när du är nöjd är det dags att "skörda".
- 10. Tvätta händerna ordentligt och ta upp den nya kombuchasvampen som har bildats på ytan.
- 11. Skölj av den försiktigt under rinnande kallt eller ljummet vatten och lägg tillfälligt i en liten glasburk.
- 12. Häll på ca 2 dl av den färdiga drycken på svampen och sätt på ett lock. **Detta tillsätter du i nästa kombuchasats du gör!**
- 13. Nu kan du sila drycken och sätta den på flaska som den är eller smaksätta med exempelvis färskpressad ingefära, apelsin, lime eller äpple. En del juice och 5 delar kombucha är ett bra förhållande, men smaka dig fram till vad du föredrar.
- 14. När du hållt upp drycken i glasflaskor, låt stå i kylan för efterfermentering ca 3 dagar.
- 15. Nu är kombuchan klar att dricka. Tänk bara på att öppna flaskan försiktigt när drycken är klar.
- 16. Kombuchan kan bli ordentligt kolsyrad vid efterfermentering. Drycken håller sig sedan i flera månader i kylan.