



Belevingsdag Gezond Leven: Fermenteren: kombucha maken

Inhoudstafel

- Kombucha maken p.3
- Kombucha oogsten p.4
- Kombucha houdbaarheid p.5

Kombucha

Duurtijd: 10 dagen tot 3 weken

Ingrediënten

- 0,4 l water
- ½ el groene of zwarte bio thee
- 20 g suiker
- 0,1 l starterthee

Bereidingswijze

1. Voor een halve liter kook je 0,4 liter water, voeg je een halve eetlepel thee toe samen met 40 gram suiker.
2. Laat dit even 10 minuutjes koken.
3. Laat daarna afkoelen tot op kamertemperatuur en zeef vervolgens de thee eruit.
4. Voeg dan het theemengsel bij je startersvloeistof in je fermentatiepot. Leg tenslotte je Scoby bovenop de vloeistof.

Kombucha

Oogsten

Stap 1:

Oogst je drank met behulp van het kraantje uit je pot, of via trechter en zeef, zoals bij de kefir. Zorg dat je altijd 1/5^e startersvloeistof overhoudt. Haal wel eerst de Scoby uit. De pot. Vergeet je handen niet grondig te wassen alvorens je hem eruit neemt.

Stap 2:

Reinig je bokaal elke 3x fermentatiecyclussen grondig met heet water. Je hoeft dit dus niet elke keer te doen.

Stap 3:

Start de nieuwe bereiding, zie basisrecept.

Stap 4 (optioneel):

2e fermentatie, maak je eigen summerdrink of healthy lemonade.

Voeg fruit of smaken naar keuze toe en laat opnieuw 24 tot 48 uur fermenteren.

Kombucha

Houdbaarheid

Houdbaarheid:

Oneindig, het is een beetje vergelijkbaar met azijn. De smaken ebben weg, maar het wordt niet echt slecht.

Bewaren scoby:

Scoby hotel – 6 maand. Na 6 maand moet je even wat nieuwe suikerthee toevoegen om hem in leven te houden. Dit mag gewoon bewaard worden bij kamertemperatuur



Meer inspirerende momenten?



BEKIJK ONS
AANBOD



COLRUYTGROUP
Academy