



# Kombucha mit eigenem Scoby brauen



## Zutaten

### Menge

0,5 - 1 Liter	Kombucha aus dem Ansetzprozess
4 Liter	Wasser
1	Scoby aus dem Ansetzprozess
1	großes Glasgefäß mit Liter-Angaben (hitzegeeignet)
6 Teebeutel	schwarzer Tee (z.B. Darjeeling-Tee)
125 g	Zucker
	Flaschen mit Schnappverschluss
1 großer	Messbecher
1	sauberes Handtuch
1 großes	Gummiband
1	Thermometer
125 g	brauner Zucker

## Tipp

Wenn du dich beim Ansetzen für eine Kombination aus grünem Tee und Früchte-Tee entschieden hast, kannst du hier einfach drei Teebeutel grünen Tee und 3 Teebeutel Früchte-Tee benutzen.

## Rezeptinfo

### Zutaten für 10 Portionen (5 Liter)

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 565 kJ, 135 kcal, 33,1 g Kohlenhydrate, 0,2 g Eiweiß, 0,1 g Fett, 0,0 mg Cholesterin, 0,3 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



## Zubereitung

Du hast schon ein Scoby-Hotel oder hast deinen Kombucha bereits angesetzt und einen eigenen Scoby gezüchtet? Dann ist es jetzt an der Zeit deinen Kombucha zu brauen! Das Brauen deines Kombuchas ist genau so einfach wie das Ansetzen, denn du benötigst lediglich Tee, Zucker und Wasser. Der Fermentationsprozess dauert wieder 7-14 Tage, aber keine Sorge, danach kannst du deinen Kombucha endlich genießen! Leg also gleich los und braue deinen eigenen Kombucha! So einfach geht's:

### Step 1:

Den entstandenen Scoby und die Kombucha-Flüssigkeit aus dem Ansetzprozess füllst du zur Aufbewahrung in einen Messbecher. Das benutzte Glasgefäß mit warmen Wasser und Spülmittel reinigen.

### Step 2:

Bring einen Liter Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen und lass es kurz abkühlen, sodass die Temperatur keine 100 °C mehr beträgt. Den Zucker in das große Glasgefäß geben, mit dem gekochtem Wasser aufgießen und die Teebeutel hinzufügen. Alles einmal schwenken, damit sich der Zucker auflöst. Den Tee für ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

### Step 3:

Nach der Ziehzeit kannst du die Teebeutel entfernen und noch einmal kontrollieren, ob sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Dann 3 Liter kaltes Wasser hinzugeben und die Temperatur überprüfen. Sobald die Temperatur auf 30°C Grad gefallen ist, kannst du den Scoby und die Kombucha-Flüssigkeit hinzugeben. Das Glas mit einem sauberen Handtuch und einem Gummiband verschließen. Den Kombucha an einem warmen Ort (maximal 30°C) für ca. 7-14 Tage fermentieren lassen. Es ist sinnvoll dein Glas mit dem Datum zu beschriften, wann du mit dem Fermentationsprozess begonnen hast.

### Step 4:

Nach der Fermentationszeit kannst du den Scoby und ca. 0,5-1 Liter der Flüssigkeit für den nächsten Fermentationsprozess aufheben. Den gebrauten Kombucha kannst du nun einfach in sterilisierte Flaschen füllen und genießen.