

# Kombucha (Teepilz)

## Anleitung zum Zubereiten eines Kombucha-Getränks



### Zutaten:

1 gestrichener Esslöffel Schwarzteeblätter und 1 gestrichener Esslöffel Grünteeblätter je Liter Wasser  
90-100g Zucker je Liter Tee  
1 Teepilz  
Ansatz aus der letzten Zubereitung

### Arbeitsutensilien:

1 lichtundurchlässiges Gefäß mit großer Öffnung (z.B. ein Rumtopf. Glasgefäße mit Alufolie umwickeln)  
1 dünnes Handtuch  
1 Gummiring  
1 feinmaschiges Sieb

### Zubereitung:

Übergießen Sie die Teeblätter mit dem kochenden Wasser und lassen Sie den Tee 10 Minuten ziehen. Danach seihen Sie den Tee durch ein feinmaschiges Sieb.

Tee in das Ansatzgefäß geben und mit dem Zucker im Tee verrühren und vollständig auflösen.

Den Tee gänzlich (!) abkühlen lassen (am besten über Nacht).

Von der letzten Kombucha-Zubereitung etwas zurück behalten (ca. 10-20% der neuen Teemenge, also z.B. 100-200ml alter Ansatz pro 1 Liter neuem Teeansatz) und zum neuen Ansatz hinzugeben.

Den Teepilz auf den Teeansatz legen (meist schwimmt er oben).

Gefäß mit einem dünnen Handtuch abdecken und mit einem Gummiring fest verschließen (damit kein Ungeziefer hinein gelangen kann).

Gefäß an einem zimmerwarmen Ort (z.B. Küche) stehen lassen – so wenig wie möglich bewegen.

Nach 6-12 Tagen ist das Kombucha-Getränk verzehrbar (bei kürzeren Stehzeiten ist es süßer, bei längeren säuerlicher).

Den Pilz mit gewaschenen Händen von der Oberfläche nehmen und in ein sauberes Gefäß legen.

Von diesem Ansatz etwas aufheben und damit später einen neuen Ansatz zubereiten. Sie können diesen Rest über den Teepilz geben, das Gefäß bedecken und im Kühlschrank aufbewahren, bis der neue Tee abgekühlt ist.

Das fertige Getränk in saubere Flaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

### Verzehrempfehlung:

Wenn Sie zum ersten Mal Kombucha trinken, beginnen Sie mit einem Schnapsglas pro Tag. Steigern Sie vorsichtig innerhalb von 4 Wochen die Verzehrmenge auf 1 Glas pro Woche. Achten Sie auf Ihre Verdauung – sobald Sie negative Veränderungen feststellen, reduzieren Sie die Menge.

### Hinweis:

Der Kombucha vermehrt sich schichtweise und bildet bei jedem Ansatz eine neue Schicht an der Oberfläche. Wenn der Teepilz insgesamt zu dick geworden ist, können Sie die unteren Schichten entfernen (Kompost) und nur mit den oberen Schichten weiterarbeiten.

Passen Sie die Menge der Zubereitung Ihrer Verzehrmenge an, d.h. beginnen Sie den ersten Ansatz mit max. 1 Liter, später können Sie 2 Liter ansetzen (oder auch mehr, wenn mehrere Personen davon trinken).