

10 port

Ingredienser

20,0 dl Vatten kranvatten (SLV)

1,5 msk Grönt te

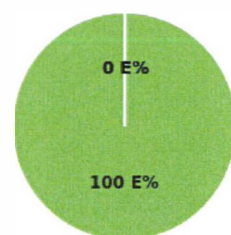
2,0 dl Socker (SLV)

2,0 dl Kombucha

Tillagningsinstruktioner

1. Koka upp hälften av vattnet och rör teet.
2. Dra av från värmen och rör ned sockret. Låt dra 30 min under lock och sila därefter bort tebladen genom en finmaskig sil.
3. Häll vätskan i en glasburk som rymmer 3 liter (för en 1 sats på 2 l).
4. Tillsätt resten av vattnet och låt svalna övertäckt med tunn handduk eller silduk. Det är viktigt att vätskan har svalnat helt, annars dör svampen i vätskan.
5. När vätskan är rumstempererad tillsätt kombucha och lägg försiktigt svampen på toppen av vätskan.
6. Täck med handduk och gummiband. Låt stå 1-2 v i rumstemperatur. Smaka på vätskan efter 1 v och bestäm hur syrlig den skall vara.
7. När vätskan jäst 1-2 v sila över kombuchan på väl rengjorda små petflaskor eller glas flaskor med patentkork. Häll så det finns ca 3 cm luft kvar i flaskhalsen. Sätt på korken.
8. Önskas kolsyrad kombucha, låt flaskorna stå i rumstemperatur 1-5 dgr. Känn på petflaskorna, är plasten spänd och hård är den redo att ställas in i kylan. Glasflaskor: Öppna en flaska efter ca 2 dgr och se hur kolsyrad den har hunnit bli. Förvara drycken i kylan upp till en månad.

Näring per 100 g	Näring per portion
30 kcal	72,8 kcal
0,0 g protein	0 g protein
0,0 g fett	0 g fett
7,5 g kolhydrater	17,9 g kolhydrater



- Protein: 0 E%
- Fett: 0 E%
- Kolhydrater: 100 E%
- Alkohol: 0 E%