



SÅ HÄR FÖRBREDER DU 3 LITER KOMBUCHA

Du behöver:

- En stor kastrull för att koka upp vatten
- 3 liters glaskärl
- Handduk eller hushållspapper
- Sträng
- Bryggpåse till te
- 15g lösvikt te
- 180g socker
- Scoby – en kombucha-kultur
- ca. 3dl naturell kombucha "starter" (finns i startpaketet)

SE TILL ATT ALLA BURKAR ÄR RENA OCH KOM IHÅG ATT TVÄTTA HÄNDERNA!

Instruktioner hur man gör kombucha hittar du från The Good Guys Youtube-sida goo.gl/PnYV4K



1. Koka upp ca. 2,7 l vatten i kastrullen och stäng av plattan.
2. Tillsätt teet i bryggpåsen och låt dra i 20 min.
3. Ta bort tepåsarna. Tillsätt 180 g rörsocker och rör om för att lösa upp sockret.
4. Låt te- och sockerblandningen svalna till under 30 grader eller rumstemperatur. Håll inte hett vatten i glasburken eftersom burken inte tål heta vätskor!
Ett bra sätt att kyla ner vätskan är att lägga den i kylskåpet eller låta den svalna i kastrullen.
5. När teet har svalnat kan du hälla det i glasburken.
6. Lägg scobyn och kombuchan från startpaketet till glasburken. Kombucha från startpaketet är kombucha som vi har fermerat längre tid för att sjunka på ph:n, skydda vätskan från skadliga bakterier och startar jäsningen. En bra tumregel är att använda 10% starter per sats.
7. Täck din glasburk med en tunn duk eller hushållspapper. Fäst duken med tråd så att de onda bananflugorna inte kan smaka på din kombucha.
8. Placera burken på ett varmt och mörkt ställe. En lagom temperatur är 22-27 grader - för kall temperatur saktar ner och för varm temperatur snabbar på processen.
9. Låt stå i 7-14 dagar i rumstemperatur. Smaka försiktigt på din kombucha med ett strå under scobyen med jämna mellanrum. Fermentationstiden beror på rumstemperaturen, luftcirkulationen och scobyen. En lång jäsningstid gör att smaken blir ättikslig och kortare jäsningstid ger en sötare smak.
10. När du tycker att din kombucha smakar bra kan du ta bort scobyen och spara 3 dl kombucha för din nästa sats. Resten av din kombucha kan du hälla upp i flaskorna och krydda (sekundär jäsning). Kombucha kan också njutas som sådan utan smaksättning.



SMAKSÄTTNING (SEKUNDAR JÄSNING)

1. Placera kombucha i en flaska eller behållare med en bra kork. Trycksäkra glasflaskorna från IKEA och andra butiker är utmärkta för detta ändamål.
2. Lägg kryddorna i flaskan och stäng flaskan ordentligt. Hackad frukt, ingefära och örter är de vanligaste kryddorna, men du kan använda nästan vilka kryddor som helst. Kom ihåg att kryddor med mycket socker gör att kombuchan kolsyras mer och att slutprodukten får lätt söt smak.
3. Öppna korken en gång om dagen för att få ut trycket. **OBS!** Flaskan kan spricka och / eller locket kan skadas om trycket inte släpps ut. Ett bra sätt att släppa ut trycket är på en diskbänk så att skum inte kan blöta ner golvet.
4. 1-4 dagar en bra tid för den sekundära jäsningen. Provsmaaka gärna och när du tycker att det smakar bra, kan du sätta flaskan i kylskåpet och njuta av den härliga kombuchan med dina vänner.

Det finns olika sätt att göra Kombucha. Med dessa instruktioner kommer du säkert att lyckas men inget förhindrar dig att hitta på nya idéer om du vill ha variation :)

DELA DINA KOMBUCHA BILDER I INSTAGRAM

Har du gjort funky nässlakombucha eller Nordens bästa ingefärakombucha? Dela bilder på din kombucha #munkombucha med oss @[thegoodguys_kombucha](#)



FRÅGA OM KOMBUCHA I FACEBOOK:

Dela dina recept och fråga mer om kombucha i vår Facebook grupp "**Kombucha Community by The Good Guys**" <https://www.facebook.com/groups/272236336733195/>

Kolla in mer information om hur man gör kombucha från följande källor:

"The Big Book of Kombucha" som tillgänglig från The Good Guys på www.thegoodguys.life

Youtube: Med sökorden "kombucha brewing" eller "kombucha second fermentation" hittar du mer information.

TRUST YOUR GUT FEELING!