

## 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

## KOMBUCHA COMMUNITY I FACEBOOK:

Dela dina recept och fråga mer om kombucha i vår Facebook grupp "Kombucha Community by The Good Guys"

## THE GOOD GUYS

Vaittintie 9, 33960 Pirkkala  
hello@thegoodguys.fi, www.thegoodguys.life



## Smacksättning (sekundär jäsnings)

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. 1-7 dagar en bra tid för den sekundära jäsningsen. Provsma 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 :)



Allt du behöver för att brygga kombucha:  
Hitta scobys, redskap, te blandningar och  
mer på The Good Guys  
[WWW.THEGOODGUYS.LIFE](http://WWW.THEGOODGUYS.LIFE)



## Instruktion för hembryggning





## Så här förbereder 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)

**OBS!** Om SCOBYn har förvarats i kylan så ska den ligga i rumstemperatur 1-2 dagar innan du startar bryggningen. Det säkerställer att bakterierna och jästen har tillräckligt med tid att aktiveras.

*Se till att alla burkar är rena och kom ihåg att tvätta händerna! :)*

1. Koka upp ca. 1 l vatten i kastrullen och stäng av plattan.



2. Tillsätt teet i bryggpåsen och låt dra i 20 min.



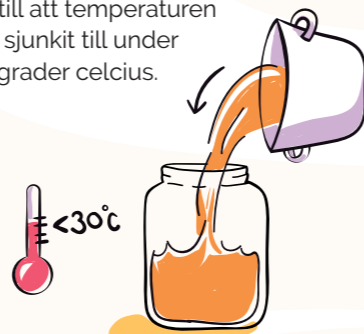
3. Ta bort tepåsarna. Tillsätt 180 g rörsocker och rör om för att lösa upp sockret.



4. Tillsätt ca 1,7 liter kallt vatten till glasburken



5. Häll det söta teet i glasburken. Se till att temperaturen har sjunkit till under 30 grader celcius.



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 jäsningsen. 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 22-29 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 jäsningsstid gör att smaken blir ättiksläk och kortare jäsningsstid 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 hålla upp i flaskorna och krydda (sekundär jäsnings). Kombucha kan också njutas som sådan utan smaksättning.

*Trust your gut feeling!*

