



## Kombucha recette pour 1 litre

---

### Ingrédients:

- ✓ 1 litre d'eau
- ✓ 3 à 4 sachets de thé vert ou noir
- ✓ 100 grammes de sucre blanc
- ✓ Champignon mère Kombucha (SCOBY)
- ✓ 10% de kombucha du lot précédent ou 2 cuillères à soupe de vinaigre distillé

### Recette:

- ✓ placer une casserole avec la quantité d'eau indiquée sur la cuisinière
- ✓ attendez que l'eau bout et éteignez la source de chaleur
- ✓ ajoutez le sucre (et le glucose), remuez jusqu'à ce que le sucre soit dissous
- ✓ ajouter le thé et laisser infuser 15 minutes
- ✓ laissez tout rester immobile jusqu'à ce qu'il ait refroidi à environ 30°C
- ✓ tamisez ensuite le thé et versez le tout dans un pot (contenu 2L)
- ✓ ensuite ajouter le champignon kombucha
- ✓ couvrir le pot avec une mousseline et mettre un élastique autour
- ✓ laisser le pot à température ambiante (la température idéale est 23°C)
- ✓ après environ 14 jours peuvent être mis en bouteille (7-28 jours en fonction de la température)

### Kombucha - tips & advice

- toujours travailler avec des matériaux propres et assurer une bonne hygiène
- éviter le contact du kombucha avec des objets métalliques
- laissez la pulpe reposer au fond du pot, ce qui aidera le prochain SCOBY à croître
- le thé noir ou vert a les meilleurs résultats, comparé à d'autres thés pour la préparation de kombucha, la tisane n'est pas recommandée
- ne jamais exposer à la lumière directe du soleil
- le kombucha fini doit avoir un pH inférieur à 4,6
- évitez le contact avec d'autres cultures comme le waterkefir et le milkkefir. La contamination avec d'autres bactéries peut tuer le champignon