

Kombucha

Jou kit bestaan uit:

1. 1 3l fles
2. Rek
3. 1 wit kaasdoek
4. 1 lappie
5. 1 boksie groen tee
6. 1kg organiese suiker
7. 1 Scobi
8. 1 bottel aktiveerer (opsioneel)

Resep:

1. Kook 3l water. In n groot bak wat 3l water kan vat, voeg 2 opgehoopte 30ml groen tee en 250 ml suiker. Voeg kookwater by en roer deeglik. Laat staan tot tee koud is.
2. Plaas scobi en aktiveerder in fles
3. Gooi afgekoelde tee deur kaasdoek in fles tot by nek van fles.
4. Neem lappie en bind fles se opening met rek.
5. Skryf op fles die datum van aanvang.
6. Laat staan in donker plek vir 9 dae.
7. Na 9 dae, haal scobi en 50ml tee uit fles en plaas eenkant in n bak.
8. Sif mengsel met kaasdoek en bottel.
9. Laat staan vir 3 dae. Plaas in yskas en geniet.

Vir goeie inligting gaan na hierdie webtuiste:

<http://www.culturesforhealth.com/learn/category/kombucha/#troubleshooting>