

Recept na přípravu kombuchy

Vloženo: 12.09.2021 Komerční sdělení



[Přírodní probiotika](#) by měla být součástí našeho každodenního jídelníčku. Problém je v tom, že málokomu jejich zdroje doopravdy chutnají. Právě proto byste měli zkusit účinky kombuchy, která je jich při správném postupu plná.

Kombucha je nápoj, který se v poslední době těší velké oblibě. A není se čemu divit. Jde o čaj, který je obohacený o mikroorganismy, které mají prospívat našemu zažívacímu traktu. Jelikož se do kombuchy mnohdy přidávají různé příchutě, nebudete mít vůbec pocit, že si dopřáváte něco zdravého. Co když si ale budete chtít vyrobit svou kombuchu doma?

Ingredience

Na přípravu domácí kombuchy budete potřebovat: Zelený čaj (asi 4 sáčky), 270 g cukru, vodu, kombucha kulturu

Postup

Uvařte vodu a zalijte jí všechny čajové sáčky. V ideálním případě uvařte čaj do větší skleněné konvice. V čaji posléze rozpusťte cukr a nechte ho vychladnout.

Když je čaj vychladlý, dejte do něj kombucha kulturu. Ideálně ještě s trochou dříve udělané kombuchy.

Na hrdlo láhve připevněte gumičkou kapesník a nechte ji stát na teplém místě po dobu 7-9 dní. Jakmile má kombucha správnou chuť (což zjistíte díky ochutnání brčkem), přefiltrujte ji přes plátno nebo přes plastový cedník do skleněné láhve. Poté si uschovejte kombucha kulturu s malým množstvím nápoje pro další použití.

Při výrobě kombuchy se nedoporučuje pracovat s kovovými nástroji. Ty by mohly kombuchu znehodnotit.

Další tipy a informace:

<https://www.jakbytfiit.cz/pomoc-prirodni-cestou/kombucha/>

<https://www.hlidejsizdravi.cz/blog/fermentace/>