



Uschi blüht auf / Rezept von Uschi Zezelitsch
18.6.2023

Zistrosen-Kombucha

1 l Wasser
3 EL Grüntee
1 TL Zistrosentee
3 EL Zucker (gehäuft)
Kombucha-Pilz

Für mein Rezept genügt ein herkömmlicher Zistrosentee, wie Sie ihn auch in der Apotheke kaufen können.

Ich habe 1 Liter Wasser mit 3 EL Grüntee und 1 TL Zistrosentee aufgekocht und 5 bis 8 Min. ziehen lassen. Aufgrund der ätherischen Öle, die sich beim Zistrosentee wie ein Ölfilm zeigen, darf man nur eine sehr kleine Menge Zistrosentee verwenden, sonst schadet es dem Pilz. Ich seihe den Tee ab und rühre 3 gehäufte Esslöffel Zucker ein. Dann ist wichtig: den Tee abkühlen lassen! Der Kombucha-Pilz verträgt nämlich keine Hitze! Wenn der Tee etwas durchgezogen ist, gebe ich ihn gemeinsam mit etwas Ansatzflüssigkeit in ein Glas und setze den Pilz oben drauf. Ruhig, warm und mit einem Geschirrtuch abgedeckt steht der Ansatz 6 bis 8 Tage. Danach prickelt er ein wenig. Jetzt mische ich den Kombucha mit kaltem Zistrosen-Tee und serviere das Getränk mit Eiswürfel und Blüten. Mein Zistrosen-Kombucha ist das perfekte Erfrischungsgetränk. Immunbooster und Stimmungsaufheller inklusive!