

Kombucha

www.sat-nam.se



Lite fakta om Kombucha:

Kallas också för Volga-svampen och har. Det är en bakteriekultur /jästkultur. Kombucha anses ingå i kategorin Probiotika, man har funnit ursprunget till denna dryck så långt tillbaka som för 2200 år sedan i Kina. Denna dryck har visat sig ha goda egenskaper för hälsan. Men som med allt skall du dricka Kombucha med måtta. Jag skulle vilja säga högst 1 glas/dag.

Det sägs att kombucha ger dig en bättre matsmältning?

Följ med oss på en resa till Nerja och lär dig mer om hälsosam mat. På hemsida finns mer info.

www.sat-nam.se

Så här gör du:

- 1 liter vatten/grönt te
- 1 dl socker blandas varmt låt svalna ordentligt
- tillsätt kombuchasvamp eller
- 1 flaska färdig kombucha.
- låt dra på lugnt/svalt ställe under kökshandduk i ca 2-3 veckor.
- smaka av efter 1 vecka, och fortsätt att göra det tills du finner en balans mellan söttma och syrlighet.
- Smaka av håll upp på flaskor med patentlock.
- Nu kan du tillsätta någon smak om du vill. Tex Fruktdryck
- Vakta flaskorna nu då övertryck kan uppstå.

