Eric Childs

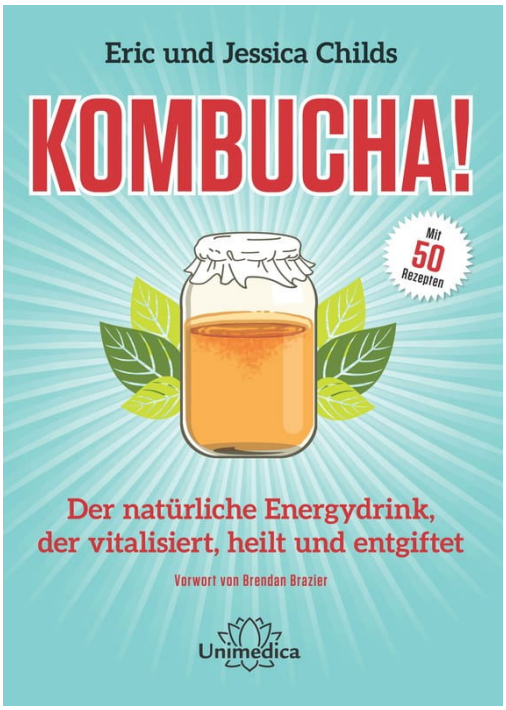
Kombucha!

Leseprobe

Kombucha!

von Eric Childs

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT von Brendan Brazier 9

EINFÜHRUNG

KOMBUCHA, DEIN NEUER HEIßER MITBEWOHNER 11

Eric Childs – Die Geschichte des Kombucha-Kämpfers 13

Jessica Childs – Feinschmeckerin mit einem Faible für Naturwissenschaften 14

KBBK: Kombucha Brooklyn Style! 16

Über dieses Buch 17

KAPITEL 1

GUT UND SCHÖN, ABER WAS IST KOMBUCHA EIGENTLICH? 19

Ganz klar: Kombucha ist ein Superfood. 21

Kombucha – eine Definition 22

Klingt genial! Aber was ist eigentlich drin im Bucha? 24

Warum sollte ich Kombucha trinken? 31

Wie viel Bucha ist gut für mich? Wer sollte Bucha trinken? 33

Die Geschichte des Kombuchas: Wo kommt er eigentlich her? 35

Der Kombucha-Stammbaum 39

KAPITEL 2

DES KOMBUCHA-KÄMPFERS SCHATZKISTE: ERFORDERLICHE AUSRÜSTUNG UND WERKZEUGE 41

Brauutensilien 42

Kombucha-Zutaten 51

KAPITEL 3

BUCHA-CAMP I: BRAUEN UND GÄREN 59

Brauhinweise 60

Ein Blick in die Zukunft: Der nächste Braudurchgang 71

Fremde Eindringlinge: Ungebetene Gäste 72

KAPITEL 4

BUCHA-CAMP II: ABFÜLLEN UND ZWEITER GÄRUNGSPROZESS 78

Alkohol im Kombucha 88

KAPITEL 5

BUCHA-CAMP III: DER OLYMP DES GESCHMACKS UND DER (ER)KENNTNIS 91

Was du beim Aromatisieren beachten solltest 92

Teemischungen (erste und zweite Gärung) 93

Aromatisieren mit Lebensmitteln (Zugabe nur vor der zweiten Gärung) 95

Kombucha mit Alkohol 100

Die Reifeprüfung 101

KAPITEL 6

KOMBUCHA-DELIKATESSEN ZUM VERSPEISEN 103

Kombucha-Saucen und -Dressings 106

Kombu-Salsa 106

Scharfer Bucha-Senf 109

Kombucha-Feueratem (Aceto picante) 111

Schnelles Bucha-Essig-Heidelbeer-Chutney 114

Einfaches Bucha-Salatdressing 117

Lebendige Suppen 118

Mrs. Childs Anti-Schnief-Hühnersuppe 118

Möhren-Ingwer-Bucha-Suppe 121

Quicklebendige Miso-Suppe mit Bucha-Nudeln 125

Veganer Dashi-Sud 126

Verführerische Beilagen 128
Bucha-Quinoa-Pilaw mit Kombucha-Pilz und geröstetem Wurzelgemüse 128
Eichelkürbis mit Paprika- und Kombucha-Pilz-Füllung 131
Mit Bucha glasierter Grünkohl mit Cranberries und Mandeln 134
AvoKombo 136
KomPochierte Eier 139

Hauptgerichte 141
Bucha-Marinade für Fleischiges und Nichtfleischiges 141
Kombu-Marinade für Schweinelende oder Tofu 144
Detox Dog 147
Tempura-Salat mit Kombucha-Pilz 149

Brot und süße Verführungen 153
Kombucha-Apple Pie 153
KBBK-Kombucha-Pilz-Rancher-Snacks 158
Einfaches Kombucha-Mehrkorn-Sauerteigbrot 161
Bucha-Superfood-Smoothie 164

KAPITEL 7
KOMBUCHA KOCKTAILS 166
Kombucha-Brooklyn-Eistee 167
Reversive Toxmose 168
Buchkey Sour 170
Dykotomy 172
Kombucha-Minz-Julep 174
Kombucha-Kirschblüte 177
Buchtween the Sheets 178
Kombu-Kollins 179
Glüh-Kombucha mit Brandy 180

KAPITEL 8
KOSMETIK UND KOMBEAUTY 182
Kombucha-Heilerde-Gesichtsmaske 184

Kombucha-Fußbad 187
Kombucha-Haar-Tonikum 190
KomBody-Mist 192
Kombucha-Detox-Vollbad 193
Kombucha-Zeitmaschine 194

NACHWORT 195

KOMBUCHIKON 196

DANKSAGUNG 198

INDEX 199

ABBILDUNGSVERZEICHNIS 206

BEZUGSQUELLEN 207

IMPRESSUM 208

VORWORT

von Brendan Brazier

Einmal Kombucha probieren reichte aus, um mich regelrecht süchtig zu machen. Nicht nur, weil Kombucha so gut schmeckt, sondern auch, weil ich als Ausdauersportler schnell am eigenen Leib spürte, wie positiv er auf meine Gesundheit und meine *Leistung* wirkt.

Jeder kennt das Sprichwort »Du bist, was du isst.« Vielleicht sollte es eher lauten: »Du bist, was du verdaust.« Die Verdaulichkeit von Lebensmitteln ist das A und O einer nachhaltigen Ernährung und hilft dabei, möglichst große Mengen an Mikronährstoffen freizusetzen – ein Phänomen, das ich in meinem Buch *»Vegan in Topform«* genauer erkläre. Wenn der Körper die aufgenommene Nahrung nicht aufspalten und verwerten kann, verflüchtigt sich deren Nährwert. Bei Kombucha ist mir aufgefallen, dass er in Verbindung mit leichten Snacks vor dem Training die Verdauung spürbar anregt. Eine reibungslos funktionierende Verdauung ist für jeden wichtig, insbesondere aber für Sportler, wenn sie vor dem Training noch etwas zur Energiezufuhr zu sich nehmen. Ich bin ein so großer Fan der positiven Wirkung von Kombucha auf die Nährwertsteigerung von Lebensmitteln geworden, dass ich ihn sogar in meiner Formel für den *Vega Pre-Workout Energizer* verwendet habe.

Eine weitere bemerkenswerte Eigenschaft von Kombucha, der von Natur aus ein basisches Lebensmittel ist, besteht in seiner entzündungshemmenden Wirkung, die allen zugutekommt, die ihn regelmäßig trinken. Entzündungen zu vermeiden ist wichtig, wenn man sich einen stabilen Gesundheitszustand bewahren möchte. Der Körper wird dadurch flexibler und beweglicher, was zu einer deutlich erhöhten Leistungsfähigkeit führt und das Risiko von Muskelzerrungen und -rissen erheblich verringert.

Weniger Entzündungen bedeuten außerdem eine höhere Energieeffizienz: Wenn die Muskeln sich ohne erhöhte Anstrengungen frei und locker bewegen können, wird bei jeder Muskelkontraktion Energie gespart. Dadurch stellt sich umgehend eine bessere Leistung ein.

Dies gilt ebenso für Nichtsportler: Schon beim einfachen Durchqueren eines Raumes werden etliche Muskeln angespannt. Wer nicht mit einer Entzündung kämpft, muss sich dabei wesentlich weniger anstrengen. Wenn deshalb während des Bewegungsablaufs weniger Energie verbraucht wird, steht diese dem

Körper länger zur Verfügung. Anders als viele nur kurzfristig stimulierende Energydrinks auf dem Markt, erhöht Kombucha die Leistungsfähigkeit des Körpers langfristig durch die Unterstützung gesunder und effizient arbeitender Muskeln.

Eric und Jessica Childs umfassendes Wissen zum Thema Kombucha ist aus historischer ebenso wie aus wissenschaftlicher Sicht mehr als beeindruckend. Vor allem aber überraschen sie immer wieder mit vielfältigen und kreativen Verwendungsmöglichkeiten. Seit ich 2009 meine erste Flasche KBBK-Kombucha probiert habe, bin ich ein großer Fan der beiden. Wenn Erics und Jessicas Plan aufgeht, lässt bald Jeder ungesunde Soft Drinks im Regal stehen und greift stattdessen zu Kombucha, einem vollkommen natürlichen Energydrink. Ich stehe voll und ganz hinter ihrer Mission und wünsche ihnen dabei von ganzem Herzen viel Erfolg.

Brendan Brazier
Juli 2013



Über dieses BUCH

Unser unermüdliches Herumexperimentieren hat uns gezeigt, wie unzählig viele Möglichkeiten in Kombucha stecken. Wir werden die Ergebnisse dieser tiefgehenden Forschungen auf den Gebieten des Kombucha-Brauens, -Abfüllens und -Aromatisierens hier mit dir teilen. Unsere beharrlichen Bemühungen haben zu einem erstklassigen Kombucha-Getränk geführt – einer Kreation, die durch Achtsamkeit und Liebe ein perfekt ausgewogenes, unnachahmliches Geschmacksprofil erreicht hat und zugleich die außergewöhnlichen gesundheitlichen Vorteile im Gepäck hat, für die Kombucha schon seit Jahrhunderten berühmt ist.

In den Kapiteln »Bucha-Camp I« und »Bucha-Camp II« lernst du die grundlegenden Techniken des Brauens und Abfüllens, mit denen du eine ganze Reihe von gesunden und leckeren Kombucha-Varianten kreieren kannst. Haben wir eigentlich schon erwähnt, wie kinderleicht es ist, Kombucha zu Hause in der eigenen Küche mit ganz normalen Zutaten zu brauen? Wenn du es schaffst, eine Kanne Tee zu machen, kannst du auch Kombucha brauen!

In »Bucha-Camp III« verraten wir dir unsere Lieblingsgeschmacksrichtungen, die wir mithilfe von exotischen Teesorten, tropischen Früchten und Gartengemüse sowie aromatischen Kräutern und Gewürzen zaubern konnten. Unser Wissen in Kombination mit deiner Küche wird dich nach dem Absolvieren unserer Bucha-Camps zum Bucha-Maître machen, der einen unschlagbar fantastischen Kombucha brauen kann.

Als Bucha-Maître kannst du alsdann zu neuen Ufern aufbrechen! In den Kapiteln 6, 7 und 8 werden wir dir zeigen, dass sich Kombucha schlichtweg für alles verwenden lässt. Als Basis für einen anregenden Cocktail ist Kombucha eine vielseitige Zutat mit unerschöpflich leckeren Möglichkeiten, und fördert ganz nebenbei noch die Gesundheit. Wir sprechen vom »Prinzip der reversiven Toxmose«: ungeniert genießen und gleichzeitig entgiften!

Aber es kommt noch besser! Kombucha ist nicht nur ein durstlöschendes und stimulierendes Getränk, sondern eignet sich auch prima dafür, Vorspeisen, Hauptgerichte und sogar Desserts aufzupeppen und diese mit jeder Menge probiotischer Bakterien, Antioxidantien und natürlichen Stoffen anzureichern, die im wahrsten Sinne des Wortes ordentlich Leben in dein Essen bringen!

Kennst du das Sprichwort »Was innerlich gut tut, hilft auch von außen«? Es beschreibt, dass sich bei einer gesunden Ernährung auch deine Haut, deine Haare und deine Fingernägel in ihrem besten

Licht zeigen. Schon seit Jahrhunderten haben Kombucha-Fans diese Redensart durch ihr Tun zu immer neuem Leben erweckt, indem sie Kombucha äußerlich anwendeten und dadurch so umwerfend aussahen, dass einem nicht nur die Kinnlade herunterfällt, sondern auch fast die Augen herauspurzeln!

Wir zeigen dir, wie du Kombucha LEBEN kannst. Du wirst mehr über die Geschichte dieses uralten Elixiers und die wissenschaftlichen Erkenntnisse über seine Wirkung erfahren. Wir zeigen dir außerdem, wie du die Kraft von Kombucha nutzen, seinen Geschmack genießen und die Energie und damit zusammenhängende Verwandlung spüren kannst, die er mit sich bringt. Ob aus dem Glas oder auf dem Teller, in der Küche oder im Badezimmer, von innen oder von außen – die Macht von Kombucha kennt keine Grenzen. Entdecke es selbst! Im Handumdrehen wirst auch du deine eigene Geschichte darüber erzählen können, wie du mit Kombucha ein leckeres Getränk entdeckt, ein ausgefallenes Dessert gezaubert oder eine strahlendere Haut bekommen hast… und dazu eine bessere, lebendigere Version deiner Selbst.



KAPITEL 1

Gut und schön, aber was ist KOMBUCHA eigentlich?

KLEINE EINFÜHRUNG INS FERMENTIEREN

Kombucha ist ein fermentiertes beziehungsweise gegorenes Teegetränk, das gleich zwei Bedürfnisse erfüllt: das nach einem leckeren Getränk, und das, der eigenen Gesundheit etwas unerhört Gutes zu tun. Nanu, du schaust so skeptisch? Bist du über das Wort »gegoren« gestolpert? Wenn Leute das Wort »gären« hören, denken sie normalerweise meist an nur eines: Bier. Tatsächlich wird der Prozess der Fermentierung oder Gärung genutzt, um eine ganze Reihe unserer Lieblingsspeisen herzustellen, sowohl mit als auch ohne Alkohol: Bier, Sauerkraut, Käse, Brot, Wein, Joghurt, ja sogar Schokolade werden so hergestellt. Um die Frage zu beantworten, was Kombucha eigentlich ist, müssen wir also zunächst einmal den Gärungsprozess beschreiben.

Gärung gibt es seit Anbeginn der Zeiten. Es ist der Prozess, den die Natur dazu nutzt, komplexe organische Verbindungen in einfachere Moleküle aufzuspalten, also quasi zu »verdauen«, und diese wieder dem unteren Ende der Nahrungskette zuzuführen. Genau so etwas passiert zum Beispiel gerade in deinem Kompost, wo Blätter und Küchenabfälle zersetzt und in Erde umgewandelt werden.

Es gibt verschiedene Arten der Gärung. Einmal die unerwünschte: Diese treibt ihr Unwesen, wenn Brot zu lange irgendwo vergessen wird und schließlich Schimmelpilze ansetzt. Eine ausdrücklich erwünschte Gärung hingegen läuft ab, wenn bewusst ein Klima hergestellt wird, in dem nützliche Hefepilze und Bakterien Lebensmittel auf molekularer Ebene in etwas sehr Leckeres und Nahrhaftes verwandeln. Die erwünschte Gärung von Lebensmitteln führt zu hochwertigen Nährstoffen, spannenden Geschmacksrichtungen und einer längeren Haltbarkeit.

Das Fermentieren von Lebensmitteln beginnt, wenn eine Lebendkultur von Mikroorganismen einer oder verschiedener Arten in ein Wohlfühlmilieu gelangt, in dem es für sie reichlich Nahrung gibt. Im Fall von Bier besteht dieses Wohlfühlmilieu aus einem flüssigen Getreidebrei aus Gerste oder Weizen, der während des Mälzprozesses in leicht verwertbare Zucker zerlegt wurde. Kombucha wiederum nutzt als Wohlfühlmilieu eine nahrhafte Lösung aus gesüßtem Tee, die wir »Nähri« nennen – unsere Kurzform für »Nährstofflösung«.

Fermentierung beziehungsweise Gärung = Umwandlung auf Molekularebene durch lebende Mikroben

Der Zucker ebenso wie alle anderen Komponenten werden beim Bier- und Kombucha-Nähri gleichermaßen von den Mikroorganismen aufgemampft und in alle möglichen Grundnährstoffe zerlegt. So gesehen erledigen die Mikroben schon einen guten Teil der Verdauungsarbeit für dich. Sie spalten große Moleküle in kleinere, schneller verwertbare auf, befreien Minerale und Vitamine aus komplexen Molekülkäfigen und verwandeln Zucker in andere nützliche Moleküle. Die Mikroben im Kombucha brechen den Zucker und andere Stoffe in schnell verwertbare Polyphenole und andere Antioxidantien, B-Vitamine, Vitamin C, organische Enzyme, Amino- und organische Säuren auf.

Bei der Mikrobenkultur, die im Kombucha am Werk ist, handelt es sich um eine Mischung aus Bakterien und Hefepilzen, die einen der kompliziertesten Gärungswalzer aufs Parkett legen, den



die Welt je gesehen hat. Bei jedem neuen Brauvorgang bringt sie den sogenannten Kombucha-Pilz hervor, eine symbiotische Kultur aus Bakterien und Hefe. Der Kombucha-Pilz ist also im Grunde ein Zellulosegebilde, das jedes Mal, wenn du Kombucha braust, wieder neu von den Mikroorganismen an der Oberfläche des gärenden Kombucha-Getränks gebildet wird.

Ganz klar: KOMBUCHA ist ein Superfood.

Superfoods sind Lebensmittel, die vor wertvollen Nährstoffen nur so strotzen und dein Wohlbefinden steigern. Frische Heidelbeeren, dunkle Zartbitterschokolade und Grünkohl zum Beispiel sind bekannte Superfoods. Unser Kombucha erfreut sich also bester Gesellschaft. Weil wir Kombucha frisch, das heißt, kurz nachdem die Nährstoffe freigesetzt wurden, zu uns nehmen und diese immer noch in ihrem heimischen Wohlfühlmilieu herumschweben, vor Verunreinigung geschützt sind und durch wachsame Kombucha-Mikroben vor dem Verderben bewahrt werden, muss die Qualität des Getränks nicht durch Pasteurisierung oder eine andere Art der Haltbarmachung beeinträchtigt werden. Die Nährstoffe sind unberührt, unverändert und so perfekt, wie sie nur sein können – und sie warten darauf, von dir verzehrt zu werden!

Abgesehen von der nährstoffreichen Lösung enthält dein Kombucha auch noch die lebenden Mikroorganismen selbst. Diese winzig kleinen Soldaten sind ein wahrer Segen für deine Verdauung. Einige der Kombucha-Mikroben existieren in dieser Form schon in deinem Körper und sind in der Mikroflora deines Verdauungstrakts aktiv. Es ist erwiesen, dass der Verzehr lebender Probiotika sich positiv auf deine innere Mikrobengemeinschaft und deren Arbeit während der Verdauung auswirkt. Die heilende und ausgleichende Wirkung von Probiotika ist bereits gut bekannt. Wie praktisch, dass Kombucha so ein fantastischer Lieferant von Probiotika ist!

TEMPURA-SALAT mit KOMBUCHA-PILZ

ergibt 4 große Portionen

Zutaten

120 g	Weizenmehl Type 405
165 g	Reismehl
	Pflanzenöl zum Frittieren
1	großes Ei, verschlagen
300 ml	kaltes Mineralwasser mit Kohlensäure
120 ml	kalter Kombucha
1	große Süßkartoffel, geschält und in 3 mm dicke Scheiben geschnitten
	grobes Salz
125 g	Brokkoli, in Röschen geschnitten
8	Zweige glatte Petersilie
250 g	Kombucha-Pilz, in 1 cm große Würfel geschnitten
½	Kopfsalat, gewaschen und grob gehackt
120 ml	Einfaches Bucha-Salatdressing (siehe Seite 117)



Wenn du kein Mehl Type 405 hast, nimm reguläres Mehl (Type 550) und gehe folgendermaßen vor: 3 EL Mehl fünfmal sieben und mit 1 EL Pfeilwurzelmehl vermischen.



TEMPURA-SALAT mit KOMBUCHA-PILZ

Zubereitung

1. Vermische das Mehl und das Reismehl in einer mittelgroßen Schüssel und stelle es beiseite.
2. Erhitze reichlich Öl in einem Wok oder in einem großen Topf auf hoher Flamme bis auf 190°C. Solltest du ein Frittierthermometer haben, überprüfe damit die Temperatur. Falls nicht, gib einfach einen Klecks des vorbereiteten Teigs in das heiße Öl. Wenn es zischt und brutzelt, aber nicht zu schnell braun wird, stimmt die Temperatur. Der Klecks sollte erst nach etwa 45 Sekunden zu bräunen beginnen.
3. Bereite den Teig erst kurz vor der Verwendung vor. Verquirle dafür das Ei, das kalte Mineralwasser und den kalten Kombucha in einer mittelgroßen Schüssel. Gieße die flüssige Mixtur nach und nach in den trockenen Mehlmix und verquirle alles zu einem Teig. Kleine Klümpchen stören nicht, große sollten nicht dabei sein. Setze die Schüssel mit dem Teig in eine größere, mit Eis gefüllte Schüssel, um den Teig während des Frittierens so kalt wie möglich zu halten.
4. Tauche die Süßkartoffelstücke mithilfe einer Zange in den Teig, lasse sie 1 Sekunde über der Schüssel abtropfen und tauche sie dann ins heiße Öl. Pass auf, dass die Temperatur konstant bei circa 190°C bleibt und reguliere gegebenenfalls die Hitzezufuhr. Frittiere höchstens 6 Stück auf einmal, um den Wok nicht zu überladen und die Temperatur nicht zu stark zu senken. Deine Tempura sind fertig, wenn sie nach 1 bis 2 Minuten schön aufgepufft und goldgelb sind.

Einfaches Kombucha-MEHRKORN-SAUERTEIGBROT

ergibt einen kleinen Laib

Gibt es etwas Besseres, als ein aus herzhaftem Sauerteigbrot zubereitetes Sandwich? Ich bin nicht der Einzige, der die Kombo aus Mehl und Mikroben einfach klasse findet. Von flämischem Desem-Brot bis zu äthiopischem Injeera hat fast jede Kultur dieser Welt ihr eigenes Rezept für fermentiertes Brot entwickelt und wendet dabei eine ähnliche Technik an: den Teig langsam in mehreren Stufen mit natürlichen Bakterien und Hefen fermentieren lassen. Es gibt immer noch Bäckereien, die sich diesem arbeits- und zeitintensiven Prozess widmen und mit Hilfe eines Natursauerteigs mit langer Teigführung die leckersten und gesündesten Brote backen. Andere haben die Technik beschleunigt und »industrialisiert«. Leider verzichten sie damit auf die Vorteile des langsamen Fermentierens.
In unserer Küche haben wir einen Mittelweg gefunden, indem wir naturbelassenen, langsam gegorenen und köstlichen Kombucha zur Säuerung unserer Brote verwenden. Das Ergebnis ist eine wahre Gaumenfreude.

Zutaten

200 g	Vollkornweizenmehl
120 g	helles Weizenmehl (Type 550)
1	Päckchen Trockenhefe
1½ TL	grobes Salz
2 EL	Seitan-Fix
200 g	Mehrkornschrot
300 ml	lauwarmer Kombucha oder Kombucha-Essig
120 ml	lauwarmes Wasser
	Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Sesam oder Kümmel zum Bestreuen



Einfaches Kombucha-MEHRKORN-SAUERTEIGBROT

Zubereitung

1. Siebe die Mehle in eine große Schüssel und vermische sie mit Hefe, Salz und Seitan-Fix. Rühre mit einem Schneebesen den Mehrkornschrot unter.
2. Gib das lauwarme Wasser und den Kombucha hinzu. Rühre solange mit einem Holzlöffel, bis alle Zutaten zu einem Teig verknetet sind.
3. Decke die Schüssel mit einem Deckel oder mit Klarsichtfolie ab. (Sie muss nicht luftdicht verschlossen sein.) Lasse den Brotteig 2 Stunden bei Raumtemperatur ruhen.
4. Du kannst dein Brot jetzt backen – oder aber den Teig bis zu einer Woche lang in den Kühlschrank stellen und das Brot später zubereiten. Wenn du den Teig im Kühlschrank aufbewahrst, lasse ihn später vor dem Backen circa 90 Minuten lang bei Raumtemperatur aufwärmen.
5. Schiebe 30 Minuten vor dem Backen ein leeres Backblech auf die unterste Schiene des Ofens und heize den Ofen auf 220°C vor.
6. Forme den Teig zu einem Brotlaib oder zwei grapefruit-großen Laibchen und setze ihn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.
7. Pinsele etwas Wasser auf die Oberfläche und streue die Samen oder Kerne darüber. Gieße 250 ml Wasser in das untere leere Backblech und schiebe das Backblech mit dem Brot so schnell wie möglich darüber in den Ofen und schließe rasch die Ofentür.
8. Nimm das Backblech mit dem Brot nach 20 Minuten heraus. Setze das Brot auf einen Gitterrost und schiebe es wieder in den Ofen. Dein Brot sollte schön braun und fest sein, wenn es fertig ist. 30 Minuten Gesamtbackzeit sollten reichen. Lasse dein leckeres und gesundes Kombucha-Brot nach dem Herausnehmen eine Weile abkühlen, ehe du es in Scheiben schneidest.

Bucha-SUPERFOOD-Smoothie

ergibt 3 kleine Gläser

Um die langen Arbeitszeiten in einer kommerziellen Kombucha-Brauerei gut zu überstehen, brauchen Bucha-Brauer einen kraftvollen Treibstoff. Dieser Powerdrink stammt von Sam Dribble, unserem KBBK-Brau-Chef höchstpersönlich. Seine Kombucha-Kompetenz und -Hingabe suchen ihresgleichen. Direkt aus Sams magischer Bucha-Küche hier das Geheimnis seines vitalisierenden und nährstoffreichen Superfood-Smoothies.

Zutaten

375 ml	Kombucha mit Ingwergeschmack
150 g	frische Heidelbeeren
120 g	gefrorene Himbeeren
1	Banane
3 EL	Hanfsamen
2–3	Zweige frische Minze

Zubereitung

Zupfe die Minzeblätter von den Zweigen. Gib alle Zutaten in einen Mixer und püriere sie 45–60 Sekunden lang auf mittlerer Stufe. Fertig! Gieße den Smoothie in ein Glas und genieße ihn.



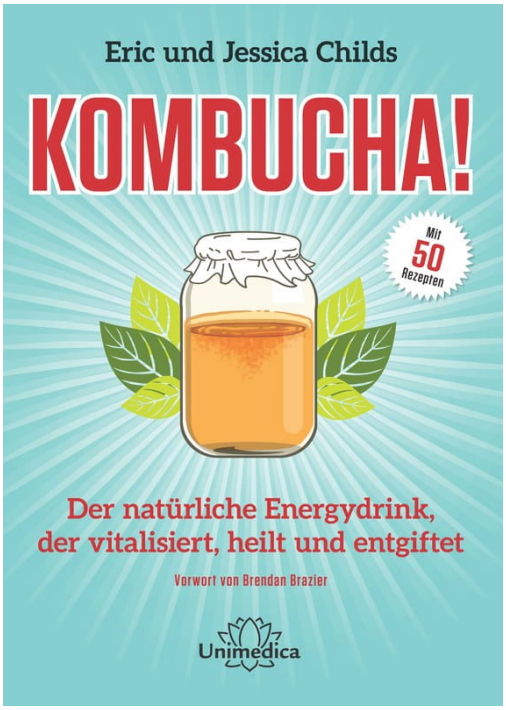
Eric Childs

Kombucha!

Der natürliche Energydrink, der vitalisiert, heilt und entgiftet

216 Seiten, kart.
erscheint 2017

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de