

Hier finden Sie erfrischende und leckere Kombucha-Getränke-Rezepte, die Sie leicht selbst herstellen können:

"Köstliches mit Kombucha, dem spritzigen Erfrischungsgetränk"

Das Kombuchagetränk schmeckt pur schon sehr gut!

Auf vielfältige Art und Weise können Sie das Kombucha-Getränk kombinieren und geschmacklich verändern, so manch eigenes Getränk kreieren! Dies natürlich erst, wenn Sie das Getränk abgefüllt haben, denn viele Kräuter mit ätherischen Ölen und auch Früchte mit Ihren Fruchtsäuren haben im Kombucha-Gäransatz nichts verloren, denn sie verändern den wertvollen Kombuchapilz in seiner Mikrosymbiose und können ihm nachhaltig schaden!

Haben Sie dagegen das Getränk abgefüllt, so ist der Pilz ja nicht mehr darin enthalten, schwimmt wahrscheinlich schon in Ihrem nächsten Ansatz... So gelten diese Rezepte ausschließlich dem fertigen, frischen Kombucha-Getränk. Sie bringen Ihnen leckere Abwechslung ins Glas und auf den Tisch! Und Sie können die ganzheitliche Wirkung des Kombucha-Getränks mit weiteren Wirkstoffen kombinieren, die der Pilz bei der Gärung nicht vertragen würde.

- Sein leicht fruchtiges Aroma harmoniert hervorragend mit Obst. Fügen Sie dem fertigen Getränk frische Erdbeeren, Kirschen, Himbeeren, Ananas, Weintrauben, Mango, Johannisbeeren, Bananen, Holunderblüten oder Rosinen in der Kombination Ihrer Wahl hinzu. Probieren Sie selbst aus, was Ihnen am Besten schmeckt, kreieren Sie "Ihr eigenes Erfrischungsgetränk". Das Getränk bekommt eine andere Farbe und übernimmt den Fruchtgeschmack. Bewahren Sie "Ihren Drink" immer im Kühlschrank auf, denn kalt schmeckt er natürlich am Besten!!
- Was lag da näher als mit dem Kombuchagetränk eine "leichte Bowle" zu kreieren, die garantiert keinen Kater verursacht:

- **Kombuchabowle "light":**
(für ca. 10 Bowletassen)

- 400 g gemischtes Obst, z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Ananas, Orangen, Zitronen, Pfirsiche, Weintrauben, Mangos
- 1 Pikkolo Sekt, gekühlt
- 1 Liter Kombucha, gekühlt
- 1/2 Liter Sprudelwasser, gekühlt
- einige Zweiglein Zitronenmelisse und/oder Pfefferminze
- Das Obst waschen, eventuell schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Eventuell tut es auch ein fertiger Fruchtcocktail, besser ist natürlich immer frische Qualität... In ein Bowlegefäß geben, Sekt dazu gießen und einige Zeit ziehen lassen, dann mit Kombucha und Sprudelwasser auffüllen. Mit Zitronenmelisse und/oder Pfefferminze dekorieren. Prost!
- Natürlich geht's auch alkoholfrei, ohne Sekt...!

- **Kombucha Frucht Limette**

Im Shaker Saft einer Limette, 100 ml Fruchtsaft Ihrer Wahl oder herben Cidre mit 100 ml Kombucha und 3-4 Eiswürfel kräftig schütteln. Auf crushed ice in Gläser füllen und mit Limette garnieren.

- **Kombucha-Kräuter-Kinder-Bowle**

- Ein Liter Kombucha
- 1/2 Liter Fruchtsaft und/oder Früchte Ihrer Wahl
- 1/2 Liter kalter Grüntee
- 1/2 Liter kaltes Mineralwasser

- nach Geschmack: frische Kräuter wie Pfefferminze, Zitronenmelisse, Melisse, Holunderblüten
- jeweils einige Scheiben ungespritzter Orange und/oder Zitrone
- das Ganze 2 - 3 Stunden gut gekühlt ziehen lassen
- das Mineralwasser erst nach dem Ziehen begeben

- **Kombucha Minze**

In einem Glas werden 10 Minzeblätter mit 1 EL Zucker und etwas zersplittertem Eis zerquetscht. Dazu kommt ein Schuß Grapefruitsaft und das Glas wird 10 Minuten ins Gefrierfach (zugedeckt) gestellt. Dann mit fein zerstoßenem Eis und Kombucha auffüllen. Garniert wird mit Pfefferminzzweiglein. Mit Saughalm genießen...

- **Kombucha Pink Flip**

In einen Mixbecher 2-3 Eiswürfel geben. Dazu 200 ml Kirschsafte und einen Spritzer Zitronensaft, ev. einen halben TL Honig, 20 Sekunden schütteln und in ein Glas abseihen, mit Kombucha auffüllen. Mit einer Maraschinokirsche verzieren, etwas Muskat darüberreiben.

- **Kombucha Cappuccino**

In ein großes Glas geben Sie je ein Drittel Mangosaft, Kombucha und Cappuccino, mit zwei Eiswürfeln eiskalt serviert: der Hit!

- **Kombucha Himbeere**

Für zwei große Gläser mischen Sie 200 g Himbeeren mit 100 ml Birnensaft und 100 ml Kombucha in einem Mixer, geben einen Schuß Mineralwasser dazu, garniert mit Himbeeren, Zitronenmelisse oder einem Pfefferminzzweiglein, fertig!

- **Kombucha Holunder**

Mischen Sie 1,5 Liter Kombucha mit 0,3 Liter Holundersaft und einem Liter Mineralwasser, geben einige Eiswürfel dazu: fertig! Im Sommer sehr durstlöschend und erfrischend!

- **Kombucha-Apfelsaft**

Kombucha und Apfelsaft zu gleichen Teilen mischen und mit etwas Zitronensaft abschmecken: Kalt serviert eine wahre Erfrischung!

- **Kombucha-Melone**

Zutaten für vier Gläser: Eine halbe Honigmelone, einen halben Liter Kombucha und einige Eiswürfel. Die Honigmelone schälen Sie, schneiden sie klein und pürieren sie. Dann geben Sie den Kombucha hinzu und verrühren das Ganze gut. Zum Schluß geben Sie pro Glas ein oder zwei Eiswürfel hinzu und garnieren es mit klein geschnittenen Melonenstückchen. Sehr lecker!

- **Kombucha-Vitaminsdrink**

Zutaten für vier Gläser: 300 Milliliter Kombucha, 150 Milliliter Papayasafte, 150 Milliliter Ananassaft, eine Kiwi. Kombucha, Papayasafte und Ananassaft gut vermischen und in Gläser abfüllen, in Scheiben geschnittene Kiwi dazugeben und je mit einem Stück Ananas garnieren.

- **Kombucha Frostige Kirsche**

Frischen Orangensaft auspressen und in eine Eiswürfelschale geben. In jedes Fach eine Maraschinokirsche legen, so daß sie mit einfriert. Von den fertigen Orangensaft-Eiswürfeln jeweils 3-4 in ein Becherglas geben und mit Kombucha auffüllen. Eventuell einen Spritzer Champagner dazugeben.

Das Gleiche kann man auch mit Grapefruitsafte oder anderen Fruchtsäften machen, lassen Sie sich etwas einfallen. Diesen Drink sollte man langsam genießen, so daß die Eiswürfel schmelzen können.

- **Kombucha Rose**

2 Eiwürfel in ein großes Glas geben, dazu 50 ml frisch ausgepresstem Grapefruitsaft und 50 ml Holundersaft geben. Kurz umrühren, nach Geschmack ein Spritzer Sekt, dann mit Kombucha ergänzen.

- **Kombucha Sekt Cobbler**

Eine Sektschale halbvoll mit sehr fein gestoßenem Eis füllen und glatt drücken. Einen halben Pfirsich obenauf legen und ringsherum abwechselnd Sauer- oder Maraschinokirschen und Weintrauben oder Bananenscheiben. 2 EL Zitronensaft darübergeben und mit 1/5 Sekt sowie 4/5 Kombucha auffüllen. Mit Teelöffel und Strohalm servieren.

- **Kombucha Kirschenmund**

In ein Glas 2-3 Eiwürfel geben, dazu 50 ml Kirschsafte und 50 ml Orangensaft, einen Spritzer Sekt. Mit Kombucha auffüllen. 2 Maraschinokirschen auf Fruchtesticks spießen und über das Glas legen.

- **Kombucha Pfefferminz**

Einen Mixbecher zur Hälfte mit fein zerstoßenem Eis füllen. 3 bis 4 geschlagene oder zerstoßene Pfefferminzweiglein begeben, 80 ml Mineralwasser, 2 EL Zuckersirup, Saft einer halben Zitrone.

Eine Minute schütteln und in ein Glas abseihen. Das Ganze mit Kombucha auffüllen: fertig!

- **Alkoholfreie und spritzige Erfrischungsgetränke**

die gleichzeitig eine gesundheitsfördernde Wirkung haben – für Kinder wie für alkoholscheue Partygäste oder Autofahrer - können Sie natürlich frei entsprechend Ihrer eigenen Kreativität mit den verschiedensten Fruchtsäften (auch Frucht-Sirup) und Kombucha gemixt herstellen, ev. einen Spritzer Zitrone mit hinein, garniert mit Kräutern wie Pfefferminze oder Zitronenmelisse, im Sommer auf Eis:
der Partyhit!!

Auf Grund einiger Anfragen: Hochprozentige Alkoholika wie Whiskey, Gin, Wodka, Vermouth u. ä. haben in dem Kombucha-Getränk meiner Meinung nach nichts verloren! Das Kombuchagetränk ist ein Naturheilmittel und hat es nicht nötig als Cocktail mit Hochprozentigem verunstaltet zu werden. Vielleicht einen Spritzer Sekt zur Geschmacksverbesserung, das mag noch in Ordnung sein. Aber hochprozentiger Alkohol tötet genau die Mikrosymbiose wertvoller Inhaltstoffe, die Sie sich mühsam in Ihrem Kombucha-Ansatz vergoren haben, wieder ab! Sie kämen ja auch nicht auf die Idee einen guten Wein mit Gin verunstalten zu wollen? Wollen Sie Hochprozentiges unbedingt trinken, so bitte nicht mit dem Kombucha zusammen!'

- **Kombucha-Essig**

Um Ihren eigenen Essig herzustellen, lassen Sie einfach einen "Ableger" Ihres Kombucha-Pilzes in einem separaten Gefäß für vier bis sechs Wochen stehen. Auch hier gilt: "um so länger, um so saurer". Sie erhalten einen besonderen Kombucha-Essig, herb, fein-würzig, am Ehesten noch mit dem wertvollen Balsamico zu vergleichen: für Kenner und Genießer! In Ihrem Kombucha-Essig lassen sich wunderbar Kräuter und Gewürze einlegen. Dill, Wacholderbeeren, Thymian, Senfkörner, Salbei und Rosmarin eignen sich hervorragend. Er eignet sich vorzüglich in der Küche, für Salate wie für Saucen und Dressings....., aber auch zur äußerlichen Anwendung zur Einreibung oder Behandlung von Insektenstichen geeignet.. Einfach probieren!

- Internet-Bestellen ist Vertrauenssache, deshalb sollten Sie immer darauf achten, einen persönlichen Ansprechpartner zu haben, an den Sie sich auch wenden können.
- Meine Telefonnummer lautet: 05621/94664, ich bin also auch als Mensch für Sie da, direkt ansprechbar wenn Sie Fragen haben - und kein anonymer E-Mail-Briefkasten...

Sofortiger Versand! Keine lange Wartezeit! Qualität "frisch aus dem Glas"! Mit Anwuchsgarantie! Praxisnahe, persönliche Beratung! Jahrzehntelange Erfahrung! Seriöser Verkauf!

© Copyright
Jürgen Immer
Im Eichhof: Brunnenallee 32-34
34537 Bad Wildungen
Tel. 05621/94664
info@kombucha.de
<http://www.Kombucha.de>