

Instrucciones Para Hacer Kombucha



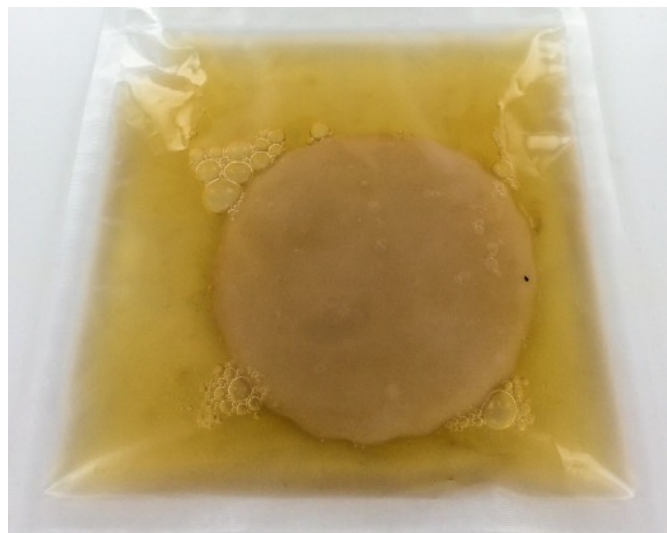
Instrucciones para hacer Kombucha

Necesitas:

- Te verde o negro sin aromas adicionales (recomiendo te verde)
- Un Scoby de Kombucha
- Un frasco (de preferencia de vidrio) para fermentar el te
- Azúcar estandar
- Una cucharada de [vinagre orgánico](#) solo en caso que no tengas un kombucha anterior. El objetivo es generar un ambiente acido desde un inicio.

Preparación:

- 1) Pon un litro de agua a hervir
- 2) Añade 80 a 110 gramos de azúcar estandar para que se disuelva.
- 3) Una vez hirviendo añade el te verde 5 - 10 sobres de te (según tu gusto) .
equivalente a 10 - 20 g por cada litro de agua
- 4) Déjalo un minuto en el agua hirviendo y luego apaga el fuego.
- 5) Déjalo reposar 5 -10 minutos y luego retira el te.
- 6) Déja enfriar el té hasta que tenga temperatura de interperie
(**IMPORTANTE** porque si no lo haces, tu Scoby morirá).
- 7) Una vez enfriado hecha el te en el frasco de vidrio.
- 8) Añade el scoby así como el kombucha anterior, o en su caso poquito vinagre,



9) Tapa cuidadosamente el recipiente con una gasa o un filtro de cafe, para evitar que entren los mosquitos de fruta (ya los conocerás)



10) La primera vez (si es que todavía no tienes del kombucha anterior) debes añadir una cucharadita de vinagre para crear un ambiente acido desde el inicio. Posteriormente añades min 15% del kombucha ya bien acido del lote anterior.)

11) Déjalo fermentar de 10 a 30 días y espera que se te forme tu propio scoby o madre.

12) Repite el proceso

Tips:

- Hay que trabajar limpio para evitar la contaminación del scoby
- Lava bien tus manos y tus recipientes. Enjuágalos bien!
- Dependiendo del tamaño del scoby, el te y la temperatura estos datos pueden variar. No tengas miedo de experimentar!

Algunas reglas prácticas:

- Entre más grande el scoby, más rápido se fermentará el te.
- La acidez del te te indica el grado de fermentación.
- Entre más fermentado, mas ácido el te.
- El rango de temperatura aceptable es entre 20 y 35 Grados centígrados.
- Entre más alta la temperatura, más rápida la fermentación.
- Las temperaturas bajas promueven a las levaduras y por ende la producción de dióxido de carbono y ethanol.
- Las temperaturas altas promueven las bacterias lácticas.

Cuando alimentas tu scoby adecuadamente, se forma uno nuevo en la parte superior. De por vida! Disfrútalo!

Para cualquier duda manda un email a info@probioticos.mx

Consulta tu médico.