Dietista-nutricionista | Julia Gallego



BEBIDAS · VEGANO

Kombucha casera con infusión de té

8 raciones

Ingredientes

- Varias bolsitas de té
- Agua caliente
- Azúcar blanco
- SCOBY
- Kombucha de un lote anterior

Elaboración

PREPARO LA INFUSIÓN

1. Coloca varias bolsitas de té en agua caliente y déjalas reposar hasta obtener una infusión bien concentrada.

AGREGAR AZÚCAR

2. Mientras la infusión sigue tibia, agrega azúcar y mezcla hasta que se disuelva por completo.
3. Este azúcar será el alimento del SCOBY durante la fermentación.

DEJAR ENFRIAR POR COMPLETO

4. Espera a que la infusión llegue a temperatura ambiente antes de continuar, para no dañar al SCOBY.

AGREGAR EL SCOBY

5. En un frasco de vidrio limpio, vierte la infusión ya fría.
6. Luego incorpora el SCOBY y un poco de kombucha de un lote anterior como líquido iniciador.

FERMENTACIÓN

7. Cubre el frasco con una tela limpia o un filtro de café y asegúralo con una liga.
8. Déjalo fermentar en un lugar fresco, ventilado y sin luz directa.
9. Con el paso de los días, la kombucha se vuelve menos dulce y más ácida.

LISTO PARA DISFRUTAR

10 Cuando alcance el sabor que te gusta, embotella la kombucha y guárdala en el refrigerador.

11 Si quieres darle burbujas naturales o añadir frutas, haz una segunda fermentación antes de refrigerar.

RECOMENDACIONES

La descripción menciona tres kilos de azúcar, mientras que la transcripción del vídeo indica medio kilo de azúcar.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego

cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga