

## Kombucha-Essig



Um selbst leckeren Kombucha-Essig herzustellen, setzen Sie einen Ableger Ihres [Kombucha-Pilzes von Wellness-Drinks](#) an, so wie es auf unserer Seite mit dem klassischen [Kombucha-Rezept](#) beschrieben wird. Anschließend lassen Sie den Ansatz einfach für 4 bis 6 Wochen stehen. Wenn Sie in den Urlaub fahren, passiert das von ganz allein! Der fertig vergorene Kombucha ist essigsauer, biologisch besonders wirksam und enthält nur noch wenig Zucker. Je länger die Gärdauer, desto saurer der Essig. Auch wenn Sie den Kombucha mit mehr Zucker ansetzen (110 g pro Liter) wird das Endprodukt saurer.

Heraus kommt ein fein-würziger und duftiger Essig, am ehesten noch mit dem wertvollen Apfelessig oder mit Balsamico zu vergleichen. Sie können ihn genau wie normalen Essig verwenden, für Salate, Saucen und Dressings, zum Beispiel für [Würziges Kombucha-Ketchup](#), für ein [Feuriges Paprika-Kombucha-Chutney](#) (Achtung, Suchtgefahr!) oder auch extra gesundes, milchsaures [Kombucha-Sauerkraut](#). In Ihrem Kombucha-Essig lassen sich wunderbar Kräuter und Gewürze für Kräuternessig einlegen. Dill,

Wacholderbeeren, Thymian, Senfkörner, Salbei und Rosmarin eignen sich hervorragend.

**Unser Tipp:** Auch für die meisten unserer [Kombucha-Kosmetik-Rezepte](#) ist Kombucha-Essig die beste Wahl, weil er den höchsten Gehalt organischer Säuren enthält.

[Kombucha Drink mit Teepilz jetzt bestellen ...](#)