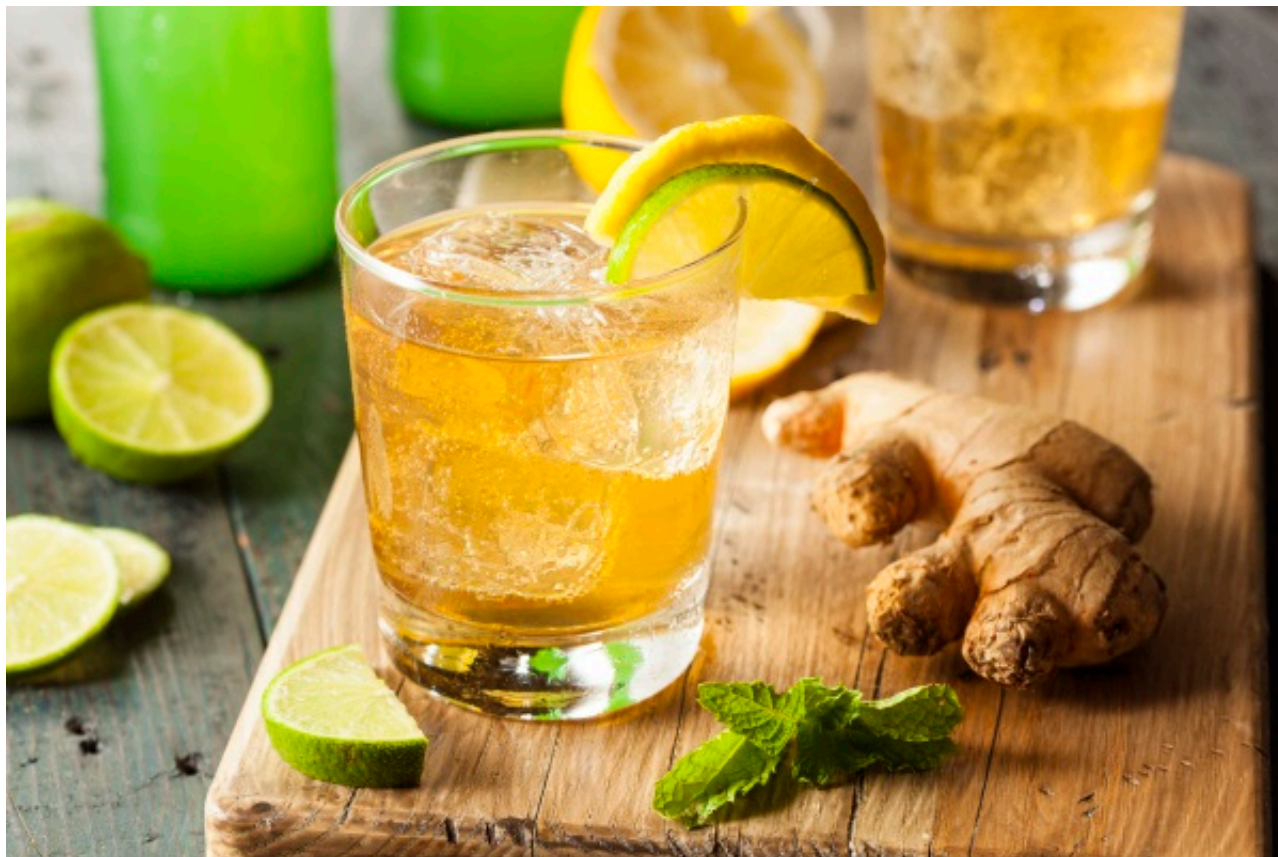


Kombucha-Switchel



Modemagazine und Foodblogger stürzen sich mal wieder begeistert auf einen neuen Trend: Der „Switchel“ ist der neue Sommer-Drink des Jahres! Kein Wunder, denn das natürliche Erfrischungsgetränk enthält lauter leckere und zugleich gesunde Zutaten, die den Stoffwechsel ankurbeln und im Sommer für Nachschub an schnell verlorenen Elektrolyten sorgen: Ingwerwasser, Apfelessig, Zitronensaft und Ahornsirup.

Dabei ist Switchel, der auch als Switzel, Swizzle und Swizzy bezeichnet wird, schon seit dem 17. Jahrhundert bekannt und besonders bei harter, körperlicher Arbeit in der Sonne als Durstlöcher beliebt. Die Zusammensetzung ähnelt der beliebten [Rezeptur für Ginger Root Beer](#), in der Ingwer ebenfalls eine tragende Rolle spielt. (Alles Wissenswerte über die tolle Ingwerwurzel erfahren Sie in unserem [ausführlichen Ingwer-Special](#).)

Die Süddeutsche Zeitung hat [fertig verkauften Switchel mit dem selbstgemachten Getränk verglichen](#), und, wen wundert's, natürlich hat die mit frischen Zutaten selbst hergestellte Limonade geschmacklich klar die Nase vorn.

Für unseren persönlichen Switchel-Favoriten haben wir dem bekannten Grundrezept noch vollmundigen, [echten Kombucha](#) hinzugefügt, für den ihr natürlich den [Kombucha-Pilz](#) von Wellness-Drinks braucht. Die Mischung passt ganz hervorragend!



Zutaten für Kombucha-Switchel

- mindestens 100g Gramm Ingwer (nach Geschmack auch mehr)
- 250ml Kombucha-Getränk (zum [Kombucha-Rezept](#))
- 2-3 EL Apfelessig
- 2-3 EL Ahornsirup oder Honig

- 2-3 EL Zitronensaft
- Ca. 600 ml vorgekühltes Wasser zum Auffüllen
- Etwas Wasser zum Aufkochen des Ingwers

So wird der Kombucha-Switchel zubereitet:

1. Den Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Wasser in einem kleinen Topf aufkochen.
2. Wenn das Wasser sprudelnd kocht, Topf vom Herd nehmen und die Mischung abgedeckt mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
3. Kombucha, Apfelessig, Ahornsirup und Zitronensaft in einer großen Karaffe verrühren, das abgefilterte Ingwerwasser hinzufügen und mit Wasser auffüllen.
4. Der Kombucha-Switchel schmeckt kalt, warm und sogar heiß! Er kann je nach Geschmack mit Eiswürfeln, bei Zimmertemperatur oder erwärmt serviert werden.
5. Das Grundrezept lässt sich dabei natürlich prima variieren. Mit einigen Blättern Minze, Rosmarin, Basilikum oder ein paar geschnittenen Erdbeeren ergeben sich ganz neue Geschmackserlebnisse.
6. Auch als Basis für einen alkoholischen Drink ist der Switchel ideal: Mit einem guten Schuss Gin oder Whisky schmeckt er ganz großartig, und die Sommerparty kann starten. (Haben wir gehört.)

Kombucha-Switchel

- **Beschreibung:** Kombucha-Switchel- So machst du den genialen Sommerdrink
- **Gericht:** Getränke, **Küche:** Europäisch
- **Schlagworte:** Kombucha, Switchel, Sommer-Drink, Sommerdrink, Fermentation, Kombucha-Rezept, Ingwerdrink
- **Vorbereitungszeit:** 20 Minuten , **Zubereitungszeit:** 5 Minuten
- **Portionen:** 4 Portionen, **Nährwert (in Kcal):** 65 (ca.) pro Portion,
- **Autor:** Wellness-Drinks, **Veröffentlicht am:** 12.8.2018

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