

Wasserkefir-Ansatz mit Früchte- und Kräutertees



—

Seid ihr auch schon auf den Tee gekommen? Viele Wasserkefir-Fans nutzen die verschiedensten Kräuter- und Früchtetees, (lose oder fertig abgepackt in Teebeuteln), um damit ihren Wasserkefir-Ansatz zu fermentieren. Viele Früchtetees verleihen dem [Wasserkefir](#) eine tolle Farbe und unterstreichen seinen fruchtigen und brausigen Geschmack. Kräutertees fügen eine oft herbe und würzige Komponente hinzu, während "echter" Tee (schwarzer und grüner Tee) für Bitterstoffe und eine anregende Wirkung sorgt.

Alles, was ihr für eure Experimente braucht, ist einmalig die [lebendige Wasserkefir-Kultur von Wellness-Drinks](#), mit der ihr ganz leicht zuhause Wasserkefir selbst herstellen könnt.

Zusätzlich zum normalen Ansatz (zum Grundrezept für die [Wasserkefir-Herstellung](#)) gebt ihr dann einfach 2-3 Teebeutel oder 2-3 Teelöffel losen Tee pro Liter mit ins Glas. Durch diesen sogenannten "Kaltauszug" (denn gekocht wird der Teeaufguss ja nicht) entsteht ein besonders aromatisches, abwechslungsreiches und (je nach Teesorte) anregendes Wasserkefir-Getränk. Gerade im Sommer, mit einigen Eiswürfeln oder verdünnt mit Mineralwasser, schmeckt das mega-lecker.

Die Kefirkristalle sind oft sogar dankbar für die zusätzlichen Nährstoffe im Glas (z.B. Stickstoffe) und wachsen dann häufig besonders stark. Wenn es sich um stark färbende Teesorten handelt, färben sie sich nach spätestens 2-3 Ansätzen entsprechend ein. Keine Sorge – die Verfärbung ist unschädlich und verschwindet nach einigen Ansätzen ohne Tee wieder vollständig.



Sehr lecker schmecken zum Beispiel alle Früchte- und Kräutertees (oft auf der Basis von Hagebutte, Hibiskus, Apfel, Brombeerblätter oder Minze) und die zahlreichen im Handel erhältlichen Fruchteeemischungen, die es in dutzenden und immer wieder neuen Geschmacksrichtungen gibt. Wir empfehlen, dabei auf Sorten ohne künstliche Aromen zu achten.

Die aromatischen Früchte- und Kräutertees lassen sich auch sehr gut mit Grün- und Schwarztees mischen

(z.B. 2 Teebeutel Früchtetee, 1 Teebeutel Grüntee). Dann erhaltet ihr ein anregendes Wasserkefir-Getränk mit leicht bitter-herber Note.

Achtung: Bitte verwendet Teebeutel ohne Metallklammer oder entfernt die Klammer vorher vorsichtig. Ohne Metall im Glas fühlen sich eure Kefirkristalle einfach am wohlsten!

[Wasserkefir Drink mit Japankristallen bestellen ...](#)