

Inhalt

- 05 VORWORT**
- 08 GRUNDLAGEN**
- 22 KOMBUCHA ANSETZEN**
- 34 TIPPS & TRICKS**
- 116 QUELLENANGABEN**
- 117 DANKSAGUNG**
- 119 ÜBER DIE AUTORIN**

44 GETRÄNKE

- 46 Rote Rübe, Tonkabohne & Dattel
- 48 Mango, Kaffirlimette & Jasmintee
- 50 Apfel, Karotte, Ingwer & Hagebutte
- 52 Gurke & Zitronenverbene
- 54 Erdbeer-Minz-Kombucha-Spritz
- 56 Kiwi, Sellerie & Fenchelsamen
- 58 Brombeere, Rosmarin & Blutpflaume
- 60 Lavendel & Birne
- 62 Wassermelone, Rose & Minze
- 64 Blutorange, Melisse & rosa Pfeffer
- 66 Pfirsich & Thymian
- 68 Orange, Karotte, Vanille & Tanne
- 70 Kaffee-Kombucha

72 GERICHTE

- 74 Zitronenverbene-Gurken-Kaltschale
- 76 Kombucha-Salbei-Hummus
- 78 Salatherzen mit grünen Bohnen, Pfirsich, Feta-Espuma & Zitronenthymian
- 82 Gnocchi mit Lauch, Rosmarin & gebratenen Blutpfauen
- 86 Ceviche von der Forelle mit Granatapfel, Sellerie & Sushi-Ingwer
- 88 Ziegenfrischkäse-Ravioli mit Salsa Verde, wildem Brokkoli & Brombeer-Kombucha-Soße
- 92 Kombucha-Brot
- 96 Kombucha-Chips
- 98 Wassermelonen-Kombucha-Granité
- 100 Kombucha-Tiramisu
- 102 Crème Caramel mit Holunderbeeren & Latschenkiefer

104 KOSMETIK

- 107 Gesichtsmaske
- 111 Fußmaske
- 112 Fußbad
- 113 Rosmarin-Kombucha-Rinse