

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
Blutpflaumen
- 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