

# INHALT

## **EINLEITUNG 6**

WAS IST KOMBUCHA? 8

ZUTATEN 10

GERÄTSCHAFTEN 14

ABFÜLLUNG UND AUFBEWAHRUNG 16

KOMBUCHA BRAUEN 18

NICHT AROMATISIERTER KOMBUCHA 20

DAS FERTIGE GEBRÄU 22

## **FRÜCHTE ALS GRUNDLAGE 25**

## **GEMÜSE ALS GRUNDLAGE 51**

## **BLÜTEN ALS GRUNDLAGE 63**

## **KRÄUTER, GEWÜRZE & TEE ALS GRUNDLAGE 75**

STICHWORTVERZEICHNIS 92

BEZUGSQUELLEN 94

DANKSAGUNGEN 95