

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