

BOTIQUÍN NATURAL

REMEDIOS *del* HUERTO

KOMBUCHA DE TÉ MATCHA CON LIMA KAFIR



01.



02.



03.



04.



05.

01. Scooby

02. Agua

03. Matcha

04. Lima Kafir

05. Panela

Kombucha de té matcha con lima kafir

Ingredientes para 1 L

- 1 scoby
- 1 L de agua
- 25 g de té matcha
- 4 hojas de lima kafir
- 100 g de panela (piloncillo)

Procedimiento

1. Calentar el agua en una olla. Una vez alcance el punto de ebullición, añadir el té matcha y las hojas de lima kafir. Mezclar e infusionar. Añadir la panela y diluirla totalmente. Dejar entrar la mezcla.
2. Una vez fría, añadir el scoby. Poner la mezcla en un recipiente alto, como por ejemplo, un tarro de cristal. Tapar con una servilleta de tela limpia y cerrar con una goma para que el líquido respire y esté protegido de impurezas.
3. Dejar fermentar 3-4 días a una temperatura media de aproximadamente 25°C pero que no supere nunca los 30°C ni reciba luz solar directa. Cuanto más fresco sea el lugar de reposo mejor. De esta manera la fermentación será lenta dando como resultado un producto de mayor calidad.
4. Pasado ese tiempo, quitar el scoby y las hojas de lima. Mezclar el hongo con un poco de líquido de la fermentación. Tapar y conservar en la nevera para volver a ser utilizado en futuras elaboraciones.
5. Embotellar el resto del líquido. Dejar de fermentar en la nevera 3-4 días más. Se generará una segunda fermentación en frío, la cual producirá carbónico. Es importante guardar la kombucha siempre en la nevera para controlar dicho carbónico.
6. La kombucha ya estaría lista para consumir.

RECETA TOMADA DE
Verdupedia. Cocina
vegetal para prepara en
casa

AUTORAS
Rodrigo de la Calle

EDITORIAL
Planeta Gastro



Recomendación de Lectura

Disponible en Biblioteca Casa Doña María Pons



Verdupedia. Cocina vegetal para prepara en casa

AUTOR.

Rodrigo de la Calle

EDITORIAL.

Planeta Gastro

DESCRIPCIÓN.

Este libro está compuesto de más de 150 facilísimas recetas, muy asequibles (de verdad) y lo que quiere es que le perdáis el miedo a la cocina vegetal y descubráis de una vez por todas que esta es una cocina tremendamente divertida además de muy saludable. Y está dirigido a todos aquellos que quieren comer verduras sin ningún otro propósito que el gastronómico, para disfrutar.