

Tessiner Spritzlimonade



ZUBEREITUNG

Zu Beginn lösen Sie das Malz in 600 g Wasser mit Raumtemperatur auf. Geben Sie es zusammen mit den zerkleinerten Birnen, Feigen und den Kefir-Pilzen in ein sauberes Glas mit ca. 1 l Fassungsvermögen.

Die Gärung benötigt so lange, bis fast keine Bläschen mehr zu sehen sind, dies dauert ungefähr 12 Std. Sobald keine Bläschen mehr vorhanden sind, seihen Sie das Getränk ab und stellen es in den Kühlschrank.

Heben Sie die Pilze für die nächste Fermentation auf (in einem Schraubglas mit Wasser bedeckt im Kühlschrank lagern), die Früchte können für Salate, Müsli oder ähnliches weitergenutzt werden.

Im nächsten Schritt waschen Sie die Zitrone und schneiden Sie dann in Scheiben.

Kochen Sie die Zitronenscheiben zusammen mit dem Salbei in ca. 2 l Wasser für 20 Min.

Fügen Sie den Agavensirup hinzu und lassen Sie das Zitronen-Salbei-Wasser auf dem ausgeschalteten Herd abkühlen.

ZUTATEN

für etwa 10 Liter Limonade

**600 g + 9
Liter** Quellwasser

60 g Reismalz

50 g Kefir-Pilze

2 Birnen,
kleingewürfelt

40 g Getrocknete Feigen

800 g Agavendicksaft

100 g Zitronensaft

5 Zitronen

50 g Salbeiblätter

Sie brauchen ausserdem:

1 Gärgefäss oder
Flasche mit 10 l
Fassungsvermögen

Arbeitszeit:

40 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk

Seihen Sie im Anschluss den Salbei und die Zitronen ab und fügen Sie es gemeinsam mit dem restlichen Wasser, dem Zitronensaft dem zuvor zubereiteten Kefir hinzu.

Wenn möglich, geben Sie die Mischung in ein sauberes Gefäß oder Flasche mit 10 l Fassungsvermögen und lassen Sie das Getränk bei Raumtemperatur für ca. 12 Std weiter gären.

Sobald eine Gasbildung entsteht, ist das Getränk fertig.

Sie können das Getränk bis zu 2 Wochen im Kühlschrank aufbewahren, der Fermentationsprozess schreitet dann langsam voran.

Arbeitszeit:

40 Minuten

Rezept von:

Kochbuch Doctor's Kitchen Talk
