

Spis treści

Wstęp: Dlaczego Kombucha?	02
Czym właściwie jest kombucha?	03
Dlaczego warto ją pić – fakty, nie mity	04
Szczep zdrowia – poznaj SCOBY	05
Jak zacząć przygodę z domową kombuchą?	06
Proces parzenia – krok po kroku	07
Przechowywanie, butelkowanie i... bąbelki!	08
Smakowe wariacje – przepisy na kombuchę marzeń	09
Najczęstsze pytania początkujących	11
Podsumowanie i inspiracje na przyszłość	12