

http://www.smarticular.net/kvass-brottrunk-selber-brauen-mit-einfachem-rezept/?utm_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm_campaign=8bb6e59f65-EMAIL_CAMPAIGN_2016_12_07&utm_medium=email&utm_term=0_d524dfebe2-8bb6e59f65-273437673

Kwas selber machen – gesunde Erfrischung aus altem Brot 5/5 (8)



Wenn du der Meinung bist, dass Wodka das einzige russische Nationalgetränk ist, irrst du dich aber gewaltig. Den schmackhaft prickelnden Brottrunk Kwas trinken seit jeher Generationen von Russen. Er ist sehr erfrischend und wird in seinem Herkunftsland sogar Kindern gegeben, weil er nur einen sehr geringen Alkoholgehalt hat.

Der klassische Kwas ähnelt optisch trübem Apfelsaft. Das gesunde Getränk wird durch die Fermentation von Schwarz- oder Roggenbrot, Quellwasser und Kräutern gewonnen. Manche Sorten werden auch aus Beerenobst, verschiedenen Getreidesorten oder auch Rüben hergestellt. Kwas wird hauptsächlich als Getränk konsumiert, ist aber auch eine Grundzutat für die "Okroschka", eine erfrischende, kalte Sommersuppe.

Kwas ist in russischen Supermärkten, vielen Reformhäusern oder [online](#) erhältlich. Hausgemachter Kwas schmeckt aber natürlich am besten. Das Getränk aus Brot und Wasser ist aufgrund der enthaltenen Milchsäurebakterien viel gesünder als andere Softdrinks und regt beim Verzehr den Stoffwechsel an.

Was Kwas für deine Gesundheit tun kann

Neben den gesunden Milchsäurebakterien enthält der goldbraune Brottrunk eine Reihe an wertvollen Mineralstoffen, Aminosäuren und Enzymen. Diese Kombination macht ihn zu einem unschlagbaren Gesundheits-Drink.

Nicht nur für Veganer ist gut zu wissen, dass Kwas besonders viele B-Vitamine enthält, unter anderem Vitamin B12, das den Aufbau körpereigener Aminosäuren und die Reifung der roten Blutkörperchen unterstützt und sonst oft nur durch den Verzehr tierischer Lebensmittel oder durch Vitaminpräparate aufgenommen werden kann.

Kwas aus altem Brot herstellen

Kwas ist nicht nur lecker und gesund, die Herstellung ist auch eine gute Möglichkeit, [altes Brot aufzubrauchen](#). Hier zeige ich dir wie es geht.

Du brauchst:

- ein Mulltuch oder sauberes Küchentuch
- Glasflaschen mit Korken

Zutaten:

- vier Liter kochendes Wasser und drei Esslöffel (45 ml) warmes Wasser
- etwa 5 cm frischen [Ingwer](#), geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- einen Esslöffel [geriebene, frische Zitronenschale](#)
- 50 g Rosinen
- 125 g Zucker
- 750 g trockenes Roggen- oder Schwarzbrot
- 1 Päckchen Trockenhefe

Und so gehst du vor:

1. Vier Liter Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
2. Das Brot in kleine Krümel zerbröseln und die Brotkrumen auf einem Backblech bei 180 Grad Celsius eine halbe Stunde im Ofen rösten. Falls das Brot sehr alt ist, genügen 15 Minuten.

3. Wenn das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen, Brot dazu geben, kurz umrühren und dann zugedeckt fünf Stunden stehen lassen.
4. Ein Sieb mit einem Mull- oder Küchentuch auslegen und über einen sauberen Topf legen. Die Brot- und Wassermasse durchsiehen und dabei mit einem Holzlöffel das Brot gut auspressen. Die Brotreste entsorgen.
5. Hefe in drei Esslöffeln warmem Wasser auflösen, bis sie schäumt.
6. Wenn die Hefe "gegangen" ist, zusammen mit Zucker, Zitronenschale und Ingwer ins Brotwasser geben, mit einem Küchentuch abdecken und über Nacht (8-12 Stunden) stehen lassen.
7. Diese Flüssigkeit wieder abseihen, um Ingwer und Zitronenschale zu entfernen, und in Glasflaschen füllen. Nicht zu voll machen: Etwas Raum für den Fermentationsprozess frei lassen!
8. In jede Flasche einen Teil der Rosinen geben, verschließen und weitere zwei bis drei Stunden stehen lassen.
9. Zur abschließenden Reifung mindestens zwei bis drei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Fertig ist dein hausgemachter Kwas, gekühlt serviert ist er köstlich!

Alternatives Rezept

Hier ein noch einfacheres Rezept, das aber genauso gut und lecker ist. Für sechs bis acht Portionen brauchst du:

- 250 g Schwarz- oder Roggenbrot
- 2 Liter Wasser
- 100 g Zucker
- 10 g frische Hefe
- 30 g Rosinen
- einen Zweig frische [Minze](#)

Und so gehst du vor:

1. Das Brot in kleine Würfel schneiden (2 x 2 cm) und im Ofen trocknen lassen, bis es knusprig ist.
2. Wasser zum Kochen bringen, das Brot damit übergießen, Zucker dazugeben, auf

unter 40 °C abkühlen lassen, die zerbröckelte Hefe hinzufügen und umrühren.

3. Den Topf mit einem Mull- oder Küchentuch abdecken. Bei Zimmertemperatur zwei bis drei Tage gären lassen.
4. In saubere Flaschen abseihen, Rosinen und Minze hinzufügen und im Kühlschrank zwei Tage ruhen lassen.

Du kannst auch gerne mit Würzzutaten experimentieren, und Orangen- oder Zitronenschale statt Ingwer und Minze in die Flaschen geben, ganz nach deinem Geschmack.

Vielleicht konnten wir dich dazu anregen, dieses ungewöhnliche, aber sehr gesunde Getränk mal selbst auszuprobieren? Berichte uns in den Kommentaren von deinen Erfahrungen!

Auch diese Beiträge drehen sich um gesunde Getränke und ihre Herstellung:

- [6 Rezepte für fermentierte Getränke – gesund und lecker](#)
- [5 Gesunde, selbstgemachte “Soft-Drinks” für den Sommer](#)
- [Diese 15 gesunden und leckeren Teesorten kosten keinen Cent](#)
- [Iso-Drink für den Sport – erstaunlich preiswert selber machen](#)