

Rezept

## Ginger Bug

Ein Rezept von Ginger Bug, am 28.04.2025

### Zutaten

100 g Bio-Ingwer

100 g Zucker

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Ergibt ca. 450 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Haltbarkeit**  
Haltbarkeit: unbegrenzt

### Zubereitung

1. Etwa 20 g Ingwer waschen und mit der Schale reiben. Ingwer aus konventionellem Anbau vorher schälen. Geriebenen Ingwer, 2 EL Zucker (ca. 25 g) und 300 ml Wasser in einem großen Glas (mindestens 450 ml) verrühren. Mit Küchenpapier oder einem Stofftuch abdecken und dieses mit einem Gummiring fixieren.
2. Die Mischung bei Zimmertemperatur 5-7 Tage stehen lassen. Während dieser Zeit jeden Tag wieder ein Stück Ingwer (ca. 10 g) waschen und reiben. Die Mischung jeden Tag mit dem geriebenen Ingwer und 1 EL Zucker füttern.
3. Nach einigen Tagen bilden sich Bläschen oder Schaum an der Oberfläche, und wenn man leicht am Glas rüttelt, zischt es. Die Flüssigkeit ist etwas eingetrübt mit einem weißen Bodensatz. Nach ungefähr 5 Tagen ist der Ginger Bug fertig. Sind keine der genannten Anzeichen zu sehen, den Ginger Bug noch 2 Tage weiterfüttern. Ansonsten das Ganze entsorgen und mit einer neuen Ingwerknolle einen frischen Ansatz starten.
4. Der Ginger Bug kann nun verwendet werden, beispielsweise für die Herstellung von Ginger Beer. Den Ginger Bug anschließend abgedeckt im Kühlschrank lagern und jede Woche je 1 TL geriebenen Ingwer, Zucker und Wasser einrühren. Nachdem die Menge stetig zunimmt, gelegentlich etwas von der Flüssigkeit und vom Ingwer entsorgen und mit etwas Wasser aufgießen, damit der Bug nicht zu intensiv wird.