dr. reinwald vital

Vegetarisch

Active B®AVO *joghurt*

Fermentpulver mit Kolostrum und
aktiven, probiotischen Kulturen
in präbiotischer Matrix

Zur Zubereitung für BRAVO Joghurt

Für Darmflora und Mikrobiom

Active B®AVO ist ein Fermentpulver zur Zubereitung von BRAVO Joghurt, welches durch seine wertvollen Inhaltsstoffe anderen Fermentprodukten überlegen ist.

BRAVO Joghurt unterstützt

- die Normalisierung des **natürlichen, menschlichen Mikrobioms**, welches viele wichtige Aufgaben im Organismus hat, allen voran eine gesunde Verdauung und die Aufrechterhaltung unserer Immunabwehr.
- die Biodiversivität der physiologischen Darmflora: Über den Fermentationsprozess entstehen **mehr als 100 probiotische Stämme** – einige davon produzieren die für **die körpereigene Makrophagen Aktivierung (MAF)** so wichtigen Enzyme **ß-Galactosidase** und **Sialidase**
- die Versorgung mit natürlichen **immunstimulierenden Antikörpern aus Kolostrum**

Milchfermentprodukte wie Joghurt, Kefir oder Kumys sichern seit Jahrtausenden die Nahrungsgrundlage sowie die Gesundheit und Langlebigkeit von Nomadenvölkern. Das Geheimnis milchsaurer Produkte ist, neben der balsamischen Milchsäure, v.a. die enthaltenen Probiotika, wörtlich: »*für das Leben*« – ein Sammelbegriff für förderliche Bakterien und Hefen. Diese bilden sich in unterschiedlicher Stämme-Vielfalt und Keimzahl, abhängig von der ihren angebotenen Nahrungsqualität und den Umweltbedingungen. Gute Probiotika nähren v.a. eine physiologische Darmflora. Diese ist wichtig für die Verdauung, die Stärkung der Barrierefunktion des Darms und des Immunsystems. Das hilft wiederum bei der Abwehr von Krankheitserregern, aber auch bei der Regeneration von Dysbalancen, wie z.B. nach antibiotischen Maßnahmen.

Verzehr von BRAVO Joghurt

- Erwachsene: täglich 140 ml
- Kinder: tägliche Menge analog nach dem Körpergewicht
- Verzehr nach oder zusammen mit einer ballaststoffreichen Mahlzeit (z. B. ColoSTABIL® einrühren).
  Vor dem Trinken/Essen gut umrühren.
- Keinen Zucker oder keine künstlichen Süßstoffe zugeben. Meide auch Produkte, die diese enthalten (Getränke, Nahrung, Kaugummi), da diese den Effekt des Joghurts im Darm beeinträchtigen. Künstliche Süßungsmittel können nützliche Bakterien und Mikroorganismen inaktivieren.

Zubereiteter BRAVO Joghurt ist im Kühlschrank bis zu zwei Wochen haltbar. BRAVO Joghurt darf aber nicht eingefroren werden.

Zutaten

Resistentes Dextrin (Ballaststoff), **Kolostrum** (Kuh), aktive Bakterienkulturen (Laktobazillen, Bifidobakterien, Laktokokken, Enterokokken), Starterkulturen (u. a. Lactobacillus bulgaricus, Streptococcus thermophilus)

Resistentes Dextrin ist ein präbiotischer Ballaststoff und dient als perfekte Nahrungsquelle für Mikroorganismen, v.a. Bifidobakterien und Laktobazillen. Dabei entstehen kurzkettige Fettsäuren, vor allem Butyrat, was sich ebenfalls positiv auf die Zusammensetzung der Darmflora und auf die Funktionsfähigkeit der Darmschleimhaut auswirkt.

Nährstoffe **ActiveB®AVO joghurt**

Pro Beutel = 28,3 g und pro 100 g

	Pro 28,3 g	Pro 100 g
Energie-/ Brennwert	68 kcal (284 kJ)	240 kcal (1.005 kJ)
Fett	0,1 g	0,4 g
» davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g	0,2 g
Kohlenhydrate	3,5 g	12 g
» davon Zucker	3,5 g	12 g
Ballaststoffe	22 g	79 g
Protein (Eiweiß)	2,1 g	7,4 g
Salz	0,02 g	0,07 g
Aktive Kulturen	$1{,}5 \times 10^{10}$ KBE	5×10^{10} KBE

KBE: Kolonien bildende Einheiten

Aufbewahrung

Im Kühlschrank. Die Lagerung im Gefrierfach erhöht die Haltbarkeit um bis zu weitere 12 Monate. Zudem verschlossen, geschützt vor Licht und Feuchtigkeit.

Die Zubereitung und Fermentation

Die Zubereitung von BRAVO Joghurt in Deiner Küche ist einfach. Neben **Active B®AVO** Kolostrum-Joghurtkulturen-Mix brauchst Du nur 1 Liter Milch sowie küchenübliche Utensilien.

Mische **Active B®AVO** in einem Liter aufgekochte Milch und 24 – 48 Stunden später hast Du trinkfertiges BRAVO Joghurt für eine Woche. Milch und Küchenzubehör sind nicht in **Active B®AVO** enthalten. Die genaue Anweisung für Zubereitung und Fermentierung des BRAVO Joghurts findest Du in der Zubereitungsanleitungsanleitung.

Notwendige Zutaten

- 1 Liter Milch
- 1 Beutel **Active B®AVO**
- optional 5 ml Olivenöl als Funktions-Booster

Bevorzugt sollte Kuh-Vollmilch mit 3,8 % Fettgehalt verwendet werden, am besten in Bioqualität. Diese besitzt den hochwertigsten Protein- und Nährstoffgehalt. Es kann pasteurisierte, homogenisierte sowie nicht homogenisierte Milch eingesetzt werden. Rohmilch darf bevorzugt verwendet werden, denn sie wird ohnehin aufgekocht. Jegliche von Säugetieren stammende Milch (Kuh, Ziege, Schaf) ist geeignet. Je nach Herkunft und Art der Milch kann die Konsistenz des fertigen Joghurts variieren.

Einfache Zubereitung

1 l Milch aufkochen und auf 40°C abkühlen.
(Milch und Küchenzubehör sind nicht in der Packung enthalten)

Mische nun einen Beutel von ActiveB®AVO ein.

Stelle den Joghurt für 24 – 48 Stunden an einem warmen Ort ruhig.

Genieße nach der Fermentierung Deinen trinkfertigen Joghurt für eine Woche.

Allergenhinweis

Bei Kuhmilchallergie: Für die Zubereitung von BRAVO Joghurt ist jegliche von Säugetieren stammende Milch (z. B. auch Ziege und Schaf) geeignet. Menschen mit Milchallergie, insbesondere Kuhmilchallergie, sollten eine Milchart wählen, die sie tolerieren können.

Bei Laktoseintoleranz: Im Zuge einer vollständigen Fermentierung des BRAVO Joghurts werden große Teile der Laktose von den Mikroorganismen verstoffwechselt und umgewandelt. BRAVO Joghurt ist nach der Fermentation durch die Milchsäurebakterien nahezu laktosefrei. Bei hypersensitiven Laktose-Allergikern kann eine Sensibilität vermieden werden, wenn sie die tägliche Verzehrmenge an Joghurt soweit wie notwendig reduzieren.

Bei Kaseinunverträglichkeit: Während der Milchzubereitung wird die auf der Oberfläche der Milch entstehende, kaseinhaltige Haut abgeschöpft, so dass auch der größte Teil an Kasein entfernt wird und nur noch geringe Restmengen vorhanden sind. Bei hypersensitiven Kasein-Allergikern gilt analoges zur Laktoseintoleranz.

Active B®AVO Fermentpulver ist frei von Farb- und Konservierungsstoffen, Aromen, Einfachzuckern, Soja, Gluten, Weizen, Reis, Ei oder Nüssen.

Inhalt von Active B®AVO zur Herstellung von 13 Litern BRAVO Joghurt

- **3-Monatspack:** 13 Portionspäckchen Kolostrum-Joghurtkulturen-Mix (28,3 g) / gesamt 368 g
- Anleitung zur Zubereitung von BRAVO Joghurt

ActiveB®AVO *joghurt* erhältst Du bei:

Rechtlicher Hinweis: Dieses Produkt dient der Ernährung und berührt deshalb nicht das Heilmittelwerbegesetz (HWG). Ein guter Ernährungsstatus kann dem Organismus helfen Erkrankungen vorzubeugen oder diese zu überwinden. Alle zu dem Produkt getroffenen Aussagen beschreiben Eigenschaften und physiologische Wirkungen, die bei Konsumenten natürlicherweise unterschiedlich ausfallen können, und stellen keine Heil- oder Gesundheitsversprechen dar.

»Made in Germany« für dr reinwald vital ltd
Lord Byron Str. 61 – 63, 5th Floor
CY-6023 Larnaka

Tel +49 (0)9187 808780
Mail shop@drreinwald.com
Web www.drreinwald.de

... für eine Gesundheit in Balance

Version: Februar 2023