

Active B®AVO *probiotic* Easy Kit

Anleitung zur Zubereitung von BRAVO Joghurt

Active BRAVO *probiotic* Easy Kit (Komponenten 1 + 2) muß im Kühlschrank aufbewahrt und vor Feuchtigkeit geschützt werden.

Notwendige Küchenutensilien

- Topf um die Milch aufzukochen
- langen Kochlöffel aus Edelstahl, Plastik oder Silikon (kein Holz)
- große Glasschüssel
- Schneebesen
- normalen Eszlöffel
- Metallsieb (mittel bis fein)
- Küchenpapier
- Alufolie

Bitte halten sie alle Zubereitungsutensilien von den üblichen Küchengeräten getrennt. Am besten bewahren Sie diese in einer sauberen Plastiktüte oder einem verschließbaren Kunststoffbehälter separat auf und benutzen diese ausschließlich zur Herstellung von BRAVO Joghurt. Alle diese Gerätschaften können im Geschirrspüler gewaschen werden.

Notwendige Zutaten

- 1 Liter Milch
- 1 x Active BRAVO *probiotic* Komponente 1 (Kolostrum Mix)
- 1 x Active BRAVO *probiotic* Komponente 2 (Starter)

Bevorzugt sollte pasteurisierte Kuh-Vollmilch mit 3,8% Fettgehalt, am besten in Bioqualität, verwendet werden. Diese besitzt den hochwertigsten Protein- und Nährstoffgehalt. Es kann homogenisierte sowie nicht homogenisierte Milch eingesetzt werden. Rohmilch darf 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.

Verwenden Sie NICHT:

- fettfreie oder fettarme Milch
- UHT-Milch, da durch die ultrahohe Erhitzung zur Sterilisierung die meisten Milchproteine zerstört werden
- Milch die mit Vitamin A oder D angereichert wurde
- Reis-, Soja-, Mandelmilch (oder dergleichen)
- Laktosefreie Milch

Zubereitung von 1 Liter BRAVO Joghurt

Essen oder kochen Sie nicht, während Sie BRAVO Joghurt zubereiten. Waschen Sie Ihre Hände und legen Sie die Zubereitungsutensilien bereit. Verwenden Sie zum Abtrocknen ausschließlich saubere Papiertücher (keine Textiltücher) und entsorgen Sie diese nach Benutzung. Stellen Sie sicher, dass die Arbeitsflächen und Utensilien sauber sind.

Kochen Sie 1 Liter Milch unter ständigem Rühren auf, damit die Milch nicht am Boden anhaftet.

Wichtig: Sobald die Milch bis zum Topfrand aufgekocht ist, nehmen Sie den Topf sofort von der Kochstelle. Die Milch darf weder überkochen noch zu lange kochen. Dieser Punkt ist wichtig für ein gutes Gelingen.

Die richtige Ausführung zeigt Ihnen auch der Kurzfilm "How to boil the milk" unter den Produktinformationen zu Active BRAVO *probiotic* auf www.drreinwald.de.

Lassen Sie die Milch auf Raumtemperatur (lauwarme 21–30°C) abkühlen OHNE sie umzurühren. Anschliessend die auf der Oberfläche gebildete Milchhaut entfernen. Sie besteht hauptsächlich aus Kasein.

Geben Sie ca. 1 große Tasse der lauwarmen Milch in die bereit gestellte Glasschüssel und mischen Sie vorsichtig 1 x Komponente 1 (Kolostrum Mix) und 1 x Komponente 2 (Starter) bei. Verquirlen Sie die Mischung bis sich alle Klümpchen aufgelöst haben. Jetzt können Sie die restliche Milch hinzufügen und alles gut verquirlen.

Die Schüssel locker mit Aluminiumfolie abdecken, so daß noch eine Belüftung der Fermentierung stattfinden kann. Stellen Sie die Schüssel an einen ruhigen Platz und lassen Sie sie bei gleichbleibender Raumtemperatur (21–30°C) unbedingt ruhen – nicht bewegen und nicht umrühren.

Der Fermentierungsprozess von BRAVO Joghurt dauert 24–48 Stunden, abhängig von der Raumtemperatur. Nach 24 Stunden können Sie testen, ob der Fermentierungsprozess schon abgeschlossen ist. Durch leichtes hin und her bewegen der Schüssel vorsichtig die Konsistenz auf Gelzustand prüfen. Mit der Spitze eines sauberen Löffels kann ein wenig Joghurtmasse vom Rand abgestochen werden. Die ideale Konsistenz sollte einem dickflüssigen Gel gleich sein. Eine Demonstration der Konsistenzprüfung zeigt Ihnen auch der Kurzfilm “BRAVO Yogurt texture“ unter den Produktinformationen zu Active BRAVO *probiotic* auf www.drreinwald.de.

Sollte die Konsistenz des Joghurts noch zu flüssig sein, lassen Sie es bis zu weiteren 24 Stunden ruhen. Es kann bis maximal 48 Stunden bei Raumtemperatur stehenbleiben.

Prüfen Sie gelegentlich die Konsistenz des Joghurts, wobei Sie es **auf keinen Fall umrühren** dürfen. **Das Umrühren stoppt den Fermentationsprozess!**

Sobald BRAVO Joghurt jedoch die richtige Konsistenz erreicht hat, mit einem Löffel gut durchmischen. Sofern noch Klümpchen vorhanden sind, streichen Sie den Joghurt mit einem Löffel durch das Metallsieb.

Füllen Sie nun den fertigen BRAVO Joghurt in einzelne Gläser mit Deckel ab und stellen Sie BRAVO Joghurt in den Kühlschrank, wo er noch mindestens 2 Stunden ruhen muss, bevor er verzehrt werden kann.

Zubereiteter BRAVO Joghurt ist im Kühlschrank bis zu 2 Wochen haltbar. BRAVO Joghurt darf aber nicht eingefroren werden.

Verzehr von BRAVO Joghurt

Erwachsene: täglich 100-125 ml

Kinder: tägliche Menge analog nach dem Körpergewicht

Verzehr nach oder zusammen mit einer ballaststoffreichen Mahlzeit (z.B. ColoStabil® einrühren). Vor dem Trinken gut umrühren. **Keinen Zucker oder keine künstlichen Süßstoffe zugeben. Meiden Sie auch den Konsum von Produkten die diese enthalten (Getränke, Nahrung, Kaugummi), da diese den Effekt des Joghurts im Darm beeinträchtigen. Künstliche Süßungsmittel inaktivieren die nützlichen Bakterien und Mikroorganismen.**

Allergienhinweis

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 enthält nach der Fermentation durch die Milchsäurebakterien kaum noch Laktose. Möglicherweise kann eine Sensitivität vermieden werden, wenn Sie die tägliche Verzehrmenge an Joghurt soweit wie notwendig reduzieren.

Kolostrum Mix und Starter enthalten keine Farb- und Konservierungsstoffe, Aromen, Zucker, Gluten, Soja, Weizen, Reis, Stärke, Ei oder Nüsse.