



Das neue Superfood:

# Kefir.

Wer Kefir das erste Mal trinkt, wird das Geschmackserlebnis wie folgt beschreiben:  
säuerlich, dickflüssig, leicht sprudelige Konsistenz. Das soll lecker sein?

Aber ja, und überaus gesund. Nicht ohne Grund bedeutet Kefir „Wohlbefinden“, abgeleitet aus dem Türkischen „keyif“. Das fermentierte Milchgetränk, das unter Zusatz von Kefirknöllchen (Kefirpilz) in etwa 24 Stunden reift, enthält zahlreiche Spurenelemente und Mineralstoffe wie Kalzium, Phosphor, Magnesium oder Zink, dazu die Vitamine B2, B12, C und K2. Durch den hohen Nährstoffgehalt und die enthaltenen Probiotika wirkt Kefir antibakteriell und entzündungshemmend und sorgt für eine gesunde Darmflora. Und weil es reichlich Kalzium enthält, beugt es Osteoporose vor. Kefir ist auch bei einer Laktoseunverträglichkeit äußerst bekömmlich, denn die enthaltenen Milchsäurebakterien bauen Laktose ab.

Sie mögen keine Milchprodukte oder leben vegan? Kein Problem!  
Kefir kann auch aus Kokosmilch oder Fruchtsaft hergestellt werden.



Probieren Sie's aus – und machen Sie Kefir zu Hause einfach selbst.  
Wie's geht, erfahren Sie im Online-Magazin:  
[www.audibkk.de/gesundheit/kefir](http://www.audibkk.de/gesundheit/kefir)