

A.Vogel
Bambu

Instant koffie
café

Bambu[®]

Een lekkere
warme drank,
zonder
caféïne!

Receptenboekje

A.Vogel
A.Vogel helpt

Bambu[®]

veelzijdige warme drank voor
ieder moment van de dag



A.Vogel Bambu

- Lekkere warme drank
- Zacht van smaak
- Cafeïnevrij

Verkrijgbaar bij drogist en
gezondheidswinkel

Biologisch en cafeïnevrij. Dát is A.Vogel Bambu. De basis voor een lekkere warme drank met een zachte, koffieachtige smaak. Het bestaat uit enkel natuurlijke ingrediënten, is vrij van kunstmatige toevoegingen en bevat géén cafeïne. En dat is niet alleen prettig voor het slapengaan, het is een lekkere drank voor ieder moment van de dag.

Maar Bambu is veel meer dan de basis voor een lekkere warme drank. Het heeft de zachte, bitterzoete, romige smaak van cichoreiwortels, granen, eikels en zongedroogde Turkse vijgen en is daardoor ook bijzonder geschikt als ingrediënt voor onder andere smoothies, cakejes en truffels. Proeven is geloven.

Cichorei

Tikkeltje bitter, maar met een aangenaam karamelachtige nasmaak. De cichorei behoort namelijk tot de familie van witlof en andijvie. Haar verdikte wortels worden gedroogd, geroosterd en vervolgens vermalen. Dit proces geeft de cichorei die typisch bittere, karamelachtige smaak die haar zo geschikt maakt als alternatief voor koffie.

Vijgen

Uniek met een fruitige touch. De fruitige smaak van zongedroogde Turkse vijgen geeft Bambu een uniek karakter.

Eikels

Een bitterzoete symfonie. Eikels bevatten belangrijke tanninen. De volledig gerijpte vruchten worden gepeld, gestampt en licht geroosterd. Waar eikels van nature erg bitter smaken, zorgt het roosteren ervoor dat deze smaak zoeter wordt.

*Kwaliteit die je proeft
en 100% biologisch*

Graan en gerst

Voor de lichtzoete afdrank. Graan en gerst zitten boordevol minerale voedingsstoffen. De gerst wordt bevochtigd en tot ontkieming gebracht. Bij dit proces zorgen natuurlijke enzymen voor de omzetting van zetmeel in suiker.



Bambu macchiato

Benodigdheden voor een groot glas (circa 300 ml)

150 ml melk of melkvervanger

1 el Bambu

cacaopoeder als garnering

circa 50 ml heet water

Extra: Melkopschuimer of garde

1. Verwarm de melk (tot circa 60 graden), maar laat het niet koken.
2. Schuim de melk op – met de melkopschuimer of door opkloppen met een garde – en schenk dit in het glas.
3. Los 1 eetlepel Bambu op in een espressokopje kokend water en schenk dit onmiddellijk (maar voorzichtig) in het glas. Doe dit door het midden van het schuim, zodat de kenmerkende ‘lagen’ ontstaan.
4. Maak het geheel af met een beetje cacao-poeder als garnering.

Kokos-Bambu smoothie

Benodigdheden voor twee grote glazen (2x 300 ml)

2 el Bambu

1 avocado

1 rijpe banaan

250 ml kokosmelk

150 ml ongezoete amandelmelk

2 el honing

circa 50 ml heet water

Extra: Staafmixer of blender

1. Mix met een staafmixer (of blender) de banaan, avocado, kokosmelk en amandelmelk door elkaar tot een egaal mengsel.
2. Los 2 eetlepels Bambu op in een espressokopje heet water en schenk dit bij het mengsel in. Nogmaals mixen met de staafmixer of blender.
3. Voeg tot slot 2 eetlepels honing toe.





Bambu latte

Benodigheden voor een groot glas (circa 300 ml)

1 el Bambu

1 el rietsuiker

100 ml koude melk of melkvervanger

150 ml heet water

Extra: Melkopschuimer of garde

1. Klop de Bambupoeder met de rietsuiker en de koude melk op in een grote koffiemok.
2. Voeg het hete water toe. U kunt met de hoeveelheid en verhouding van melk en water variëren (afhankelijk van smaak en mokgrootte).

Tip

Voeg een beetje kardemom, kaneel, gember of kruidnagels toe voor een geurige Chai latte.

Banana- Bambu Brownies



Benodigheden voor circa 10 brownies:

180 gram amandelmeel

2 el lijnzaad

1 tl kaneel

15 dadels, ontpit

½ tl (wijnsteen)bakpoeder

snufje zout

1 rijpe banaan

75 ml extra vierge kokosolie

10 ml vanille-extract

1 ei

handvol grof gehakte walnoten

5 el Bambu

Extra: Bakblik van circa 22 x 22 cm

1. Verwarm de oven op 175 graden.
2. Meng in een grote kom amandelmeel, Bambu, (fijngemalen) lijnzaad, kaneel, bakpoeder en zout.
3. Maal de dadels en bananen fijn in een keukenmachine.
4. Smelt de kokosolie in een pannetje op een laag vuurtje.
5. Meng de gesmolten kokosolie, dadels, bananen en voeg vanille en ei toe. Meng alles tot een gladde pasta.
6. Voeg het mengsel toe aan de kom met de droge ingrediënten en roer deze rustig door elkaar.
7. Voeg de gehakte walnoten toe aan het beslag.
8. Vet het bakblik in met kokosolie en giet vervolgens het beslag erin.
9. Bak de brownies op 175 graden gedurende 20-25 minuten.

Bambuccino



Benodigheden voor een grote mok (circa 250 ml)

150 ml melk of melkvervanger

1 el Bambu

½ el cacaopoeder

½ el rietsuiker

circa 50 ml heet water

Extra: Melkopschuimer of garde

1. Verwarm de melk tot circa 60 graden en klop vervolgens op totdat het melkschuim half vloeibaar tot romig is.
2. Los de Bambu, de cacao en de rietsuiker op in een kop met 50 ml heet water.
3. Voeg de opgeschuimde melk in één keer toe zodat er bruin schuim ontstaat.

Bambu kokos- truffels



1. Smelt de kokosolie in een pannetje op een laag vuurtje.
2. Schaaf de chocolade zo fijn mogelijk en voeg het samen met de kokosolie in een kom.
3. Verhit de kokosmelk en Bambu in een pan tot net tegen het kookpunt aan.
4. Giet de kokosmelk met Bambu in de kom en roer het mengsel ondertussen zachtjes. Te hard roeren, maakt de chocolade korrelig.
5. Roer de vanille er rustig doorheen.
6. Giet het mengsel in een bewaarbakje, sluit het af met een deksel en laat het in de koelkast min. 4 uur harden.
7. Schep na het harden met een theelepel steeds kleine beetjes van het truffelmengsel. Draai met de handen tot bolletjes.
8. Wentel de helft van de truffels één voor één door de Bambupoeder, en de andere helft door de geraspte kokos.

Benodigheden voor circa 30 truffels:

280 gr pure chocolade
(70% cacao of meer)

45 ml extra vierge kokosolie

250 ml kokosmelk

10 ml vanille-extract

20 gram Bambu

60 gram geraspte kokos en 60 gram Bambu om de truffels in te wentelen

Optioneel: 1/2 tot 1 tl chilipoeder, kaneel, kardemom, sinaasappel- of citroenrasp (of andere smaken).

CocoChoco- Bambu



Benodigheden voor 1 grote mok

125 ml melk of melkvervanger

125 ml kokosmelk

1 el cacao poeder

1 el Bambu

honing naar smaak

1. Verhit de melk en de kokosmelk, maar laat het niet koken.
2. Voeg tijdens het verhitten de cacao poeder en de Bambu toe en roer het geheel zachtjes door tot een chocolademelkachtig mengsel.
3. Giet de warme drank in een mok en voeg honing naar smaak toe.

Tip

Voeg een beetje chilipoeder toe voor een spannende warme 'chocolademelk'.

Banana-Bambu smoothie

Benodigheden voor twee grote glazen (2x 300 ml)

Twee rijpe bananen

400 ml koude melk of melkvervanger

2 el Bambu

beetje rietsuiker (naar smaak)

Extra: Staafmixer of blender

1. Snijd de bananen in grote stukken en mix ze met de staafmixer of de blender met de andere ingrediënten tot een egale drank.
2. Schenk de drank in glazen en serveer onmiddellijk.

Steek een paar plakjes banaan op een satéprikker en leg deze bovenop het glas als extra hapje.

Tip





*Meer
recepten?*

Kijk op www.avogel.nl/recepten

Nieuwsbrief

In onze maandelijkse nieuwsbrief geven wij gezondheidsadvies, voedingstips en informeren wij je over nieuwe producten en aanbiedingen. Aanmelden voor de nieuwsbrief kan via: www.avogel.nl/advies/nieuwsbrief.php

Vraag het de Gezondheidslijn

Vragen of op zoek naar persoonlijk gezondheidsadvies? Bel dan (tijdens kantooruren) de A.Vogel Gezondheidslijn: 0900-2464646 of mail naar info@avogel.nl.

Volg ons ook op:

 [facebook.com/avogelnl](https://www.facebook.com/avogelnl)  [@avogel_nl](https://twitter.com/avogel_nl)  [@avogel_nl](https://www.instagram.com/avogel_nl)

A.Vogel

A.Vogel helpt