

A.Vogel  
**Bambu**

Instant koffi  
café

# Bambu<sup>®</sup>

Genieten van  
een kopje  
puur  
natuur!

Lekkere én gezonde  
recepten met Bambu.

A.Vogel

Krachtig en natuurlijk

# Bambu<sup>®</sup>

Lekkere warme drank voor ieder moment van de dag!



## A.Vogel Bambu

- Zonder cafeïne
- Zonder kleur- en smaakstoffen
- Vrij van lactose
- 100% natuurlijke koffievervanger

**Nieuw:** Bambu-sticks! Deze handige unidoses zijn perfect voor onderweg, om mee te nemen naar je werk, op vakantie, ...

Biologisch, lekker én cafeïnevrij. Dát is A.Vogel Bambu. De basis voor een lekkere, warme drank met een zachte, koffieachtige smaak. Bambu bestaat uit 100% natuurlijke ingrediënten, is vrij van kunstmatige toevoegingen en bevat geen cafeïne. Dat betekent dat Bambu een lekkere drank is voor ieder moment van de dag. Zelfs voor het slapengaan!

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

### Cichorei

Tikkeltje bitter, maar met een aangename karamelachtige nasmaak. De cichorei behoort tot de familie van witloof 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

Door zongedroogde Turkse vijgen te gebruiken krijgt Bambu een fruitige toets met een uniek karakter.

### Eikels

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

### Graan en gerst

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. Dit zorgt voor een lichtzoete afdronk.

*Kwaliteit die je proeft!*



# Bambu macchiato

## Benodigheden 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 een garde of melkopschuimer – 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. Giet in het midden van het schuim. Zo ontstaan de kenmerkende ‘lagen’.
4. Maak het geheel af met een beetje cacao-poeder als garnering.

# Kokos-Bambu smoothie

## Benodigheden 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. 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 het Bambupoeder met de rietsuiker en de koude melk op in een grote koffiemok.
2. Voeg het hete water toe. Je kunt met de hoeveelheid en verhouding van melk en water variëren (afhankelijk van smaak en grootte van je glas).

### Tip

Voeg een beetje kardemom, kaneel, gember of kruidnagel toe voor een geurige Bambu latte.

# Banana- Bambu Brownies



## Benodigheden voor circa 10 brownies:

180 g 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 voor 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 cacao poeder

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 een 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.
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. Schraap na het harden steeds kleine beetjes truffel van het mengsel. Je kan hiervoor een theelepel gebruiken. Draai met de handen tot bolletjes.
8. Wentel de helft van de truffels één voor één door het Bambupoeder. De andere helft kan je door de geraspte kokos wentelen.

## Benodigheden voor circa 30 truffels:

280 g pure chocolade (70% cacao of meer)

45 ml extra vierge kokosolie

250 ml kokosmelk

10 ml vanille-extract

20 g Bambu

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

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

# Cocochooco 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 schijfjes banaan op een satéprikker en leg deze bovenop het glas als extra hapje.

### Tip





*Meer gezonde  
recepten?*

Kijk op [www.avogel.be/recepten](http://www.avogel.be/recepten)

### Meer weten?

Bel dan naar de A.Vogel gezondheidslijn op het nummer 013/35.89.40 of stuur een e-mail naar [avogel@biohorma.be](mailto:avogel@biohorma.be). Je kan met vragen ook terecht op onze facebookpagina [www.facebook.com/avogelbe](http://www.facebook.com/avogelbe)

### Gratis nieuwsbrief?

Elke maand gratis gezondheidstips, lekkere receptjes en leuke acties in je mailbox? Meld je gratis aan voor de Natuurlijk & Gezond nieuwsbrief op onze website.

Volg ons ook op:



[facebook.com/avogelbe](https://www.facebook.com/avogelbe)



[@avogel\\_be](https://twitter.com/avogel_be)



[@avogel\\_be](https://www.instagram.com/avogel_be)

**A.Vogel**

Krachtig en natuurlijk