

Gezond leven? Gezond eten!

Met lekkere
én gezonde
recepten!

 Meer dan 10.000 mensen geven ons een
duim op facebook. En jij?

Volg A.Vogel op facebook via www.facebook.com/avogelbe

Meer weten?

Bel de A.Vogel infolijn op 013 35 89 40, stuur een e-mail naar
avogel@biohorma.be of surf naar www.avogel.be

Volg ons ook op:

 [@avogel_be](https://twitter.com/avogel_be)  [@avogel_be](https://www.instagram.com/avogel_be)



Krachtig en natuurlijk



Krachtig en natuurlijk



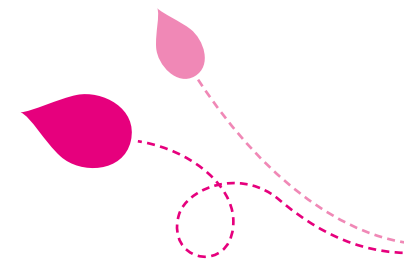
Inhoud

Geschiedenis van A.Vogel	3
De natuurlijke totaalaanpak	4
Je bent wat je eet	5
Herbamare	6 - 11
Molkosan	12 - 17
Bambu	18 - 19

Legende

-  mag bij zwangerschap
-  mag bij borstvoeding
-  leeftijd
-  geschikt voor diabetici
-  lactosevrij
-  glutenvrij
-  biologisch

GESCHIEDENIS VAN A.Vogel



Het fascinerende levensverhaal van Alfred Vogel wordt gekenmerkt door talrijke ontdekkingen over de werkwijze van de natuur, ontelbare reizen naar alle delen van de wereld en vele succesvolle publicaties waaronder "De kleine dokter".

De roots van A.Vogel liggen in Zwitserland, waar Alfred Vogel in 1902 geboren wordt. Al op jonge leeftijd wordt hij door zijn vader en grootouders ingewijd in de geheimen van heilzame planten en hun werking. Natuurgeneeskunde en de wens mensen te helpen, vormt de rode draad doorheen zijn leven.

In de jaren '30 verhuist hij van Basel naar Teufen, Appenzell. Hier vergroot hij zijn kennis in de natuurgeneeskunde en perfectioneert hij zijn zelfbereide middelen. Zo ontdekt hij dat de werking van verse planten veel beter is dan die van gedroogde planten. Een ontdekking die tot op vandaag bepalend is voor het merk A.Vogel.

Elburg

In 1955 wordt Biohorma BV opgericht te Elburg in Nederland. Dit naar aanleiding van

een nauw contact tussen de twee Nederlandse oprichters en Alfred Vogel. Biohorma is producent van de natuurlijke gezondheidsproducten van A.Vogel. In Elburg bevinden zich ook de A.Vogel tuinen. De kruiden en planten die hier op ecologische wijze worden gekweekt, zijn bestemd voor verwerking in diverse producten van A.Vogel.

Roggwil

In 1963 wordt Bioforce AG opgericht te Roggwil in Zwitserland. Bioforce produceert eveneens de natuurlijke gezondheidsproducten en gezonde voedingsmiddelen van A.Vogel, bedoeld voor Zwitserland en 14 andere landen over de gehele wereld.

Erfenis van Alfred Vogel

In 1996 overlijdt Alfred Vogel op 94-jarige leeftijd. Hij was zijn leven lang een enthousiast

reiziger. Zijn interesse ging uit naar alle planten en kruiden over de hele wereld. Hij hield zich tot op hoge leeftijd gepassioneerd bezig met natuurgeneeskunde en het helpen van zijn medemensen.

Vandaag zetten Biohorma en Bioforce het levenswerk van Alfred Vogel voort, naar analogie met zijn visie: mensen bijstaan en op weg zetten naar een gezonder leven. Daar draait het om bij A.Vogel.



DE NATUURLIJKE totaalaanpak

Bij A.Vogel geloven we sterk in de natuurlijke totaalaanpak. Bij de totaalaanpak worden niet alleen de symptomen, maar ook de oorzaak van de symptomen aangepakt. Kenmerkend hiervoor is dat het initiatief voor behandeling bij de patiënt zelf ligt.

1. Leefwijze

Onze manier van leven heeft een grote invloed op onze gezondheid. Denk maar aan de kwaliteit van je leefomgeving (kwaliteit van lucht, water en bodem), je levensritme, de eisen die je aan jezelf stelt, de mate waarin je zorg draagt voor jezelf, ...

2. Mentale instelling

De manier waarop je jezelf, je leefomgeving en je medemens bekijkt, is sterk van invloed op je fysieke en men-

tale gezondheid. Wie positief in het leven staat, ervaart het leven positiever. Ook de manier waarop we in staat zijn te relativeren en prioriteiten te stellen, zijn vaak sterk onderschatte factoren in verband met onze gezondheid.

3. Beweging

Beweging heeft een positief effect op lichaam én geest. Dagelijks minimaal 30 minuten bewegen in de frisse buitenlucht is daarom aangeraden!

4. Natuurlijke medicatie

De grootste interesse van Alfred Vogel ging uit naar natuurlijke medicatie met geneeskrachtige planten. In tegenstelling tot vele anderen die gedroogde planten verkiezen, werken we bij A.Vogel met verse planten.

5. Voeding

Gezonde, volwaardige voeding is noodzakelijk voor (het behoud van) een goede gezondheid. Je bent wat je eet, toch?!



JE BENT wat je eet

Gezonde voeding en een gezonde levensstijl gaan hand in hand. De uitspraak "je bent wat je eet" omvat het helemaal. Net zoals een auto de juiste brandstof nodig heeft om goed te draaien, heeft ook ons lichaam nood aan goede 'brandstoffen' om in topconditie te blijven. We worden ons meer en meer bewust van dit feit en willen graag gezonder eten. Leven in harmonie met de natuur, slaat dan ook terug op je eetgewoontes.

We willen graag gezond eten, maar dat is niet altijd eenvoudig. Zelfs voeding die op het eerste zicht gezond lijkt te zijn, is dat niet altijd. Nochtans is het helemaal niet zo moeilijk. Met deze basisprincipes ben je al een heel eind op de goede weg.

Weg met E-nummers

Om te beginnen moeten we kiezen voor evenwichtige en natuurlijke voeding. Eten zoals eten hoort te zijn, met

zo weinig mogelijk kunstmatige toevoegingen. De natuur heeft geen flashy verpakking nodig om je te overtuigen!

Biologisch? Logisch!

Als je kiest voor bio, kies je niet alleen voor het milieu. Je kiest ook voor minder bestrijdingsmiddelen en pesticiden op en in het product.

Lekker vers

Kies zo veel mogelijk voor vers. Hoe verser, hoe meer

waardevolle voedingsstoffen erin zitten. Ga daarom voor seizoensgroenten en -fruit en vermijd kant-en-klare maaltijden.

Water

Niet alleen wat je eet is belangrijk, ook wat je drinkt heeft een invloed op je lichaam. Drink dagelijks voldoende water (± 1,5 liter) om alle processen in je lichaam goed te laten verlopen.



HERBAMARE KRUIDENZOUT: uniek productieproces

In de Camargue, aan de Zuid-Franse kust, wordt één van de grondstoffen van Herbamare kruidenzout gewonnen: zeezout. Deze kustlijn biedt de ideale omstandigheden voor de ambachtelijke manier van het winnen van zeezout. Regelmatige laboratoriumcontroles op mogelijke schadelijke stoffen verzekeren je van de hoogste kwaliteit.

In het hart van de Elzas – in de buurt van Colmar – liggen de landbouwgebieden waar de overige ingrediënten van Herbamare worden geteeld: verse groenten en kruiden uit gecontroleerde biologische teelt. In Colmar zelf staat de fabriek van A.Vogel waar het zeezout, de kruiden en groenten volgens het traditionele recept van Alfred Vogel samengevoegd worden tot een heerlijk kruidenzout.

Streng kwaliteitscontroles

Maximaal 8 uur na de oogst worden de verse groenten en kruiden bij de A.Vogel fabriek in Colmar geleverd. Daardoor blijft een maximale hoeveelheid aan waardevolle voedingsstoffen behouden en blijft de volle smaak gehandhaafd. Het hele productieproces is onderworpen aan strenge kwaliteitscontroles om de heerlijke smaak en kwaliteit te garanderen.

1. Winnen van zeezout

Een typisch beeld, zoals je die in de zoutpannen vaak ziet: een traditionele “zoutboer” bij het winnen van het “witte goud”. Zoutpannen zijn vijvers van nog geen meter diep. Binnen deze vijvers laat men het water via hitte verdampen, tot er enkel een laagje zeezout op de bodem achterblijft. Deze eerste laag is vaak te dun om op te scheppen. Daarom laat men opnieuw water in de zoutpan lopen ter verdamping. Dit proces duurt meerdere maanden.



2. Oogsten biologische groenten en kruiden

Maximaal 8 uur na het oogsten worden de verse groenten en kruiden bij de A.Vogel fabriek in Colmar afgeleverd. Daardoor wordt gegarandeerd dat zo weinig mogelijk waardevolle inhoudsstoffen verloren gaan en blijft de volle smaak gehandhaafd.

3. Toevoegen van jodiumhoudend zeewier

Voor een natuurlijke verzorging van het lichaam worden alle kruidenzout-varianten van Herbamare verrijkt met het jodiumhoudende zeewier kelp.



4. Fijnmalen en waken

Zodra de ingrediënten voor de verdere vervaardiging vrijgegeven worden, worden de groenten en kruiden in een machine fijngehakt. Het kruiden- en groentemengsel wordt vervolgens vermengd met het zeezout. Dit mengsel wordt in speciale tonnen afgevuuld (in maceraat). Deze maceraten worden in vochtige toestand tussen de 4 en 12 maanden opgeslagen. In deze tijd neemt het zeezout de geuren, etherische oliën en plantenstoffen op uit de kruiden en groenten.



5. Drogen

Aan het einde van de opslagtijd wordt de inhoud van de maceraten voor het drogen in grote blikken verdeeld. De blikken worden vacuüm opgeslagen onder een temperatuur van maar liefst -40° Celsius.



6. Milieuvriendelijk verpakken

Na de vermalning wordt het kruiden- en groentemengsel volautomatisch afgevuuld in milieuvriendelijke potten, volledig vrij van chemische bleekmiddelen, smaakversterkers, gluten en melksuikers.

AL JE GERECHTEN OP SMAAK IN EEN handomdraai!

Zout is, naast peper, het meest gekende en gebruikte keukenkruid ter wereld. Door zijn smaakversterkende eigenschappen is het een trouw keukenhulpje. Je hebt diverse soorten zout: keukenzout, zeezout, tafelzout, ... Elk met zijn specifieke smaakkenmerken. Herbamare kruidenzout van A.Vogel is een heerlijke, 100% natuurlijke smaakmaker voor al je gerechten! De unieke smaak van Herbamare vindt zijn oorsprong in de traditionele bereidingswijze en de verse, biologische ingrediënten die gebruikt worden. Hierdoor onderscheidt A.Vogel Herbamare zich van elk ander kruidenzout.

Herbamare bevat zeezout, kelp en veertien verschillende verse, biologisch geteelde groenten, tuinkruiden en specerijen. Daarnaast is Herbamare rijk aan vitaminen en mineralen. Het is dus niet alleen extra lekker, maar ook gezonder dan ander (kruiden)zout!

Het meest gekend is **Herbamare Original**. Deze is geschikt voor alle maaltijden waar je normaal zout aan toevoegt. Bovendien leent dit kruidenzout zich

perfect voor een glutenvrij dieet. Om de volle smaak en voedingsstoffen het best te behouden, kook of bak je Herbamare niet mee, maar strooi je het achteraf op je maaltijd.



Wist je dat...?

Je minder zout gebruikt als je kookt met Herbamare? De unieke samenstelling van Herbamare resulteert in een volle, pittige smaak. Daardoor heb je er minder van nodig om je eten te kruiden. Lekker gezond dus!

- Zuiver plantaardig
- Glutenvrij
- Vrij van kunstmatige smaakversterkers



Variatie MET HERBAMARE

Naast Herbamare Original hebben we ook nog 3 andere Herbamare varianten in ons assortiment. Iedere variant heeft zijn eigen specifieke (smaak)kenmerken. Daardoor zijn ze elk op hun eigen manier de perfecte smaakmaker voor diverse gerechten.

Herbamare Aroma is een heerlijke smaakmaker voor al je soepen, groenten, pasta's, salades en rijstgerechten! Herbamare Aroma wordt ambachtelijk bereid volgens het originele recept van Alfred Vogel. Het is 100% plantaardig en wordt samengesteld uit zorgvuldig geselecteerde biologische groenten, sojasaus en extract van kelp.



Herbamare Bouillonbasis is een glutenvrije, zuiver plantaardige basis voor een verrukkelijke bouillon. Herbamare Bouillonbasis bevat geen glutamaat (smaakversterker). **Tip:** Verpakking goed gesloten en koel bewaren.



Herbamare Natrium-arm kan gebruikt worden in een natriumbepoort dieet. Het is geschikt voor alle maaltijden waar normaal zout aan toegevoegd wordt. Het bestaat uit dieetzout en 14 verschillende verse biologisch geteelde groenten, tuinkruiden en specerijen en is geschikt voor een glutenvrij dieet. Verder maken de als kelp bekende zeewieren, die rijk zijn aan mineralen en jodium, Herbamare Natrium-arm tot een waardevolle en heerlijk smakende verrijking van de maaltijd. De verse bestanddelen worden in het dieetzout verwerkt.



Natrium-arm dieet?

Natrium is een mineraal dat onderdeel uitmaakt van zout (natriumchloride). Het komt ook van nature voor in het menselijk lichaam. Via ons voedsel krijgen we tegenwoordig veel zout binnen, waardoor het lichaam het natrium niet

altijd vlot kan verwerken. Vooral bij mensen met een te hoge bloeddruk, hartproblemen en nierproblemen is een teveel aan natrium een probleem. Zij moeten daarom vaak een natrium-arm dieet volgen.



Pittige
kippenballetjes
met gegrilde
groenten

CHILI CHICKEN & grilled greens

**Ingrediënten voor
enkele kippenballetjes**
(voor 1 persoon):

- 1 grote, biologische kipfilet (150 gram)*
- 1 ei
- 1-2 eetlepels haverhout
- 1 grote ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook geperst
- 1 theelepel paprika-poeder
- 1 theelepel chilipoeder
- Herbamare en peper naar smaak

**Ingrediënten voor
de gegrilde groenten**
(voor 1 persoon):

- 5 bosworteltjes
- 1/4 koolraap
- 75 gram kastanje-champignons
- 1 kleine zoete aardappel (150 gram)
- 1/2 courgette
- 2 eetlepels olijfolie
- Handje gehakte tijm (of 1 eetlepel gedroogde tijm)
- Herbamare en peper naar smaak
- 1 teentje knoflook

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Haal het groen van de bosworteltjes en snijd de wortelen in stukjes. Schil de zoete aardappel en snijd in kleine stukjes. Snijd ook de kastanjechampignons, de koolraap, courgette en de knoflook in stukjes. Doe ze in een ruime kom. Meng in een kommetje de olijfolie met de Herbamare en peper. Giet dit mengsel over de groenten en meng goed. Bedek een bakplaat met bakpapier en leg de groenten erop. Plaats de groenten in de

oven en laat in 35-40 minuten gaar worden. Meng tussendoor een paar keer en voeg in de laatste 10 minuten de gehakte tijm toe.

Doe ondertussen wat olie of roomboter in een pan en bak hierin de ui en knoflook totdat de ui glazig is. Voeg paprika- en chilipoeder toe en roer door. Haal nu de pan van het vuur en laat afkoelen. Snijd de kipfilet in kleine stukjes. Doe de kip en het ei in een keukenrobot en mix*. Voeg vervolgens het uienmengsel, Herbamare, peper en de havervlokken toe en laat nog even kort draaien. Als het goed is, heeft er zich nu een dikke massa gevormd. Voeg eventueel nog wat havermout toe als het nog te vochtig is.

Maak met vochtige handen enkele balletjes van het gehakt. Verhit wat kokosolie of roomboter in de pan. Bak de kippenballetjes lichtbruin en laat dan op lager vuur goed gaar worden in 5 tot 8 minuten.

Serveer de kippenballetjes samen met de groenten uit de oven.

SALAD GOING walnuts!

Bietensalade
met veldsla,
walnoten, appel
en feta

Bereiding:

Meng in een kommetje de olijfolie, balsamicoazijn, Herbamare en peper. Snijd de bietjes en appel in plakjes of blokjes en doe samen met het gesnipperde sjalotje in een kom. Voeg de feta en veldsla toe, overgiet met de dressing en meng goed door elkaar.

**Ingrediënten
voor de salade**
(voor 1 persoon):

- 2 gekookte bietjes
- 2 handjes veldsla (30 gram)
- 75 gram feta
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 6 walnoten, in stukjes
- 1 appel

**Ingrediënten
voor de dressing**
(voor 1 persoon):

- 3 eetlepels olijfolie
- Halve eetlepel balsamicoazijn
- Herbamare en peper naar smaak



*Je kan ook kippengehakt gebruiken. Gehakt is echter vetter dan kipfilet.

S.O.S. Spijsvertering!

Een goede spijsvertering is erg belangrijk voor het goed functioneren van ons lichaam. Zó belangrijk zelfs dat we er goed zorg voor moeten dragen. Het zorgt ervoor dat het voedsel dat je eet, wordt omgezet in stoffen die je lichaam nodig heeft. Toch is een vlotte spijsvertering niet altijd vanzelfsprekend. Drukke, tijdsgebrek, stress, ... stuk voor stuk factoren die een negatief effect hebben op je spijsvertering. Pas als onze spijsvertering goed functioneert, voelen we ons fit en vitaal.

Ons spijsverteringskanaal zorgt ervoor dat we alle waardevolle voedingsstoffen optimaal kunnen benutten. Na de spijsvertering vindt de stofwisseling plaats. Tijdens dat proces worden de voedingsstoffen in het voedsel omgevormd tot bouwstof, brandstof of beschermende stof.

De energie die in het voedsel zit opgeslagen, komt zo vrij in je lichaam. Zo wordt elke maaltijd omgezet in groei, energie, spierkracht en herstelkracht voor het lichaam. Om goed te functioneren, is het dus erg belangrijk dat je spijsvertering vlot verloopt.

Wist je dat...?

- Je spijsverteringskanaal even lang is als een extra-large limousine? Wel 9 meter!
- Een dutje na het eten niet verstandig is? Tijdens je slaap vertraagt je spijsvertering. Daardoor wordt je eten minder goed verteerd.
- Het een drukke van jewelste is in je darmen? Hier wonen namelijk zo'n 100.000.000.000.000 micro-organismen, verdeeld in driehonderd tot vijfhonderd bevolkingsgroepen! Logisch dat niet altijd alles in harmonie verloopt.

Een vlotte spijsvertering IN 5 STAPPEN



1. Haast en spoed? Zelden goed!

Neem je tijd om rustig te eten. Maak er een gezellig moment van en geniet van je maaltijd. Door goed te kauwen wordt je eten vermengd met speekselenzymen die de vertering bevorderen.

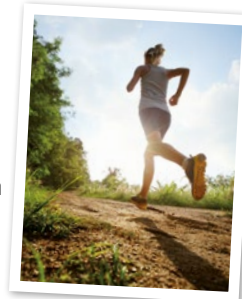


2. Drink voldoende

Water is echt overal goed voor, ook voor je spijsvertering! Drink ongeveer anderhalve liter water per dag. Breng je spijsvertering op gang door 's ochtends op nuchtere maag twee glazen lauw water te drinken.

3. I like to move it, move it!

Lichaamsbeweging brengt ook je darmen in beweging. Daardoor verplaatst voedsel zich vlot doorheen je spijsverteringsstelsel en loop je minder risico op constipatie.



4. Vezelrijke voeding

Vezels zwellen op in je darmen en zorgen zo voor een vaste, doch soepele ontlasting. Zorg er wel voor dat je voldoende water drinkt als je vezelrijk eet. Anders hebben ze het omgekeerde effect!

5. Luister naar je darmen

Voel je aandrang om naar het toilet te gaan? Ga dan! Door toiletbezoek uit te stellen, blijft de ontlasting te lang in de dikke darm zitten en wordt er te veel water aan onttrokken waardoor je last krijgt van droge, harde ontlasting.



NATUURLIJKE ONDERSTEUNING VOOR EEN VLOTTE spijsvertering

Gedurende ons hele leven passeert er meer dan 50 ton voedsel door ons spijsverteringskanaal. Ons spijsverteringsstelsel moet dus hard werken om alles te verteren! Meestal loopt alles zoals het hoort. Toch heeft 80% van de Belgische bevolking gemiddeld 1 keer per maand last van een moeilijke spijsvertering. Je spijsvertering kan dus wel wat ondersteuning gebruiken om alles vlot te doen verlopen. Molkosan van A.Vogel kan hierbij helpen.

Zo'n 80 jaar geleden ontwikkelde Alfred Vogel, samen met enkele Zwitserse wetenschappers, het melkwei-concentraat Molkosan. De melkwei die

gebruikt wordt voor Molkosan is afkomstig van de melk van koeien die grazen op de hoogst gelegen bergweiden van het Zwitserse Appenzellerland. Niet alleen de melk en kaas zijn daardoor erg goed, ook het bijproduct, de melkwei, is van bijzondere kwaliteit. Deze melkwei, gezuiverd en viermaal geconcentreerd, dat is Molkosan!

Gezonde dorstlesser
A.Vogel Molkosan is een 100% natuurlijk product, bereid uit gezuiverde en geconcentreerde melkwei van

verse, Zwitserse alpenmelk. Molkosan bevat 95% rechts-draaiend melkzuur (L+). Het is een lekkere dorstlesser en ideaal bij de maaltijd. Voeg 1 à 2 eetlepels Molkosan toe aan een glas mineraalwater en je krijgt een frisse drank. Indien gewenst kan je het nog op smaak brengen met wat honing of vruchtensap. Molkosan kan veilig langdurig gebruikt worden. Gebruik Molkosan minimaal tien dagen na elkaar voor een gunstige invloed.



MOLKOSAN: voor elk wat wils

Geliefd of gehaat, de frisure smaak van Molkosan is welbekend. Maar voor de smaak doe je het eigenlijk niet. Wél voor je spijsvertering. Is de gewone Molkosan toch écht niet je ding? Dan hebben we goed nieuws voor je! Molkosan bestaat in verschillende smaken, voor elk wat wils.

Zo hebben we naast de gewone Molkosan ook een **Molkosan Oplosdrank**. Deze variant heeft een vleugje sinaasappelsmaak. Molkosan Oplosdrank geeft je extra vitaliteit en energie. Een handig steuntje in de rug in tijden van spanning, bij zware maaltijden of een onregelmatig eetpatroon.



Wist je dat...

Molkosan Oplosdrank goed is voor je lijn? Molkosan Oplosdrank bevat namelijk extracten van groene thee (Camellia sinensis) wat een belangrijke rol speelt in het lichaam als anti-oxidant. Daarnaast kan groene thee helpen bij het afval-len of het behouden van een gezond gewicht. Het stimuleert namelijk de stofwisseling, reguleert de bloedsuikerspiegel en onderdrukt lichtjes het hongergevoel. Ook gaat het de opstapeling van vet uit suiker tegen.



Molkosan Fruit

Verder is er ook **Molkosan Fruit**. Molkosan Fruit van A.Vogel is een melk-weidrank die bereid is uit gezuiverde en geconcentreerde melkwei van verse Zwitserse alpenmelk, sap van granaatappel, aroniabes en verrijkt met stevia. Het is een bron van calcium dat de spijsvertering ondersteunt. Deze calorie-arme drank is lactosevrij en bevat geen suiker.

De combinatie van granaat-appel, aroniabes en stevia zorgt voor een frisse drank met een milde, zoetzure fruitsmaak. Ook Molkosan Fruit kan veilig langdurig gebruikt worden. Al na tien dagen merk je het verschil!



VLOTTE SPIJSVERTERING...

Goede gezondheid!

Een makkelijke manier om veel goede voedingsstoffen binnen te krijgen? Een smoothie drinken! Een goede smoothie zit boordevol belangrijke eiwitten, goede vetten, vitaminen, vezels, antioxidanten en mineralen. Het is ideaal om de dag goed te starten, de spijsvertering soepel te houden en de weerstand te ondersteunen. Heerlijk én licht voor de lijn. Door Molkosan Fruit toe te voegen aan je smoothie geef je een lekkere extra aan de smaak én geef je je spijsvertering nog een duwtje in de rug. Op je gezondheid!

Summer beauty

Ingrediënten

- 100 gram blauwe bessen, frambozen of bosvruchten (ook uit diepvries verkrijgbaar)
- 150 ml kokosmelk
- 250 ml volle yoghurt
- Een flinke hand verse spinaziebladeren of twee stengels bleekselderij
- 1 el Molkosan Fruit

Bereiding:

Voeg de blauwe bessen, yoghurt, verse bladspinazie, kokosmelk en Molkosan Fruit samen en mixen maar!

Green Dream

Ingrediënten

- 1 groene appel
- 50 gram verse bladspinazie
- Plukje peterselie
- 1 dadel
- ½ eetlepel honing
- 200 ml amandelmelk
- 1 el Molkosan Fruit

Bereiding:

Schil de appel en snijd in kleine stukjes. Haal de pit uit de dadel. Voeg de appel, dadel, bladspinazie, peterselie, honing, amandelmelk en Molkosan Fruit toe en mix alles met de staafmixer of in een blender tot een romige smoothie.

Viva-variatie!

Een smoothie is een makkelijke én lekkere manier om allerlei belangrijke voedingsstoffen binnen te krijgen. De truc hierbij is: variatie! Varieer gerust met superfruits als blauwe bessen, rode bessen, frambozen, aardbeien, kiwi's, bramen, granaatappels, blauwe druiven en supergroenten als spinazie, raapstelen, boerenkool, gember, rode bieten, andijvie, wortelen, komkommer, courgette, witte-kool, rodekool, bleekselderij, tomaten, broccoli, sla en paksoi.



BAMBU: GENIETEN VAN een kopje puur natuur



De ochtendroutine ziet er voor de meeste mensen ongeveer hetzelfde uit. Vast onderdeel is doorgaans een kopje koffie drinken. Een energiestot om fris en energiek aan de dag te beginnen. Of toch niet? Dat koffie niet erg gezond is, weten de meesten wel. Maar dat de cafeïne in koffie je eigenlijk nog meer moe maakt, is minder gekend.

Koffie heeft verschillende nadelen voor de gezondheid. De cafeïne ontregelt je bloedsuikerspiegel en kan zorgen voor stress en angstgevoelens. Ook maakt koffie je nog meer moe dan je al bent. Dit doordat de cafeïne je hersenactiviteit opwekt en je slaapritme verstoort.

Bambu, een gezond alternatief

A.Vogel Bambu is een 100% natuurlijke koffievervanger gemaakt van chicorei, Turkse vijgen, tarwe, gemoute gerst en Griekse eikels. Lekker en gezond, voor elk moment. Je kunt A.Vogel Bambu met een gerust hart voor het slapengaan drinken. Doordat het geen cafeïne bevat, beïnvloedt Bambu de slaap niet.

- Zonder cafeïne
- Lekker en gezond, ook als tussendoortje
- 100% natuurlijke koffievervanger



Nieuw: Bambu-sticks!

Nu zijn er ook Bambu-sticks! Ideaal voor onderweg, om mee te nemen naar je werk, op vakantie, familiebezoek. Waar je ook bent, je hebt altijd een kopje Bambu bij!



Bereidingsstip!

Je kunt Bambu bereiden door één koffielepel poeder op te lossen in een kopje heet water. Maar Bambu wordt nóg lekkerder als je het combineert met hete melk. Dit doe je door één koffielepel Bambu op te lossen in een kopje met één derde heet water en twee derde hete melk.



GEZOND VIERUURTJE: Bambu-kokostruffels!

Wat is er lekkerder bij een kopje Bambu dan iets lekkers om te knabbelen? Bambu-kokostruffels bijvoorbeeld! Lekker én gezond? Dat smaakt (naar meer)!

Ingrediënten 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).

Bereiding

Smelt de kokosolie in een pannetje op een laag vuurtje. Schaaf vervolgens de chocolade zo fijn mogelijk en voeg het samen met de kokosolie in een kom.

Verhit de kokosmelk en Bambu in een pan tot net tegen het kookpunt. Giet de kokosmelk met de Bambu in de kom en roer het mengsel ondertussen zachtjes. Te hard roeren, maakt de cho-

colade korrelig. Roer daarna de vanille er rustig doorheen. Giet het mengsel in een bewaarbakje, sluit het af met een deksel en laat het in de koelkast min. 4 uur harden.

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

