

A Vogel  
**Bambu**

Sädesfruktdryck  
Frukt- og kornrik  
Inhalt - koffeinfrei

100g

# Bambu<sup>®</sup>

*på flera  
goda  
sätt!*

Koffeinfritt  
alternativ till  
vanligt kaffe

A.Vogel

# Bambu®

## Närhelst på dagen!



### Bambu Instant

- koffeinfri
- 100% ekologisk
- 100% naturlig
- mycket lågt glutenhåll (<100 mg/kg)
- inga färgämnen
- inga konstgjorda smakämnen

### Förslag på tillredning

Blanda en tesked Bambu Instant med varmt eller kallt vatten. Bambu blir god också om du ersätter vattnet med mjölk.\* Under sommaren kan även isbitar tillsättas för en ännu mer uppfriskande dryck.

A.Vogel Bambu Instant är grunden för en god varm eller kall dryck närhelst på dagen. Till och med innan läggdags! Drycken lämpar sig alldeles utmärkt för hela familjen!

Men Bambu är så mycket mer än bara en god dryck. Den har en subtil smak av bittersöt och krämig cikoria, spannmål,\*\* ekollon och saltorkade, turkiska fikon. Tack vare dess bitterämnen, fibrer, mineraler och garvämmen är Bambu både nyttig och god och bidrar till det dagliga välbefinnandet.

Bambu lämpar sig även utmärkt som ingrediens i smoothies, mousse, bakverk eller tryffel.

\*går även bra med laktosfri eller annat mjölkalternativ

\*\*mycket lågt glutenhåll (<100 mg/kg) pga att groddat spannmål används

# Kvalitet som smakar!

## Cikoria

Bitter men med en trevlig eftersmak av karamell. Cikoriabusken blir upp till 1,5 m hög och blommar med ljusblå blommor.

De tjocka rötterna torkas, rostas och males sedan. Denna process ger cikorian dess typiska bittra och karamellaktiga smak vilket gör den till ett utmärkt alternativ till kaffe.

## Vete och korn\*

Vete och korn är fulla av mineraler såsom kiselsyra. Vetet och kornet fuktas för att det ska börja gro. Genom denna process uppstår naturliga enzymer som omvandlar stärkelse till socker. Detta ger den fina, söta smakan.

## Fikon

Soltorkade turkiska fikon är rika på fibrer och enzymer. Det ger Bambu en fruktig prägel och en unik karaktär.

## Ekollon

Ekollon innehåller viktiga tanniner. De mogna frukterna skalas, krossas och rostas lätt. Ekollon är naturligt mycket bittra men rostningen mildrar smaken.

\*mycket lågt glutenhåll (<100 mg/kg) pga att groddat spannmål används



# Bambu Macchiato

## Ingredienser till ett stort glas (ca 3 dl)

1,5 dl mjölk\*

1 tsk *Bambu Instant*

0,5 dl kokande vatten

valfritt: kakaopulver, råsocker

**Extra:** mjölkskummare eller visp

## Gör så här

1. Värm upp mjölken (till ungefär 60°C) utan att den kokar och skumma den med mjölkskummare eller visp och håll den i ett högt glas.
2. Lös upp Bambu Instant i en kopp med varmt vatten och håll försiktigt - och i mitten - i det höga glaset med mjölkskummet, för att skapa det typiska skiktet.
3. Strö lite kakaopulver över som garnering och servera med råsocker.

\* går även bra med laktosfri eller annat mjölkalternativ

# Kokos-Bambu Smoothie

## Ingredienser till två stora glas (2 x 3 dl)

1 avokado, hackad

1 mogen banan, skivad

2,5 dl kokosmjölk

1,5 dl osötad mandelmjölk

2 msk **Bambu Instant**

0,5 dl vatten

2 msk honung

**Extra:** stavmixer eller blender

## Gör så här

1. Mixa banan, avokado, mandel- och kokosmjölk i en blender eller med stavmixer tills blandningen blir slät.
2. Lös upp Bambu Instant i en kopp med vatten och tillsätt till fruktblandningen.
3. Smaka av med honung.





# Bambu Banan- kaka

## Ingredienser till ca 10 bitar

180 g mandelmjöl

5 msk **Bambu Instant**

2 msk linfrö, finmalda

0,5 tsk bakpulver

nypa salt

1 tsk kanel

15 dadlar, urkärnade

1 mogen banan

5 msk extra virgin kokosolja

2 tsk vaniljextrakt

1 ägg

1 handfull grovt hackade valnötter

**Extra:** långpanna, ungefär 22 x 22 cm

## Gör så här

1. Sätt ugnen på 175° C.
2. Blanda ihop mandelmjöl, Bambo Instant, linfrön, bakpulver, salt och kanel i en stor skål.
3. Mixa dadlar och banan i en blender eller med stavmixer.
4. Smält kokosolja i en kastrull på svag värme. Blanda den med dadel- och bananmixen, tillsätt vaniljextrakt och ägg. Rör ihop till en slät smet.
5. Häll smeten över de torra ingredienser och rör försiktigt ihop dem. Tillsätt de hackade valnötterna.
6. Smörj långpannan med kokosolja och häll i smeten.
7. Grädda i ugnen i ungefär 25 minuter.

## Tips

Servera gärna med kokosgräddor eller glass.  
Garnera med hallon eller annan frukt.

# Banan-Bambu Smoothie

## Ingredienser till

### två stora glas (2 x 3 dl)

2 mogna bananer, skalade och skurna i stora bitar

4 dl kall mjölk\*

2 msk **Bambu Instant**

honung eller råsocker efter smak

**Extra:** stavmixer eller blender

## Gör så här

1. Blanda alla ingredienserna väl i en blender till en slät dryck.
2. Häll drycken i ett glas och servera direkt.

Trä några bananskivor på ett spett och placera ovanpå glaset.

**Tips**



\*går även bra med laktosfri eller annat mjölkalternativ

# Bambuccino



## Ingredienser till en stor kopp (ca 2 dl)

1,5 dl mjölk\*

1 msk **Bambu Instant**

0,5 msk kakaopulver

0,5 msk råsocker

0,5 dl varmt vatten

**Extra:** mjölkskummare eller visp

## Gör så här

1. Värm upp mjölk till ungefär 60°C och skumma den med mjölkskummare eller visp tills den är halvflytande eller krämig.
2. Häll Bambu Instant, kakaopulver och råsocker i en kopp och tillsätt varmt vatten.
3. Tillsätt mjölkskummet.

\*går även bra med laktosfri eller annat mjölkalternativ



# Bambu

## Kokostryfflar

### Gör så här

1. Smält kokosolja i en kastrull på svag värme. Tillsätt den finrivna chokladen.
2. Värm upp kokosmjölk tillsammans med Bambu Instant i en kastrull utan att låta den koka.
3. Rör ihop kokosolja/choklad-blandningen med kokosmjölk/Bambu Instant-blandningen till en smet och tillsätt vaniljextrakt.
4. Häll blandningen i en behållare med lock och ställ i kylan i minst 4 timmar.
5. Ta en tesked som hjälp och forma sedan med händerna små bollar av blandningen.
6. Rulla hälften av bollarna i Bambu Instant och andra hälften i riven kokos.



### Ingredienser till ca 30 tryfflar

3 msk extra virgin kokosolja

280 g mörk choklad  
(minst 70% kakao), finriven

2,5 dl kokosmjölk

20 g **Bambu Instant**

2 tsk vaniljextrakt

60 g riven kokos

**Extra:** 0,5 till 1 tsk chilipulver,  
kanel, kardemumma, apelsin-  
eller citronskal, osv.

# Bambu

## Coco-Choco



### Ingredienser till en kopp

1,25 dl mjölk\*

---

1,25 dl kokosmjölk

---

1 msk kakaopulver

---

1 msk **Bambu Instant**

---

honung efter smak

---

### Gör så här

1. Värm upp mjölk och kokosmjölk i samma kastrull utan att de kokar.
2. Medan mjölken värms upp, tillsätt kakaopulver och Bambu Instant och blanda så du får en chokladdryck.
3. Häll den heta drycken i en kopp och tillsätt honung efter smak.

### Tips

Tillsätt lite chilipulver för en chokladdryck med lite extra sting.

\*går även bra med laktosfri eller annat mjölkalternativ

# Upptäck varumärket



För schweizaren Alfred Vogel (1902-1996), mannen bakom varumärket A.Vogel, var ett liv i harmoni med och med respekt för naturen grunden för ett hälsosamt levnadssätt.

En balanserad livsstil, en nyttig kost och naturliga, läkande preparat spelar en nyckelroll i att bevara och återfå sin hälsa. Vår nuvarande verksamhet, växtbaserade läkemedel och hälsokost, är baserade på Alfred Vogels grundprinciper: hälsa kräver ett **holistiskt synsätt**. Detta innebär bland annat certifierade ekologiska råvaror och hållbar användning av naturens resurser.

Redan i början av sin karriär beredde Alfred Vogel sina preparat av nyplockade växter. Den extra ansträngning det innebär att använda färska råvaror är det som fortfarande skiljer A.Vogel från dagens konkurrenter.



Bambu är det äldsta av A.Vogels livsmedel, och fanns att köpa redan 1923 i Alfred Vogels hälsobutik i Basel, som en nyttig dryck för hela familjen. När pulverformen utvecklades 1960 gav Alfred Vogel produkten namnet Bambu: «Det är en påminnelse om ett av de mest intressanta kaffehusen i Guatemala, som hade just detta namn.»

Banbrytare inom Naturlig Hälsa  
– sedan 1923

# Bambu®



*Fler recept?*

Besök

[www.avogel.se](http://www.avogel.se)

*Vi är  
nyfikna!*

Hur använder du Bambu?

Dela gärna dina tips!

[info@bioforce.se](mailto:info@bioforce.se)



## Ingredienser Bambu Instant

Cikoria\*, fikon\*, **vete\***, kornmalt\*, ekollon  
(\*ekologiskt odlat).

**Mycket lågt gluteninnehåll (<100 mg/kg).**

## Näringsinnehåll

1 kopp (1,5 g Bambu) innehåller:

Energi	21 kJ/5 kcal
Protein	0 g
Kolhydrater	1,1 g
Fett	0 g

Följ oss på:



avogelsverige

**A.Vogel**