Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 9: Nicht die Bohne schädlich? : Neues über Koffein

Artikel: Sweets for my sweet, Bambu for my honey
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558180

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sweets for my sweet, Bambu for my honey

Als gesunde Alternative für alle, die kein Koffein oder (wegen der Reizstoffe, die beim Rösten entstehen) keinen Kaffee vertragen bzw. nicht trinken sollen oder wollen, steht ein aromatischer Kaffee-Ersatz zur Verfügung. Bambu von A. Vogel gibt es als Filterkaffee oder als sofortlösliche Variante (Instant). Bambu ist eine Komposition aus Zichorien, Feigen, Eicheln, Weizen und gemälzter Gerste (alles aus kontrolliert biologischem Anbau). Sweets for my sweet (Süssigkeiten für meinen süssen Schatz), den musikalisch-kulinarischen Ohrwurm aus den USA, präsentieren wir Ihnen, mangels Tonträger, rein kulinarisch, jedoch inklusive Kaffeearoma. Übrigens: Auch Kinder mögen Bambu-Getränke und Süssigkeiten mit Bambu ausgesprochen gern.

Alle Rezepte sind für vier Personen berechnet.

Für Verwöhnte

Bambu-Creme

3 Eigelb mit 50 g Rohrohrzucker schaumig rühren. 2 EL Bambu Instant dazurühren. 40 g Kochschokolade in einen Teller legen, kochendes Wasser darübergiessen. Sobald die Spitze eines Messers beim Durchstechen der Schokolade keinen Widerstand mehr hat, das Wasser abgiessen und die weiche Schokolade sofort unter die Eimasse mischen. 1 Päckchen Agar-Agar nach Vorschrift auflösen und ebenfalls untermischen. Sobald die Masse anfängt, fest zu werden, 2,5 dl steifgeschlagene Sahne unterziehen. Die Creme im Kühlschrank fest werden lassen. Mit dem Löffel Portionen abstechen und auf Tellern anrichten. Nach Geschmack etwas Kakaopulver über die Creme stäuben.

Für Heissblütige

Bambu-Eis

100 g Rohrohrzucker mit wenig Wasser aufkochen, bis der meiste Zucker gelöst ist. Abkühlen lassen. 3 Eier mit 2 gehäuften EL Bambu Instant schaumig rühren. 2 dl (200 ml) Rahm steif schlagen und unterrühren. Masse in eine Plastikschale füllen und etwa fünf Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Während der ersten Stunde zwei- bis dreimal durchrühren.

Für Unterkühlte

Bambu-Melange

7 dl (700 ml) Milch erhitzen und 6 TL Bambu Instant einrühren, nach Geschmack mit Rohrohrzucker süssen. Zum Schluss 1 bis 2 EL Schlagsahne oben draufgeben.

Für Feinschmecker

Eiskaffee

400 g Bambu-Eis oder Vanilleglace etwas weich werden lassen. 2 EL Bambu Instant in etwas heissem Wasser auflösen und zum Glace geben. Mit dem Schwingbesen gut durchrühren und in vier hohe Gläser verteilen. Schlagsahne als Haube darauf setzen und mit einer Schokoladen-Mokkabohne dekorieren.

Für urlaubshungrige

Südseebrot

300 g Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel), 1 TL Meersalz, 50 g kleingehackte Walnusskerne, 1 Päckchen Backpulver, 200 g feingeschnittene Datteln und 100 g Rohrohrzucker vermischen. 1 Tasse Bambu Instant (aus 4 EL Bambu), 1 verrührtes Ei und 20 g zerlassene Butter zugeben und solange rühren, bis eine glänzende, nicht zu feuchte Teigmasse entsteht. In eine gefettete Brot- oder Kastenform füllen. 20 Minuten kühl stellen, dann im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 1 Stunde backen. Ist das Brot abgekühlt, Puderzucker darüber sieben.

Für Leckermäulchen

Nuss-Kekse

1 EL Bambu Instant in eine Schüssel geben, 1 bis 2 EL heisses Wasser dazugiessen und rühren, bis der Bambu aufgelöst ist. 200 g gemahlene Baumnüsse und 150 g Puderzucker oder Rohrohrzucker dazugeben. Alles gut durchmischen. Masse 1 cm dick auf Puderzucker auswallen, kleine, runde Plätzchen ausstechen, auf ein Blech mit Backpapier legen und im vorgeheizten Backofen etwa 10 Minuten bei 180 Grad backen.

Für Extravagante

Griessköpfli

6 dl (600 ml) Milch in einen Topf geben, 2 bis 2 1/2 EL Honig, 30 g Rosinen, 30 g grob gehackte Walnüsse, das Mark einer Vanilleschote und 2 schwach gehäufte EL Bambu Instant dazugeben. Alles zusammen unter Rühren aufkochen. 80 bis 100 g Vollweizengriess einrühren, auf kleiner Flamme kochen und weiterrühren, bis ein dicklicher Brei entsteht. In kalt ausgespülte Formen füllen und kühl stellen. Auf Teller stürzen. Mit etwas Schlagrahm verzieren. Variante: Die Griessköpfli mit Zwetschgenkompott oder Vanillesauce reichen.

Für Durstige

Milch-Shake

8 dl (800 ml) Milch, 4 EL Bambu Instant und 2 EL Rohrohrzucker mit dem Schwingbesen oder dem Mixer gut mischen, kühl servieren.

Für Wissbegierige

Weitere Rezepte

Die Bambu-Broschüre bestellen Sie bei
Verlag A. Vogel
in D: Postfach 55, 78441 Konstanz
Bitte DM 3.– in Briefmarken für das Porto beilegen.
in CH: Postfach 63, 9053 Teufen
Bitte Fr. 0.70 in Briefmarken beilegen.