

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 9: Heilpflanzen bei PMS

Rubrik: Die A. Vogel Naturküche

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: 21.02.2026

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



Bambu-Tiramisu

200 g Löffelbiskuits
 500 g Mascarpone
 4 gestrichene EL Bambu Vanille Instant
 2 dl (200 ml) heisses Wasser
 4 EL Honig
 gemahlene Vanille (Reformhaus) oder das Mark einer Vanilleschote
 Kakaopulver, 4 EL Amaretto-Likör

Bambu mit dem heißen Wasser auflösen und abkühlen lassen. Honig und Amaretto-Likör dazugeben, gut umrühren, bis sich der Honig aufgelöst hat, mit dem Vanillepulver abschmecken. Mascarpone in eine Rührschüssel geben, etwa 1 dl (100 ml) der Bambu-Mischung nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren, bis eine glatte und cremige Masse entsteht. Abschmecken, eventuell noch einmal mit Honig nachsüßen. Eine Auflaufform mit den Löffelbiskuits auslegen. Mit Hilfe eines Küchenpinsels vorsichtig mit der Bambu-Mischung tränken. Die Hälfte der Mascarpone-Masse darauf streichen. Nochmals eine Lage Biskuits legen, mit Bambu tränken und den restlichen Mascarpone darauf verstreichen. Mit Kakaopulver bestreuen. Im Kühlschrank etwa 4 Stunden durchziehen lassen.

Windbeutel mit Bambufüllung

für die Windbeutel:

1/4 l Wasser
 70 g Butter
 150 g Weizen- oder Dinkelmehl
 4 mittelgroße Eier
 Backpapier

für die Bambucreme:

2,5 dl (250 ml) Schlagrahm
 2 TL Bambu Vanille Instant
 1 EL milder Honig
 1 Prise Zimt

Das Wasser mit der Butter in einem kleinen Topf aufkochen. Das Mehl auf einmal in die kochende Flüssigkeit schütten und mit einem Kochlöffel tüchtig rühren, bis sich der Teig als glatter Kloss vom Topf löst und sich am Topfboden eine dünne weiße Haut bildet. Den Topf vom Herd nehmen und die Masse abkühlen lassen. Mit den Knethaken der Küchenmaschine die Eier nacheinander unter den Teig rühren.

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit einem Löffel 16 walnussgroße Teighäufchen nicht zu dicht nebeneinander darauf setzen. Etwa 30 Minuten auf der mittleren Schiene goldbraun backen. Die Windbeutel sofort nach dem Backen mit einem scharfen Messer quer durchschneiden und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Für die Füllung Rahm steif schlagen. Bambu, Honig und Zimtpulver unterrühren und die Windbeutel damit füllen.

Tipp: 2 EL ungeschwefelte Rosinen in 2 EL Rum 20 Minuten ziehen lassen und unter die Füllung heben.





Nicht nur Liebe geht durch den Magen.

Das wusste auch Alfred Vogel, der sich schon früh der belastenden Wirkung des Koffeins bewusst war. Daher suchte er nach einem alternativen, schonenden Genuss: aus geröstetem Weizen- und Gerstenkorn bereitete er seinen wohlgeschmeckenden, magen-schonenden Getreidekaffee zu.

Der aromatische, volllösliche Früchte- und Getreidekaffee-Extrakt aus kontrolliert biologischem Anbau enthält keine Kaffeebohnen und ist somit von Natur aus koffeinfrei.

A.Vogel Bambu® wirkt schonend auf Herz, Kreislauf, Magen und Nerven. Daher ist er für nervlich überbeanspruchte Menschen sowie Personen mit Bluthochdruck eine gesunde Alternative.

Pionier der Naturheilkunde

– seit 1923



Für gesunden, natürlichen Kaffeegenuss:
A.Vogel Bambu® in verschiedenen Geschmacksrichtungen.