A.Vogel

Z okusom po kavi ...

Recepti za okusne napitke in sladice
z žitno kavo Bambu



10/2026

www.avogel.si



Bambu® je aromatičen in topljiv ekstrakt iz sadne in žitne kave, biološko pridelan. Bambu® ne vsebuje kavnih zrnc in je zato brez kofeina. Lahko ga uživamo zvečer, ne da bi to vplivalo na naš spanec. Bambu® je idealen kavni nadomestek za živčno preobremenjene ljudi in za tiste, ki imajo težave z želodcem ali visokim krvnim tlakom. Primeren je tudi za otroke.

Bambu® ima visoko vsebnost kalija, ki podpira celične aktivnosti. Je brez dodatkov. Cikorija, ena od njenih sestavin, ima pozitiven vpliv na prebavni proces.

Priporočena priprava

1 čajno žličko napitka Bambu® zmešamo z 200 ml vročega ali hladnega mleka ali vroče vode. Dobimo čudovit napitek.
Droben nasvet: z napitkom Bambu® lahko pripravimo tudi okusne deserte.

Preberi več

Napitek je na voljo v pakiranjih:

- kozarec s 100 g
- kozarec z 200 g
- vrečka z 200 g

Pozdravljeni,

če spadate med tako velike ljubitelje kave, kot sem sama (pa prave kave sploh ne uživam), je čas, da spoznate Bambu. Okusen žitni napitek z mamljivim vonjem in okusom, ki tako zelo spominja na pravo kavo, a je v resnici še mnogo bolj slasten in – povsem brezgrešen. Pa ne da bi bilo s pravo kavo kaj narobe ...

S skodelico opojno dišeče žitne kave Bambu lahko zaplavamo skozi čas. Ste vedeli, da sta vonj in spomin tesno povezana? Če ste kot otrok uživali žitno kavo, nato pa nanjo pozabili, si lahko spomin na ljubeče roke, ki so jo vam tedaj izročale, danes pričarate prav z Bambujem.

Bambu je žitna kava brez sledu prave kave. Z izbrano kombinacijo cikorije, pšenice, ječmenovega sladu, fig in želoda je izvrstna za vse generacije. V obliki finega prahu se v hipu razpusti v vroči vodi. Še pljusk ali dva poljubnega mleka, po želji sladilo in že ste pripravljeni na užitek, ki si ga mirno lahko privoščite tudi zvečer.

A to je le eden izmed načinov. Bambu lahko uporabljate tudi manj klasično, v različnih napitkih in sladicah, tako si vedno znova pričarate okus po kavi ...

Naj vam tekne!

Sabina Topolovec,
urednica A.Vogel nasvetov za zdravo življenje

Kazalo

Napitki

Spicy Bambu Latte 7
Bambu Latte z bučo 8
Bambu & Meta 10
Kremni Bambu smuti 12
Ledena kava Bambu 14

Sladice

Tiramisu Bambu rulada 17
Kraljevski zajtrk z Bambujem 20
Čokoladne kroglice z okusom po kavi 22
Jogurtova medena torta z Bambujem 24
Bambu strjenka 26



Napitki

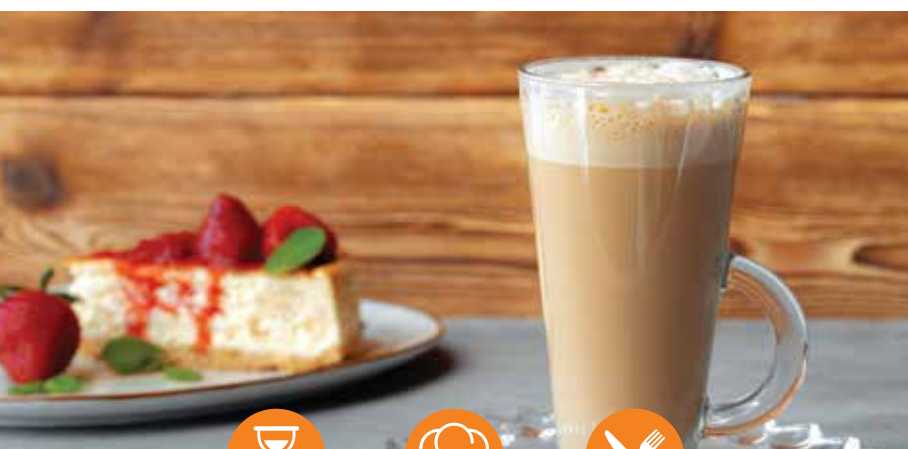


Topli napitki

Pa pričnimo z vročim in tekočim ... Pripravite si skodelico Bambuja, se udobno namestite in preberite, kako vse še lahko uporabljate ta slastni pripravek.

Spicy Bambu Latte

Kava, boljša kot v vaši priljubljeni kavarni in presenetljivo podobna pravi kavi, bo v vas vzbudila prijetne spomine na otroštvo, ko vam je žitno kavo morda skuhala mama ali babica.



10 min | Preprosto | 2 napitka

Sestavine:

- 2 žlički Bambuja
- 2 žlički polnovrednega trsnega sladkorja (npr. Mascavo)
- 2 dcl hladnega polnomastnega mleka
- 3 dcl vroče vode
- po dva ščepca kardamoma, vanilje in ingverja v prahu

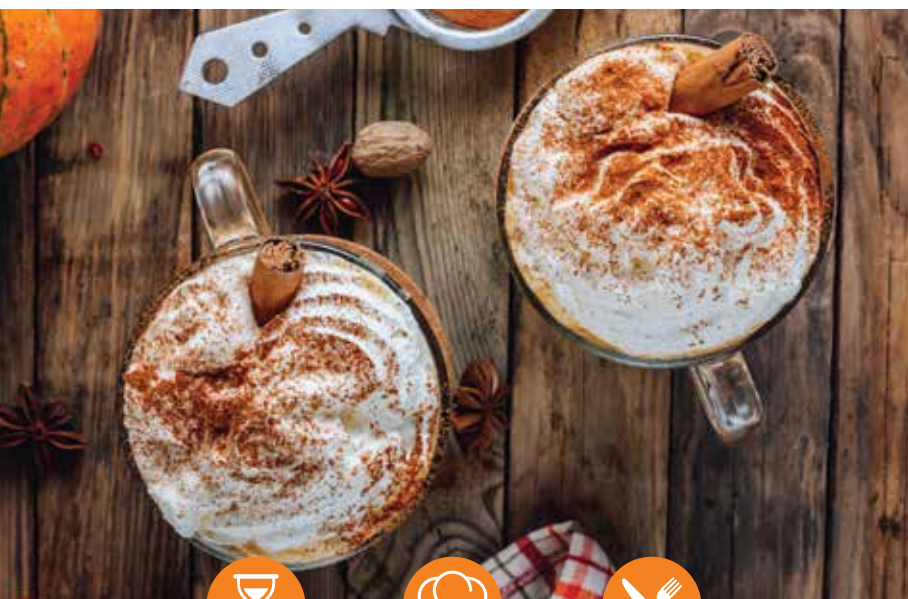
Priprava:

Vodo zavremo in vanjo vmešamo Bambu in začimbe. Pustimo pokrito pet minut, nato po želji sladkamo in dodamo (spenjeno) mleko. Odlično tekne tako s kravjim mlekom, kot z rastlinskimi napitki, kot sta ovseni ali kokosov napitek. Razmerje med vodo in mlekom lahko poljubno spreminjamo.

Recept: Sabina Topolovec

Bambu Latte z bučo

Buča v kavi? A to gre skupaj? Pa še kako! Recept je sicer »priplaval« čez lužo, a se je dobro prijel tudi pri nas. To je odličen način, da kava postane bolj hranljiva in nasitna. Buče in dodane začimbe napitek kar ožarijo, Bambu pa poskrbi za edinstveno noto po pravi kavi.



30 min + 15 min

Preprosto

2 napitka

Sestavine:

- 2 dcl vode
- 2 žlici Bambuja
- 3 dcl mleka (npr. polnomastno kravje, mandljevo ...)
- 2 žlici polnovrednega trsnega sladkorja (npr. Mascavo)
- 4 žlice pireja rumene zimske buče
- 1/2 žličke cimeta
- 1/4 žličke kardamoma
- 1/4 žličke ingverja
- 1/8 žličke klinčkov

Priprava:

Zimsko bučo (npr. hokaido, maslenka, muškatna ...) skuhamo v čisto malo vode do mehkega in pretlačimo v pire. Do enega tedna lahko hranimo v hladilniku, presežek pa lahko tudi zamrznemo.

Mleko zavremo in vanj vmešamo bučni pire (lahko tudi zamrznjen), vse začimbe ter sladkor (če želimo sladek napitek). Pustimo pokrito deset minut.

Vodo zavremo in vanjo vmešamo Bambu. Natočimo v dve skodelici.

Mleko z dodatki spenimo v blenderju (ali penilcu mleka) in ga prelijemo čez Bambu. Po želji dodamo nekaj stepene sladke smetane.

Takoj postrežemo in uživamo v čudovitem toplem napitku.

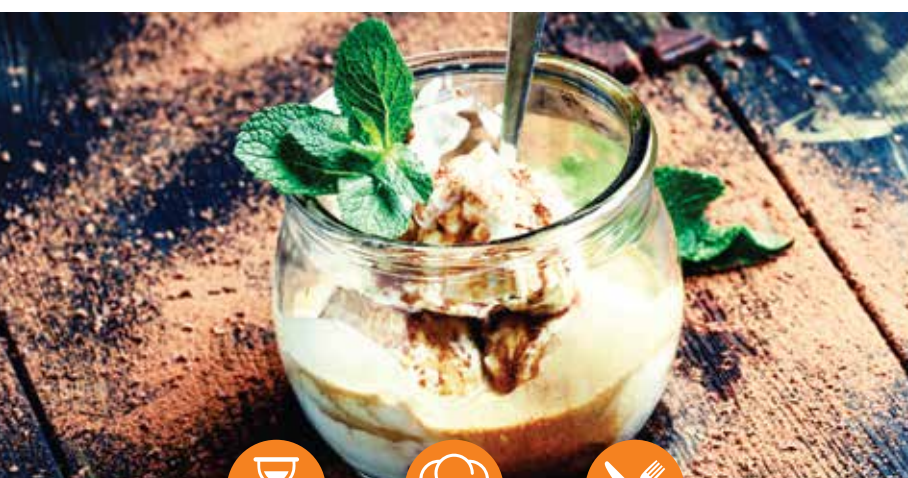
Recept: Sabina Topolovec

Hladni napitki

Vam je postalo vroče ob teh slastnih predlogih? Čas je, da se z Bambujem tudi ohladimo ...

Bambu & Meta

V tem napitku združimo priljubljeno začimbnico in slastni Bambu. Naj bo hladen ali vroč, meta zna ohladiti od znotraj. Izklopite klimatsko napravo in se prepričajte sami ...



30 min | Preprosto | 4 napitki

Sestavine:

- 20 gramov svežih metinih lističev (uporabite lahko poljubno vrsto mete) in 2 dcl vode
- 2 žlici polnovrednega trsnega sladkorja
- 600 ml ohlajenega mleka
- 60 g namočenih mandljev (v hladni vodi, vsaj 8 ur)
- 4 žličke Bambuja
- 2 žlički čistega kakava v prahu
- noževa konica prave vanilje
- 4 kepice čokoladnega sladoleda

Priprava:

Skuhamo močan metin čaj: v vrelo vodo potopimo sesekljane metine lističe in jih pokrite namakamo deset minut. Ohladimo.

Mandlje odcedimo in speremo pod svežo vodo (ni jih potrebno lupiti). V močnem mešalniku jih zmešamo s pripravljenim metinim čajem, nato pa tekočino precedimo skozi gazo (goščo lahko uporabite za pecivo).

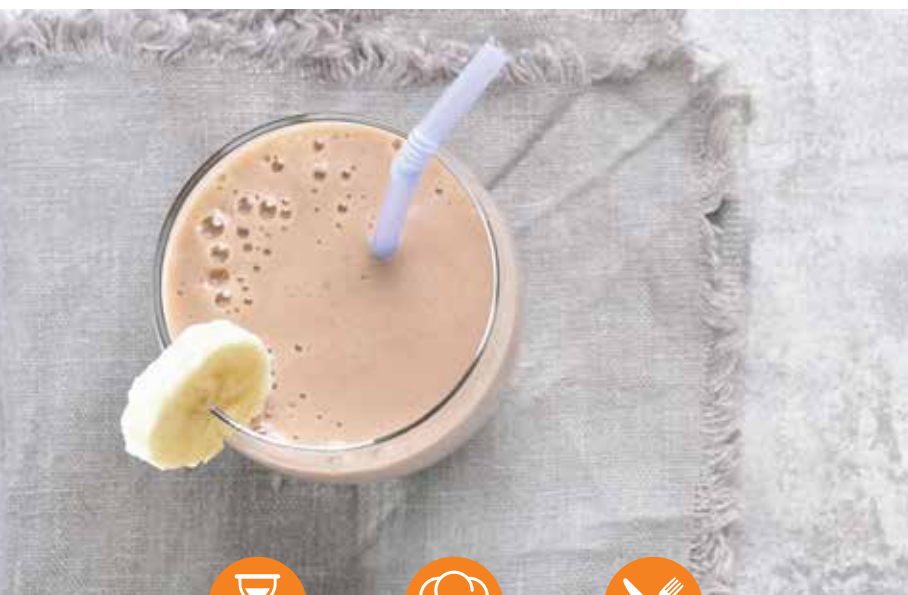
Tekočino vrnemo v mešalnik, dodamo preostale sestavine (razen sladoleda) in še enkrat temeljito zmiksamo.

Okrasimo s kepico čokoladnega sladoleda in lističi mete ter takoj ponudimo.

Recept: Sabina Topolovec

Kremni Bambu smuti

Sladkosnedi prisegamo na kremne sladice, ki jih radi zaužijemo ob skodelici dišeče kave. Smuti s kavo se morda sliši nenavadno, dokler ne preizkusite čudovite kremne stvaritve, ki je hranljiva, okusna in zdrava hkrati. Da, vse to je mogoče! Kot bi Bambu znal čarati ...



5 min

Preprosto

2 napitka

Sestavine:

- 2 žlici Bambuja
- 1 zrel avokado
- 1 zelo zrela banana
- 4 decilitre kokosovega mleka
- 2 žlici medu
- pol žličke cimeta
- pol dcl vrele vode

Priprava:

Za ta napitek ne rabimo drage opreme, običajen kuhinjski mešalnik brez visokih obratov bo nalogi zlahka kos. V mešalno posodo damo narezano banano, avokado, mleko in zmešamo.

V skodelici z vrelo vodo raztopimo Bambu in cimet ter napitek dodamo pripravljenemu smutiju. Po okusu osladimo z medom in ponudimo.

Pojemo počasi, z žličko in užitkom.

Recept: Sabina Topolovec



Ledena kava Bambu

Obožujem vonj prave kave, uživam v tem, ko odprem vrečko, jo povonjam in skuham, nato pa ponudim – drugim. Nikoli se nisem zares spoprijateljila z njenim okusom na jeziku.

Razen v ledeni kavi, ki pa jo veliko raje pripravljam z Bambujem.

Tako lahko v njej uživajo tudi najmlajši.

Kakšna radost!

45 min | Preprosto | 4 napitki

Sestavine:

- 4 žličke Bambuja
- pol litra vrele vode
- 1/4 litra mrzlega mleka
- 4 žličke nerafiniranega trsnega sladkorja
- noževa konica burbonske vanilje v prahu
- noževa konica kardamoma v prahu
- 250 g vaniljevega sladoleda
- 100 ml sladke smetane
- rebro nastrgane črne čokolade (vsaj 70 % delež kakava)
- noževa konica cimeta

Priprava:

V vrelo vodo zamešamo sladkor, začimbe in Bambu. Ko se ohladi, prilijemo hladno mleko. Stepemo sladko smetano. V večje kozarce damo kepico sladoleda, prelijemo z žitno kavo in okrasimo s smetano, nastrgano čokolado in cimetom v prahu. Takoj postrežemo.

Recept: Sabina Topolovec

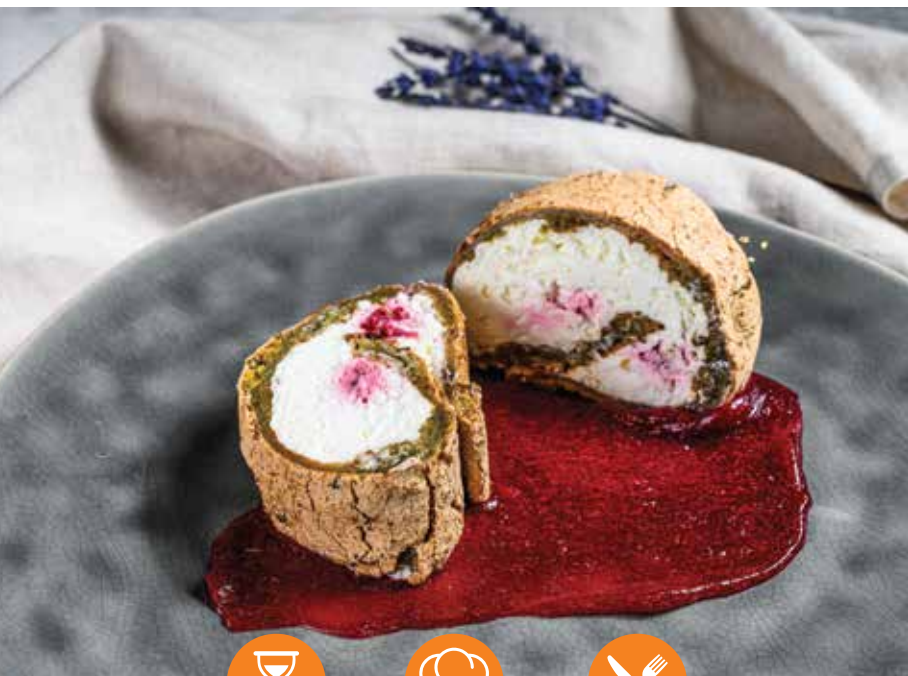
Sladice

Pa se preselimo še k jedem. Če ste sladkosnedi in obožujete vonj kave, je oboje najbolje združiti. Možnosti za ustvarjanje je neskončno. Za vas smo pripravili pet izjemno okusnih sladic. Morda jih preizkusite ali pa vam bodo v navdih za še kaj slajšega.



Bambu tiramisu rulada

Dve sladici na en mah ... Hitro pripravljena rulada z okusom po kavi, ajdi in slastnem mascarpone polnilu.



45 min

Preprosto

Velik pekač

Sestavine:

Rulada:

- 100 g ajdove moke
- 5 bio jajc
- 50 g polnovrednega trsnega sladkorja
- 1 bio prašek iz vinskega kamna
- 1 žlička mletega kardamoma

Namaz:

- 500 g sira mascarpone
- 2 bio jajci
- 2 žlici cvetličnega medu
- 2 žlici ruma (po želji)
- četrt žličke vanilje
- 2 pesti svežega jagodičevja (po želji)

Preliv za navlažitev testa:

- pol litra vode
- 2 zvrhani žlici Bambuja
- 2 žlici polnovrednega trsnega sladkorja

Priprava:
Vključimo pečico (na 200 stopinj Celzija).

Skuhamo žitno kavo. V vrelo vodo vmešamo Bambu in sladkor. Pustimo, da se ohladi.

Pripravimo testo za rulado. Beljake stepemo v čvrst sneg. Rumenjake penasto stepemo s sladkorjem in kardamomom. Vanje ročno vmešamo moko s pecilnim praškom. Nazadnje previdno (prav tako ročno) vmešamo še sneg. Testo razporedimo po pekaču, obloženem s papirjem za peko. Pečemo 10 minut. Pečeno testo prekrijemo s čisto kuhinjsko krpo in ga zvrnemo na rešetko. Takoj ga zvijemo v rulado (skupaj s krpo).

Med ohlajanjem pripravimo še kremo. Beljake stepemo v sneg, rumenjake penasto umešamo z medom. Dodamo vaniljo, po želji rum, nazadnje ročno vmešamo sneg.

Testo razvijemo in izdatno navlažimo z žitno kavo. Ajdovo testo je zelo suho, zato potrebuje tolikšno količino kave. Nato ga premažemo s pripravljeno kremo in po želji posujemo z jagodičevjem. Zvijemo v rulado, ki je čez nekaj ur v hladilniku še boljša. Odlično pa tekne tudi takoj.

Recept: Sabina Topolovec

Kraljevski zajtrk z Bambujem

Zjutraj se običajno mudi, naglica pa je pogost izgovor za izpuščanje zajtrka. Prav zato je nadvse priročno, če žita skuhamo vnaprej, zjutraj pa jih z nekaj dodatki le še prelijemo s skodelico dišeče kave Bambu.



10 min

Preprosto

1 oseba

Sestavine:

- pol skodelice kuhane kvinoje (lahko skuhamo večjo količino in hranimo v hladilniku)
- skodelica vroče kave Bambu

Dodatki – poljubno:

- 1 žlica arašidovega masla
- 1 žlička zdrobljenih kakavovih zrnc
- 1 žlička chia semen
- 1 žlica kokosovih kosmičev
- 1 žlica sončničnih semen
- 1 žlička črnega sezama
- ščepec cimeta
- ščepec muškatnega oreščka
- 1 žlica medu
- 2 žlici narezanega suhega sadja (fige, rozine, suhe slive ...)
- 2 žlici sesekljanih oreščkov (lešniki, orehi, indijski oreščki)
- pest svežega ali zamrznjenega jagodičevja

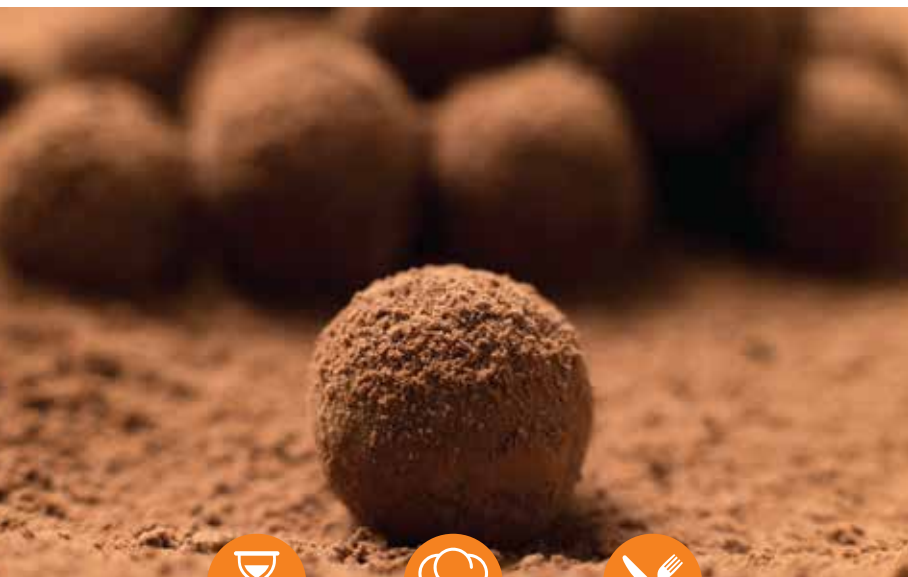
Priprava:

V skledo naložimo kvinojo in izbrane dodatke. Nekaj maščobe (npr. arašidovo maslo), suhega sadja in oreščkov ter semen pričara izjemno okusen in hranljiv zajtrk, s katerim boste kos vsakršnim izzivom. Prelijemo z vročim Bambujem in se prepustimo okusom dobrega in zdravega.
Dober tek!

Recept: Sabina Topolovec

Čokoladne kroglice z okusom po kavi

Sladica za vse ljubitelje temne čokolade in kave. Za slasten okus po kavi, ki je v kroglicah v resnici sploh ni, poskrbi Bambu. Pregrešno dobro, preprosto in zdravo.



15 min + 3 ure

Preprosto

ca. 20 kroglic

Sestavine:

- 300 g temne čokolade (vsaj 70 % delež kakava)
- 50 ml kokosovega olja
- 250 ml kokosovega mleka
- pol žličke čiste vanilje
- 20 g Bambuja + nekaj za posip
- začimbe po želji, npr. ščepec čilija, cimeta, kardamoma, pomarančne lupinice

Priprava:

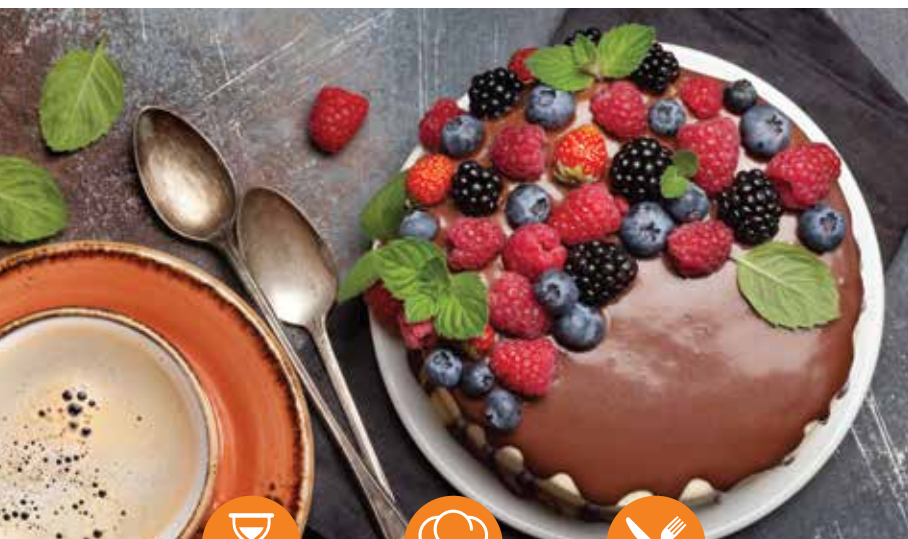
Kokosovo olje in črno čokolado raztopimo nad vodno kopeljo.

Ločeno segrejemo kokosovo mleko z Bambujem in poljubnimi začimbami ter zmes dodamo stopljeni čokoladi. Maso nekaj ur hranimo v hladilniku, nato oblikujemo kroglice, ki jih povaljamo v Bambuju.

Recept: Sabina Topolovec

Jogurtova medena torta z Bambujem

Le kdo ne mara torte? Naslednji recept je zelo preprost, okus pa preprosto božanski. Morda vas ponese na dopust po daljni Grčiji ali v vas vzbudi druge prijetne spomine. Preizkusite torto, ki bo odlično teknila tako ob slavnostnem kosilu kot na otroški zabavi.



30 min + 6 ur

Srednje zahtevno

12 kosov

Sestavine:

- 200 g čokoladnih keksov
- 125 g masla
- 2 dcl sladke smetane
- 1 zavitek vaniljevega sladkorja
- 500 g grškega jogurta
- 3 žlice cvetličnega medu
- 5 lističev želatine + 1 dcl mleka
- 3 žlice Bambuja
- poljubno jagodičevje in stopljena temna čokolada za dekoracijo

Priprava:

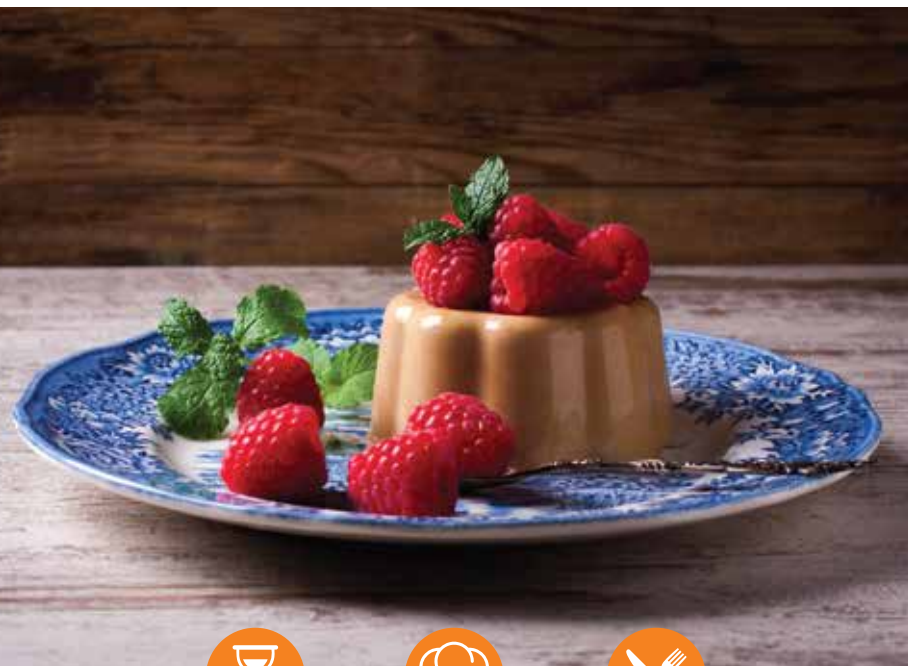
Kekse zdrobimo v mešalniku in drobtinicam primešamo stopljeno maslo. Dobro premešamo in »testo« razporedimo po dnu tortnega modela, premera 22 cm.
Lističe želatine namočimo v hladno vodo, da nabreknejo.
Sladko smetano stepemo z vaniljevim sladkorjem. Jogurt pomešamo z medom v gladko zmes. Dodamo stepeno smetano.
Mleko segrejemo in v njem raztopimo Bambu. Lističe želatine ožamemo in jih raztopimo v topli žitni kavi (temeljito premešamo). V zmes dodamo nekaj žlic jogurtove zmesi, gladko razmešamo, nato pa vse skupaj vmešamo v preostalo jogurtovo zmes.
Pripravljen nadev razporedimo po testu in torto čez noč postavimo v hladilnik. Da se strdi, je potrebnih najmanj 5–6 ur. Nato jo le še po želji okrasimo in ponudimo.

Recept: Brigitte Meier

Po www.avogel.ch priredila: Sabina Topolovec

Bambu strjenka

Hitro pripravljena strjenka z mamljivim okusom po kavi, a vendar – brez kave. Primerna za vse generacije.



15 min + 3 ure

Srednje zahtevno

4 osebe

Sestavine:

- 3 žlice vroče vode
- 2 žlici žitne kave Bambu
- 2 jajci
- ščepec soli
- 75 g polnovrednega trsnega sladkorja
- 200 ml sladke smetane
- po želji nekaj mandljevega likerja ali stepene smetane

Priprava:

Žitno kavo raztopimo v vroči vodi. Jajca ločimo na rumenjake in beljake. Rumenjake nad vročo vodo nekaj minut stepamo s sladkorjem in ščepcem soli. Stepamo, dokler se sladkor ne raztopi in zmes ne postane penasta. Nato dodamo raztopljeno žitno kavo. Maso nato stepamo še naprej nad hladno vodno kopeljo, dokler se zmes povsem ne ohladi.

Čvrsto stepemo sladko smetano in jo pomešamo z jajčno zmesjo. Sedaj stepemo še beljake v čvrst sneg in dodamo še tega. Vse skupaj nato preložimo v podolgovat model, ki meri približno 800 ml, lahko pa uporabimo tudi kakšne manjše posodice. Položimo v zamrzovalno skrinjo za vsaj 3 ure.

Postrežemo z nekaj smetane in/ali mandljevega likerja, za še bolj zdravo različico pa uporabimo nekaj svežega sezonskega sadja, ki se prav tako odlično poda k sladici.

Recept: Andrea Pauli

Po www.avogel.ch priredila: Sabina Topolovec



A.Vogel

Izdelke proizvaja
A.Vogel AG Švica, CH-9325 Roggwil, Švica

V Sloveniji zastopa
Farmedica d. o. o., Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana

Vse izdelke znamke A.Vogel lahko dobite v lekarnah,
večino pa tudi v specializiranih prodajalnah.

Informacije o izdelkih lahko dobite tudi na spletnih straneh
www.avogel.si in **www.farmedica.si.**

farmedica
vaš partner pri zdravju