

A.Vogel

# Z okusom po kavi ...

Recepti za okusne napitke in sladice  
z žitno kavo Bambu



**Bambu**<sup>®</sup>

Zdrava razvada za vso družino

A.Vogel



2 | Z okusom po kavi ...

## 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 pljusak ali dva poljubnega mleka, po želji sladilo in že ste pripravljeni na užitek, ki si ga mirno lahko privoščite tudi ponoči.

A to je le eden izmed načinov. Bambu lahko uporabljate tudi manj klasično, v različnih napitkih in sladicah, in si tako 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

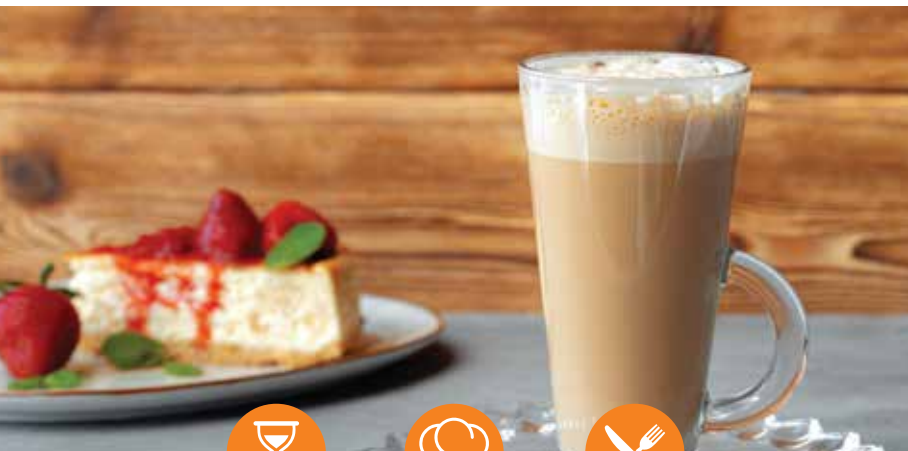


## Topli napitki

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 skuhalo 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 ščepeca kardamoma, vanilje in ingverja v prahu

### Priprava:

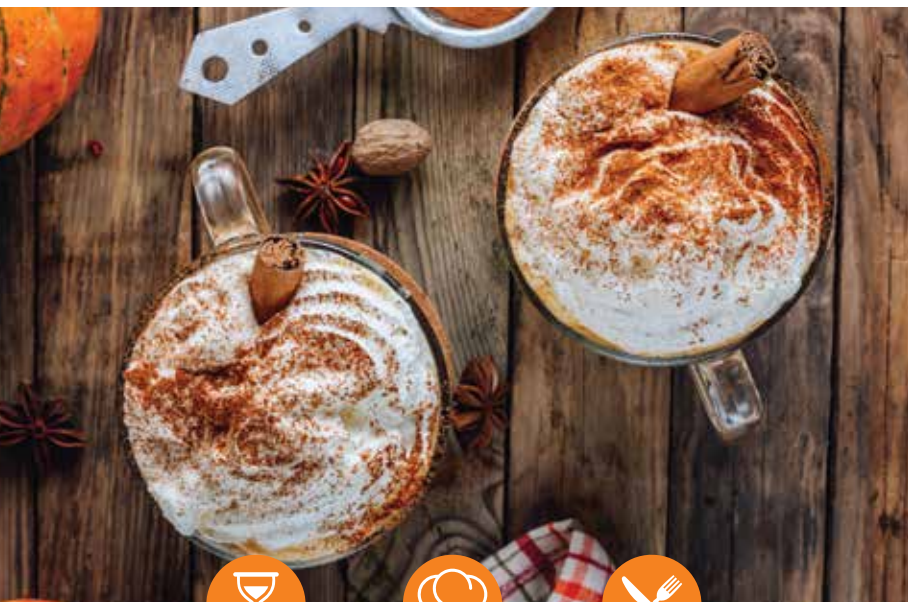
Vodo zavremo in vanjo vmešamo Bambu in začimbe. Pustimo pokrito pet minut, nato po želji sladkamo in dodamo (spenjeno) mleko.

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 stopenje sladke smetane.

Takoj postrežemo in uživamo v čudovitem toplém napitku.

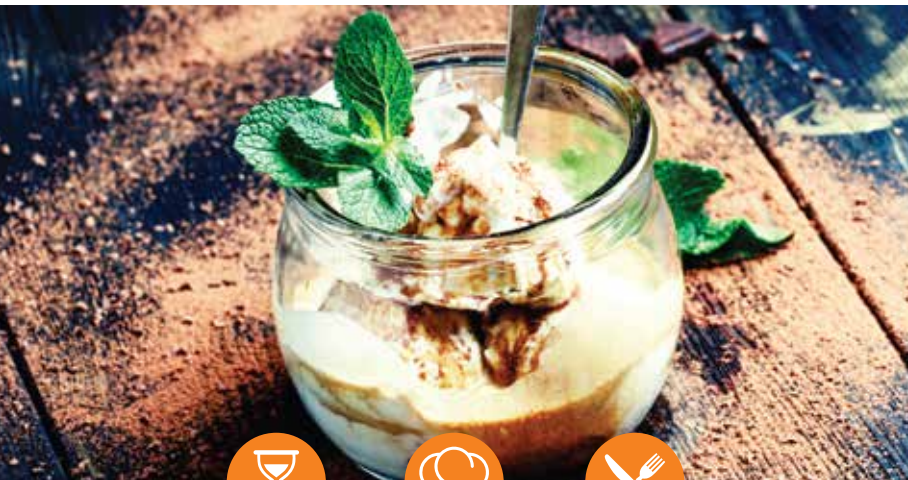
*Recept: Sabina Topolovec*

## 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 sesekljanje 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).

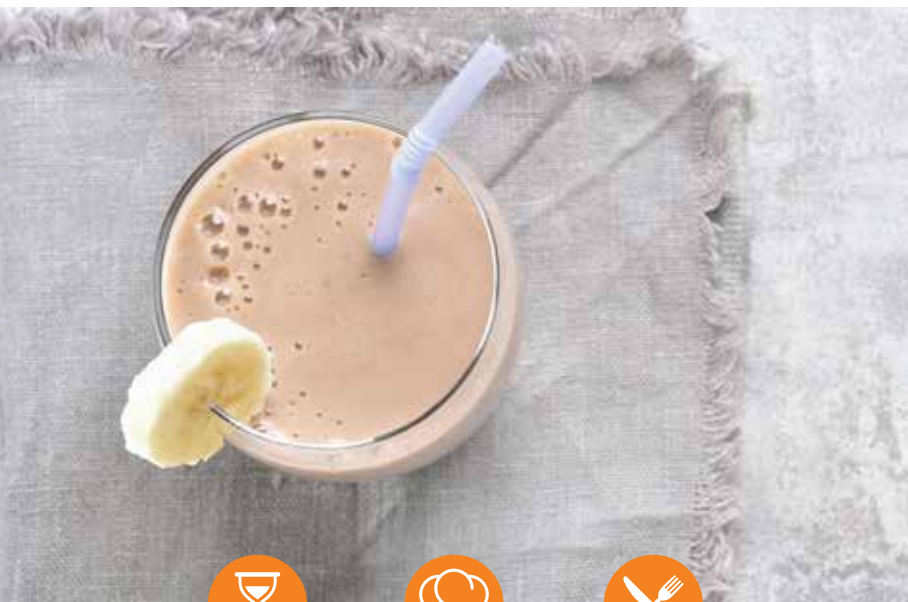
Tekočino vrnemo v mešalnik, dodamo preostale sestavine (razen sladoleda) in še enkrat temeljito zmiksamo.

Okrasimo s kepicco 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

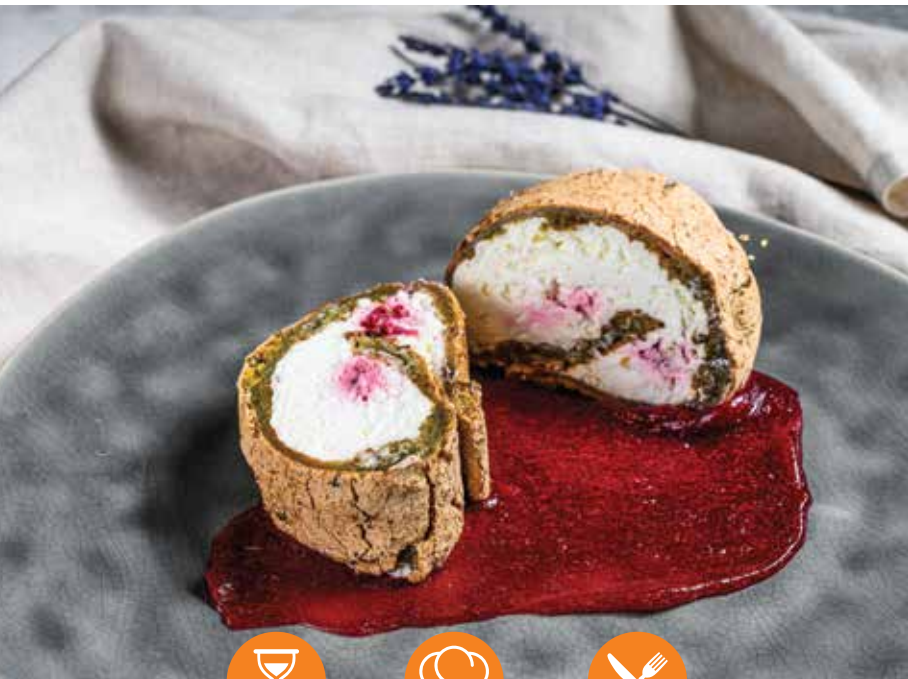
Pa se preselimo še k jedem. Če ste sladkosnedi in obožujete vonj kave, je oboje najbolje združiti. Možnosti za ustvarjanje je neskončno. Za vas smo pripravili pet izjemno okusnih sladice. Morda jih preizkusite ali pa vam bodo v navdih za še kaj slajšega.





## 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)
- četrť 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).

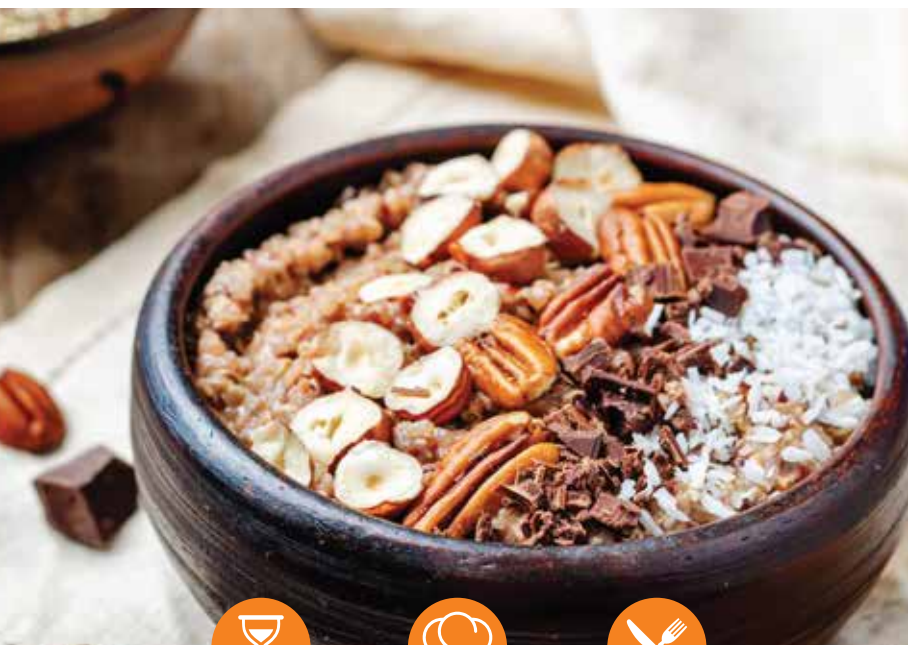
Med ohlajanjem pripravimo še kremo. Beljake stepemo v sneg, rumenjake penasto umešamo z medom. Dodamo vaniljo, po želji rum, nazadnje ročno vmešamo sneg.

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 zrn
- 1 žlička chia semen
- 1 žlica kokosovih kosmičev
- 1 žlica sončničnih semen
- 1 žlička črnega sezama
- ščepec cimeta
- ščepec muškarnega 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:

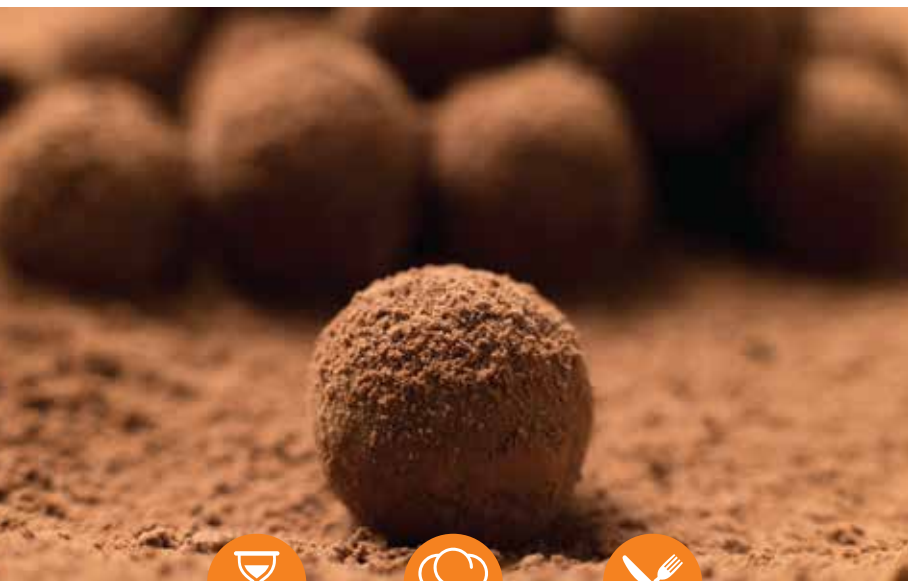
V skledo naložimo kvinojo in izbrane dodatke. Nekaj maščobe (npr. arašidovo maslo), suhega sadja in oreščkov ter semen pričara izjemno okusen in hranljiv zajtrk, s katerim boste kos vsakršnim izzivom. Prelijemo z vročim Bambujem in se prepustimo okusom dobrega in zdravega.

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:

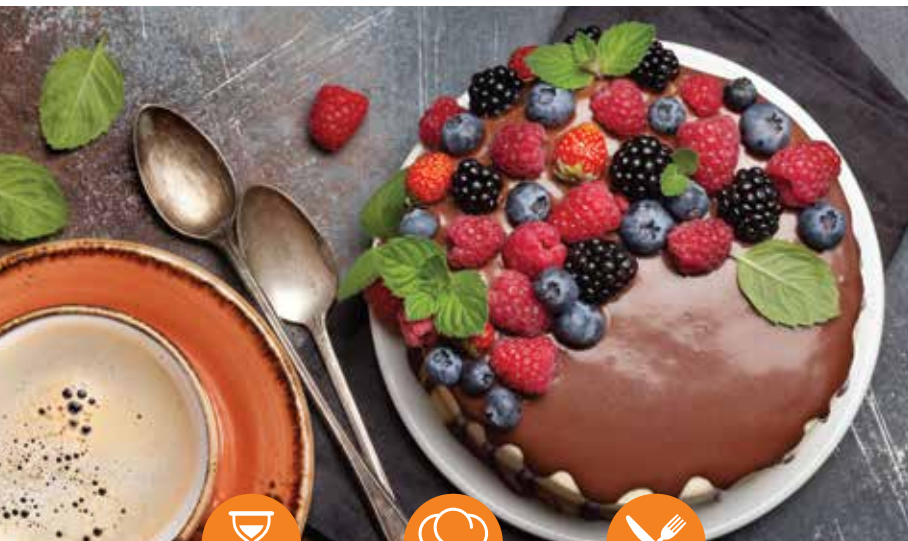
Kokosovo olje in črno čokolado raztopimo nad vodno kopeljo.

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 drobtinam 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](http://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](http://www.avogel.ch) priredila: Sabina Topolovec*

A.Vogel

# Bambu<sup>®</sup>

- ✓ Instant napitek iz sadne in žitne kave iz iz kontrolirane biološke pridelave.
- ✓ Primeren tudi za otroke.
- ✓ Idealen za osebe z visokim krvnim tlakom in težavami z želodcem.
- ✓ Ne vsebuje kofeina, zato ga lahko uživamo tudi zvečer (ne vpliva na kvaliteto spanja).

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah z izdelki za zdravo življenje.

V Sloveniji zastopa: Farmedica d. o. o.,  
Leskoškova cesta 12, 1000 Ljubljana  
[www.avogel.si](http://www.avogel.si), [www.farmedica.si](http://www.farmedica.si).

