

# Die A. Vogel Naturküche

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **62 (2005)**

Heft 9: **Heilpflanzen bei PMS**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Bambu-Tiramisu



Die A.Vogel Naturküche

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 Amarettolikör 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 Schneebeesen 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.



esu

**A.Vogel**



# 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 wohlschmeckenden, magenschonenden 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

*A. Vogel*

rierer



Erhältlich in Drogerien,  
Reformhäusern und  
ausgewählten Apotheken  
und Lebensmittelgeschäften

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