

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 63 (2006)  
**Heft:** 9: Hat Ihre Leber was zu lachen?  
  
**Rubrik:** Die A. Vogel Naturküche

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.02.2025

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



## Bambu Gourmet-Muesli

2 dl (200 ml) Milch  
180 g Naturjogurt  
2 gehäufte EL Bambu® Kakao  
200 g A.Vogel Muesli

50 g Zartbitterschokolade  
mit mind. 70% Kakaoanteil  
1 Banane

Milch, Jogurt und Bambu® Kakao verquirlen. Muesli begeben, Schokolade grob raspeln und damit vermischen. Banane in Scheiben schneiden und unter das Muesli heben.

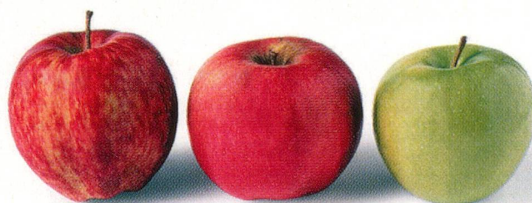
Nach Belieben mit Rahm, Honig und weiteren Früchten verfeinern. Frische Feigen, Pflaumen, Aprikosen oder Trauben passen am besten dazu.

## Vitamin-Muesli

200 g A.Vogel Muesli  
4 EL gehackte Cashewkerne  
4 kleine Orangen  
4 EL Quark

12 EL Milch  
4 TL Honig  
8 EL Sanddornsaft

Orangen schälen und in Stücke schneiden. Die Fruchtstücke und die Cashewkerne mit den Flokken mischen. Quark, Milch, Sanddornsaft und Honig verquirlen und über das Muesli geben.



## Cranberry-Kürbiskern-Muesli mit Apfel

200 g A.Vogel Muesli  
180 g Naturjogurt  
4 EL getrocknete Cranberrys  
4 EL gehackte Kürbiskerne

4 Äpfel  
4 TL Zitronensaft  
Honig oder Rohr-Rohrzucker

Muesli mit dem Jogurt vermischen, nach Geschmack mit Honig oder Rohr-Rohrzucker süßen. Cranberrys und Kürbiskerne untermischen. Zuletzt die geschälten und entkernten Äpfel dazureiben, mit Zitronensaft abschmecken.





# Der gesunde Start in einen aktiven Tag!



## A.Vogel Müesli und Vollwert-Müesli

Die gesunden Müesli aus kontrolliert biologisch angebautem Vollkorngetreide, ohne Kristallzucker. Die mineralstoff- und vitaminreiche Tropenfrucht Durian verleiht den Müesli die natürliche Süsse. Zubereitet mit Milch, Quark oder jogurt und frischen Früchten und Beeren eignen sich die A.Vogel Müesli hervorragend für eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährung.

Pionier der Naturheilkunde – seit 1923

