

## **Jajanan Manis Khas Bandung untuk Buka Puasa: Surga Takjil Legendaris yang Bikin Ramadan 2026 Makin Nikmat**

Prolite – Ramadan selalu identik dengan yang manis-manis. Setelah seharian menahan lapar dan haus, rasanya ada yang kurang kalau buka puasa tanpa sentuhan rasa legit di lidah. Nah, kalau kamu sedang berada di Kota Kembang, ada banyak pilihan jajanan manis khas Bandung yang pas untuk buka puasa dan siap bikin momen magribmu jadi lebih spesial.

Bandung memang terkenal sebagai surganya kuliner. Dari jajanan tradisional sampai kreasi kekinian, semuanya bisa kamu temukan dengan mudah. Tapi di antara banyaknya pilihan, ada beberapa jajanan manis khas Bandung yang selalu jadi primadona saat Ramadan 2026 ini. Yuk, kita bahas satu per satu!

### **Kenapa Jajanan Manis Cocok untuk Buka Puasa?**

Sebelum masuk ke daftarnya, kita bahas dulu kenapa sih makanan manis selalu jadi andalan saat berbuka?

Baca Juga: Krisis Literasi Indonesia 2026: Saatnya Catur Pusat Pendidikan Jadi Gerakan Nyata, Bukan Sekadar Wacana

Menurut berbagai sumber kesehatan dan rekomendasi gizi Ramadan 2026 dari Kementerian Kesehatan RI, tubuh yang berpuasa selama sekitar 13 jam mengalami penurunan kadar gula darah (glukosa). Glukosa adalah sumber energi utama bagi otak dan otot. Saat berbuka, konsumsi makanan atau minuman manis dalam jumlah wajar membantu mengembalikan kadar gula darah dengan cepat sehingga tubuh terasa lebih segar dan tidak lemas.

Itulah kenapa kurma, kolak, atau minuman manis sering dianjurkan sebagai pembuka puasa. Namun tetap diingat, kuncinya adalah seimbang—cukup untuk mengembalikan energi, bukan berlebihan sampai bikin 'sugar crash'.

## 1. Surabi Bandung: Legit, Hangat, dan Mengenyangkan



Baca Juga: [5 Rekomendasi Kuliner Bakmi yang Memiliki Citarasa Khas Bagi Pecintanya](#)

Kalau ngomongin jajanan manis khas Bandung yang pas untuk buka puasa, surabi jelas masuk daftar utama. Surabi Bandung terkenal dengan teksturnya yang lembut di tengah dan sedikit renyah di pinggir.

Versi tradisionalnya menggunakan topping gula merah atau oncom, tapi sekarang variasinya makin beragam: coklat, keju, durian, hingga green tea. Sensasi hangatnya surabi yang baru

diangkat dari tungku cocok banget buat mengawali buka puasa.

Rekomendasi spot terbaik:

- Kawasan Setiabudi yang terkenal dengan Surabi Enhaii
- Beberapa gerai surabi di Jalan Cihampelas dan Dago

Datanglah menjelang magrib supaya bisa menikmati surabi dalam kondisi masih panas dan fresh.

## 2. Pisang Molen: Renyah di Luar, Lembut di Dalam



Siapa yang bisa menolak pisang molen? Jajanan klasik khas Bandung ini punya perpaduan tekstur yang bikin nagih: kulit pastry yang renyah membungkus pisang manis yang lembut.

Pisang molen biasanya digoreng hingga keemasan dan disajikan hangat. Kandungan

karbohidrat dari pisang membantu mengembalikan energi setelah puasa, ditambah rasa manis alaminya yang tidak terlalu 'menusuk'.

Rekomendasi spot terbaik:

- Toko kartika sari dan toko oleh-oleh legendaris di Bandung
- Pasar Cihapit untuk versi rumahan yang fresh

Kalau mau lebih sehat, kamu bisa pilih molen ukuran kecil agar tidak berlebihan dalam konsumsi gula dan minyak.

### **3. Es Cendol: Segar dan Manisnya Pas**



Cuaca Bandung yang kadang hangat di siang hari bikin minuman dingin jadi incaran saat berbuka. Es cendol adalah pilihan klasik yang nggak pernah gagal.

Cendol berbahan dasar tepung beras atau tepung hunkwe, disajikan dengan santan dan gula aren cair. Kombinasi ini memberikan rasa manis yang khas dan menyegarkan. Gula aren juga dikenal memiliki indeks glikemik yang relatif lebih rendah dibanding gula putih, sehingga lebih stabil dalam meningkatkan gula darah.

Rekomendasi spot terbaik:

- Area Alun-Alun Bandung saat Ramadan
- Penjual cendol tradisional di sekitar Jalan Asia Afrika

Nikmati es cendol dalam porsi sedang agar tetap segar tanpa kebanyakan santan.

## **4. Kolang-Kaling: Kenyal, Segar, dan Penuh Serat**



Kolang-kaling sering hadir dalam kolak atau es campur saat Ramadan. Teksturnya kenyal dengan rasa yang cenderung netral, tapi saat dipadukan dengan sirup atau gula merah, rasanya jadi manis dan menyenangkan.

Selain menyegarkan, kolang-kaling mengandung serat yang membantu pencernaan. Setelah seharian perut kosong, makanan yang ramah pencernaan tentu jadi nilai plus.

Rekomendasi spot terbaik:

- Bazar Ramadan di Dipati Ukur

- Sekitar Masjid Pusdai yang sering membagikan takjil gratis

## 5. Es Kuwut: Sensasi Tropis yang Lagi Hits



Meski berasal dari Bali, es kuwut kini jadi salah satu minuman favorit saat Ramadan di Bandung. Perpaduan melon, kelapa muda, selasih, dan perasan jeruk nipis menciptakan rasa manis-asam yang super segar.

Es kuwut cocok untuk kamu yang ingin jajanan manis khas Bandung yang pas untuk buka puasa tapi tetap ringan dan tidak terlalu creamy.

Rekomendasi spot terbaik:

- Kedai minuman kekinian di Dago dan Cihampelas
- Booth takjil modern di festival Ramadan 2026

## Tips Menikmati Manis Tanpa Berlebihan

Biar tetap sehat selama Ramadan, ini beberapa tips simpel tapi penting:

1. Awali dengan air putih sebelum minuman manis.
2. Pilih porsi kecil atau sharing dengan teman.
3. Hindari mengonsumsi terlalu banyak gorengan manis sekaligus.
4. Imbangi dengan makanan utama yang mengandung protein dan serat.
5. Perhatikan total asupan gula harian sesuai anjuran gizi.

Ingat, tujuan utama berbuka adalah mengembalikan energi secara bertahap, bukan 'balas dendam' setelah seharian puasa.

## Yuk, Jelajahi Manisnya Ramadan di Bandung!

Bandung selalu punya cara untuk membuat Ramadan terasa lebih hangat dan berkesan. Dari surabi yang legit, pisang molen yang renyah, es cendol yang menyegarkan, hingga es kuwut yang kekinian—semuanya siap menemani momen berbukamu.

Jadi, jajanan manis khas Bandung yang pas untuk buka puasa mana yang paling bikin kamu ngiler? Yuk, rencanakan ngabuburitmu, ajak keluarga atau sahabat, dan rasakan sendiri manisnya Ramadan di Kota Kembang. Tapi ingat, nikmati secukupnya ya—biar tetap sehat sampai Lebaran nanti!



Baca Selanjutnya

#1ThBandungUtama Sirkular Bandung Utama: dari Sampah Jadi Pangan, dari Pangan Jadi Harapan