

KOCHBUCH

ALKOHOLFREIE GETRÄNKE



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter der Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Tropischer Fruchtcocktail (Alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

2 Scheiben Ananas
1 Kiwi
5 Erdbeeren
1 Banane
½ Liter Mineralwasser

Als erstes müssen Sie die Ananas, die Erdbeeren, die Kiwi und die Banane in kleine Stückchen schneiden. Anschließend geben Sie Alles in einen Mixer und vermischen das Ganze gut. Jetzt geben Sie noch das Mineralwasser dazu und süßen den Cocktail nach Bedarf etwas. Zum Schluss gießen Sie den Cocktail noch in die Gläser und servieren ihn mit einem Stückchen Ananas verziert.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Aronialikör (Alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

850 Gramm Aroniabeeren, reife
150 Gramm Zucker, braun
2 Zitronen
1 Vanilleschote

Zupfen Sie die Aroniabeeren von den Dolden, waschen Sie sie und zerdrücken Sie die Beeren in einer großen Schüssel mit Deckel gründlich. Unser Tipp: Sie sollten Einmalhandschuhe anziehen, da die Hände sonst dabei sehr rot eingefärbt werden.

Nun streuen Sie den Zucker über die Beeren. Die Zitronen spülen Sie heiß ab und reiben die Schale mit einer feinen Reibe ab. Dann verteilen Sie die Zitronenschale über dem Zucker. Die Vanilleschote schlitten Sie jetzt längs auf, kratzen das Mark heraus und verteilen es ebenfalls auf dem Zucker.

Abschließend übergießen Sie das Ganze mit dem Rum und decken es mit dem Deckel ab. Ab dem nächsten Tag rühren Sie Alles gut um und lassen es etwa 14 Tage ziehen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten

Ruhezeit: etwa 14 Tage

Schwierigkeitsgrad: simpel

Eis-Tee "Rote Johanna" (alkoholfrei)

Menge: 10 Portionen

7 Teelöffel Schwarzer Tee
 1 Flasche roter Johannisbeersaft
 1 Liter Wasser
 Zucker, nach Geschmack

Den Johannisbeersaft in eine Eismwürfel-schale gießen, und anschließend im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Den Tee aufbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, süßen und kalt stellen. Dann zum Servieren jeweils 3 Ruchtsaft-würfel in Longdrinkgläser geben und diese mit Tee auffüllen.

Cooler (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

1 Kugel Vanilleeis
 10 Zentiliter Mineralwasser ohne Kohlensäure
 15 Zentiliter Orangensaft
 5 Zentiliter Ananassaft
 3 Eismwürfel

Außerdem:
 eventuell 1 Ananas-stück
 1 Strohhalm

Mixen Sie das Vanilleeis mit dem Mineralwasser, dem Ananas- und Orangensaft in einem Elektromixer sehr gut durch. Dann seihen Sie den Drink durch ein Barsieb in ein mit 2-3 Eismwürfeln gefülltes Glas ab.

Wenn Sie mögen, können Sie den Glasrand mit einem Ananas-stück aus-garnieren und das Getränk dann mit einem Strohhalm servieren.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten
 (ohne Kühlzeit)

Fenchelkefirale (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

100 Gramm Fenchel
 10 Zentiliter Kefir
 Ginger ale

Fenchel entsaften, mit Kefir shaken (dabei eventuell nach Belieben süßen) und mit Ginger Ale auffüllen.

Kürbis-Kokos-Milch (alkoholfrei)

Menge: 8 Portionen

600 Gramm geputztes Kürbisfleisch
 ohne faserigen Innenteil
 2 Liter Milch (3,5 % Fett)
 200 Gramm Zucker
 260 Gramm Kokosraspel

Das Kürbisfleisch schneiden Sie in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Dann bringen Sie das Kürbisfleisch in einem Topf mit 1 Liter Milch, dem Zucker (oder Stevia) und 200 Gramm Kokosraspeln zum Kochen. Anschließend lassen Sie alles zugedeckt etwa 12-14 Minuten kochen.

Danach wird die Kürbis-Kokos-Milch püriert, durch ein Sieb gegeben und mit der restlichen heißen oder kalten Milch aufgefüllt. Jetzt rösten Sie noch die Kokosraspeln in einer heißen Pfanne ohne Fett ein paar Minuten an.

zum Schluss verteilen Sie die Kürbis-Kokos-Milch in gläser und bestreuen sie mit den gerösteten Kokosraspeln.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Johannisbeere mit Apfel und Aprikose (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

4 Zentiliter roter Johannisbeernektar
4 Zentiliter Aprikosennektar
8 Zentiliter klarer Apfelsaft

Die Säfte miteinander verrühren und auf Eis anrichten.

Tolker Eierbier (alkoholfrei, aus dem Kreis Schleswig-Flensburg)

Menge: 2 Drinks

1 Liter Malzbier
90 Gramm Zucker (etwa)
1 Zitrone, die Schale davon
etwas Zimt oder Ingwer
2 Eigelb

Süßen Sie das Bier nach eigenem Geschmack. Dann bringen Sie es mit etwas von der Zitronenschale, einem Stück Zimt oder Ingwer fast zum Kochen und verquirlen nebenbei die Eigelbe. Danach rühren Sie die Eigelbe hinein und schlagen das Getränk schaumig.

Kräuter - Früchte - Mix - der Vitaminstoß (Alkoholfrei) Teerezept zum Selbermachen

Menge: 1 Portion

15 Gramm Hagebutten - Schalen
15 Gramm Beeren, (Aroniabeeren, getrocknet)
25 Gramm Brombeeren - Blätter
25 Gramm Himbeeren - Blätter
10 Gramm Blüten von Malven
15 Gramm Blüten vom Hibiskus

Stoßen Sie die Hagebuttenschalen und die Beeren im Mörser vorsichtig an, geben Sie die Blätter dazu und heben Sie zum Schluss die empfindlichen Blüten unter.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten
Schwierigkeitsgrad: simpel

Aronialikör (Alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

850 Gramm Aroniabeeren, reife
150 Gramm Zucker, braun
2 Zitronen
1 Vanilleschote

Zupfen Sie die Aroniabeeren von den Dolden, waschen Sie sie und zerdrücken Sie die Beeren in einer großen Schüssel mit Deckel gründlich.

Unser Tipp:

Sie sollten Einmalhandschuhe anziehen, da die Hände sonst dabei sehr rot eingefärbt werden.

Nun streuen Sie den Zucker über die Beeren. Die Zitronen spülen Sie heiß ab und reiben die Schale mit einer feinen Reibe ab. Dann verteilen Sie die Zitronenschale über dem Zucker. Die Vanilleschote schlitzten Sie jetzt längs auf, kratzen das Mark heraus und verteilen es ebenfalls auf dem Zucker.

Abschließend übergießen Sie das Ganze mit dem Rum und decken es mit dem Deckel ab. Ab dem nächsten Tag rühren Sie alles gut um und lassen es etwa 14 Tage ziehen, dabei müssen Sie gelegentlich umrühren.

Arbeitszeit: etwa 30 Minuten
Ruhezeit: etwa 14 Tage
Schwierigkeitsgrad: simpel

Aronia-Beerensirup (Alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

1 Kilogramm Beeren (Aroniabeeren)
1/2 Liter Wasser
1 Kilogramm Zucker

Die Aronia-Früchte spülen Sie kurz mit Wasser ab. Dann bringen Sie sie mit 1/2 Liter Wasser zum Kochen und lassen alles etwa 5 Minuten leicht kochen (dabei müssen Sie öfter umrühren). Danach lassen Sie die Beeren auskühlen, verrühren das Ganze dann mit dem Zucker gut und stellen das Getränk etwa 1 Tag kühl (zwischendurch müssen Sie 4 – 5-mal gut umrühren, damit sich der Zucker auflöst).

Anschließend seihen Sie die Masse durch ein feines Sieb. Dann kochen Sie die übrig gebliebene Flüssigkeit etwa 3-4 Minuten. Danach füllen Sie die Zutaten noch heiß in sterile Flaschen, verschließen diese gut und stellen sie kühl (wie bei Marmelade).

Den Sirup können Sie 1:6 verdünnen, je nach Geschmack. Die übrig gebliebenen Beeren sind sehr geschmackvoll und können natürlich auch für ein Kompott oder zum Beispiel als Ersatz für Heidelbeere-Omelettes verwendet werden oder für eine Bowle.

Arbeitszeit: etwa 1 Stunden
Kochzeit: etwa 10 Minuten
Ruhezeit: etwa 1 Tag
Schwierigkeitsgrad: simpel

Grüner Smoothie mit Aroniabeeren (Alkoholfrei)

mit Salat, Birne, Aroniabeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren

Menge: 4 Portionen

1 Birnen, reif, süß
6 Blätter Bataviasalat, etwa 60 Gramm
15 Stachelbeeren
3 Esslöffel Aroniabeeren
4 Esslöffel Johannisbeeren

Entkernen Sie die Birne und schneiden Sie sie in Stücke. Die Salatblätter und die Beeren geben Sie zusammen mit der Birne dann in einen Mixer (sie können auch tiefgefroren sein). Den Mix-Behälter füllen Sie bis zur 1-Liter-Marke mit Wasser auf und mixen es etwa 2 Minuten lang bei höchster Stufe.

Unser Tipp:

Die Birne und die Beeren sollten reif sein, sonst kann dieser Smoothie zu sauer werden. Ansonsten können Sie eventuell Kokosblüten-zucker hinzufügen.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten
Schwierigkeitsgrad: simpel

Aronia-Sirup (Alkoholfrei)

Sirup aus Aroniabeeren mit Vanilleschote

Menge: 1 Portion

500 Gramm Beeren, (Aroniabeeren)
250 Gramm Kandiszucker, weißer
1/2 Zitrone, Saft davon
1/2 Vanilleschote, Mark davon
etwas Wasser

Die Aroniabeeren dünsten Sie mit etwas Wasser in einem Topf an bis sie so weich sind, so dass Sie sie zerdrücken können. Das entstandene Mus müssen Sie nun passieren, um den Saft (etwa 300 Milliliter) auffangen zu können.

Den Saft kochen Sie jetzt mit dem Kandiszucker, dem Zitronensaft und dem Vanillemark bis sich der Kandis aufgelöst hat. Der entstandene Sirup sollte dann sofort in heiß ausgespülte, verschließbare Flaschen abgefüllt werden.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten
Kochzeit: etwa 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: simpel

Beeren-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

50 Gramm Erdbeeren
100 Gramm Himbeeren
5 Esslöffel Joghurt (3,5 % Fett)
50 Milliliter Milch (3,5 % Fett)
50 Milliliter Zitronensaft

Putzen und Spülen Sie die Erdbeeren, entstielen Sie sie und schneiden Sie die Beeren in Stücke.

Dann verlesen Sie die Himbeeren. Geben Sie hierfür die Himbeeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Himbeeren unter fließendem Wasser zu waschen ! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen.

Die Beeren geben Sie nun mit dem Joghurt, der Milch und dem Zitronensaft in einen hohen Rührbecher und pürieren die Zutaten fein. Der Beeren-Smoothie wird dann noch einige Zeit in den Kühlschrank gestellt und anschließend serviert.

Unsere Tipps:

Ausgarnieren können Sie den Beeren-Smoothie mit einigen Himbeeren. Außerdem können Sie ihn mit Zimt bestreut servieren. Sollten Sie Ihr Getränk lieber süßer mögen, geben Sie 1 Teelöffel flüssigen Honig oder Ahornsirup in den Beeren-Smoothie.

Übrigens: Durch die Säure des Zitronensaft kann es Ihnen passieren, dass die Milch gerinnt ! Achten Sie deshalb bitte darauf, dass die Milch gut gekühlt ist, oder verwenden Sie liebergleich Sojamilch.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten
(ohne Kühlzeit)

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 15 Gramm

Kilojoule: 683

Kcal: 163

Erdbeeren-Mint-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

4 Stängel Minze
150 Gramm Erdbeeren
3 Esslöffel Joghurt (3,5 % Fett)
1 Esslöffel flüssiger Honig
2 1/2 Esslöffel Limettensaft

Die Minze spülen Sie ab und schütteln sie trocken. Dann zupfen Sie die Blätter von den Stängeln und schneiden sie klein. Anschließend putzen und spülen Sie die Erdbeeren, entstielen sie und schneiden die Beeren dann in Stücke. Geben Sie nun die Minzeblätter, die Erdbeerstücke, den Joghurt, den Honig und den Limettensaft in einen hohen Rührbecher und pürieren Sie alles fein.

Nun stellen Sie den Smoothie einige Zeit in den Kühlschrank und füllen ihn vor dem Servieren in ein Glas.

Unser Tipp:

Ausgarnieren können Sie den Drink mit zusätzlichen, abgespülten Minzezweigen.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten
(ohne Kühlzeit)

Pro Portion:
Eiweiß: 4 Gramm
Fett: 3 Gramm
Kohlenhydrate: 26 Gramm
Kilojoule: 663
Kcal: 158

Coco Choco Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

2 Zentiliter dunkler Schokoladensirup
4 Zentiliter Cream of Coconut
10 Zentiliter Milch (3,5 % Fett)
einige Eiswürfel

Außerdem:

einen Strohhalm

Den Sirup geben Sie mit Cream of Coconut, der gekühlten Milch und einigen Eiswürfeln in einen Elektromixer und mixen alles kräftig durch. Dann seihen Sie den Drink durch ein Barsieb in ein großes, mit Eiswürfeln gefülltes Logndrinkglas ab. Serviert wird der Coco Choco Drink mit einem Strohhalm.

Unser Tipp:

Cream of Coconut ist eine dickflüssige Kokosnusscreme aus dem Kokosnussfleisch, etwas Rohrzucker und etwas Wasser. Man benutzt die Cream of Coconut überwiegend bei der Herstellung von Cocktails.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 6 Gramm
Fett: 34 Gramm
Kohlenhydrate: 19 Gramm
Kilojoule: 1693
Kcal: 404

Gemüse-Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

4 Esslöffel Haferkleie-Flocken
 125 Milliliter Tomatensaft
 125 Milliliter Möhrensaft
 1 Esslöffel Zitronensaft

Geben Sie die Haferkleie-Flocken in ein Glas und gießen Sie den Möhrensaft, den Tomatensaft und den Zitronensaft hinzu und rühren Sie zum Schluss alles gut durch.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 7 Gramm

Fett: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 34 Gramm

Kilojoule: 819

Kcal: 196

Angeregt von einem Klosterbesuch im Abtei-kornelimuenster.de möchten wir dieses Apteil hier erwähnen:

<https://abtei-kornelimuenster.de/>



**Benediktinerabtei
 Kornelimünster**

Paprika-Mandelmilch-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

1 rote Paprikaschote
 2 Tomaten
 200 Milliliter Mandelmilch
 1 Prise Tafelsalz
 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
 getrocknete, italienische Kräuter

Vierteln, entstielen, entkernen und waschen Sie die Paprikaschote. Danach entfernen Sie die weißen Scheidenwände. Die Schotenviertel spülen Sie ab, genauso wie Sie die Tomaten abspülen. Die Tomaten werden dann geviertelt und die Stängelansätze entfernt.

Anschließend geben Sie die Paprika- und die Tomatenviertel in einen hohen Rührbecher, gießen die Mandelmilch hinzu und würzen alles mit Pfeffer, Salz und den italienischen Kräutern. Die Zutaten werden nun kurz mit einem Pürierstab püriert und zum Schluss in 2 Gläser gefüllt.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 3 Gramm

Fett: 3 Gramm

Kohlenhydrate: 13 Gramm

Kilojoule: 373

Kcal: 89

Waldfreude (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

75 Gramm Waldbeeren (zum Beispiel Himbeeren, Erdbeeren oder/und Brombeeren)
einige Eiswürfel
15 Zentiliter fermentierter Kräutertee (Kombucha)

Außerdem für die Garnitur:
eventuell 1 Erdbeere mit Grün
eventuell frische Minzeblätter
eventuell einige Strohalm

Verlesen und entstielen Sie die Waldbeeren. Geben Sie hierfür die Beeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Beeren unter fließendem Wasser zu waschen! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen.

Anschließend pürieren Sie die Beeren. Das Waldbeerenpüree geben Sie nun in ein mit Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas. Danach gießen Sie das Püree mit dem Kräutertee auf und rühren den Drink vorsichtig um.

Sie können nach eigenem Belieben die Erdbeeren und Minzeblätter abspülen und trocknen. Dann garnieren Sie den Glasrand mit der Erdbeere und den Minzeblättern aus und servieren das Getränk mit einem Strohhalm.

Unser Tipp:

Kombucha stellt man aus gesüßtem Tee mithilfe des sogenannten Teepilzes her. Er löst eine leichte Gärung des Tees aus und der Drink schmeckt dann säuerlich und apfelweinartig. Außerdem werden dem Tee vitalisierende, generell krankheitsvorbeugende Eigenschaften nachgesagt, die aber wissenschaftlich leider nicht belegt sind.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 0 Gramm

Kohlenhydrate: 11 Gramm

Kilojoule: 228

Kcal: 54

update your city



linksjugend-solid.de

linksjugend
[solid] 

Gemüsemix mit Sahne (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

100 Milliliter Gemüsesaft
50 Gramm Schlagsahne (süß)
1 Messerspitze Ahornsirup
1 Prise gemahlene Pfeffer
Mineralwasser mit Kohlensäure

Verrühren Sie den Gemüsesaft gut mit der Sahne und schmecken Sie die Mischung mit dem Ahornsirup und mit Pfeffer kräftig ab. Dann geben Sie den Gemüsemix in ein Glas füllen ihn mit eisgekühltem Mineralwasser auf.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 2 Gramm
Fett: 16 Gramm
Kohlenhydrate: 6 Gramm
Kilojoule: 749
Kcal: 179

Mango-Reismilch-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

1 Banane
150 Gramm Mango-Fruchtfleisch
200 Milliliter kalter Reisdrink
1 1/2 Esslöffel Zitronensaft

Die Banane schälen Sie und schneiden sie in Scheiben. Das Mango-Fruchtfleisch schneiden Sie vom Stiel, schälen es und schneiden das Fruchtfleisch in kleine Stücke. Danach geben Sie die Bananenscheiben mit dem Mangostückchen, dem Zitronensaft und dem Reisdrink in einen Rührbecher und pürieren alles einige Minuten. Zum Schluss füllen Sie den Mango-Reismilch-Smoothie in 2 Gläser und servieren ihn.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 1 Gramm
Fett: 1 Gramm
Kohlenhydrate: 29 Gramm
Kilojoule: 582
Kcal: 139

Gewürztes Gemüse-Longdrink-Getränk (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Staudensellerie
1 rote Paprikaschote (etwa
250 Gramm pro Stück)
1 Zitrone, den Saft davon
500 Gramm Buttermilch
2 Teelöffel chinesische Chilisaucе, süß
1 Prise Tafelsalz

Den Staudensellerie putzen Sie, spülen ihn ab und lassen ihn gut abtropfen. Das Selleriegrün legen Sie zum späteren Garnieren zurseite. Nun halbieren Sie die Paprikaschote, entfernen die Stiele und Kerne, waschen sie und entfernen die weißen Scheidewände. Die Paprika und der Sellerie werden dann in feine Würfel geschnitten.

Die Paprikawürfel und die Staudenselleriewürfel geben Sie mit dem Zitronensaft, der Buttermilch und der Chilisaucе zum Pürieren in eine hohe Rührschüssel. Nach dem Pürieren wird die Masse mit Salz abgeschmeckt.

Das Getränk geben Sie in 4 Longdrinkgläser und garnieren es zum Schluss mit dem beiseitegelegten Selleriegrün aus.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 5 Gramm
Fett: 5 Gramm
Kohlenhydrate: 11 Gramm
Kilojoule: 467
Kcal: 112

Happy Bee (alkoholfrei)

Menge: 1 Proton

50 Gramm Himbeeren
7 Zentiliter Orangen-Buttermilch
10 Zentiliter Maracujanektar

Verlesen Sie die Himbeeren:
Geben Sie hierfür die Himbeeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Himbeeren unter fließendem Wasser zu waschen ! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen. Die Himbeeren pürieren Sie anschließend mit der gekühlten Buttermilch in einem Mixer oder mit einem Pürierstab.

Dann geben Sie den gekühlten Maracujanektar hinzu und verrühren den Getränk kurz. Den Drink können Sie jetzt noch durch ein Sieb in eine Cocktailschale streichen oder gleich in Cocktaigläsern servieren.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 3 Gramm
Fett: 0 Gramm
Kohlenhydrate: 23 Gramm
Kilojoule: 485
Kcal: 115

Havana-Moon-Chili-Flip (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

1/4 rote Chilischote
1/4 Papaya (etwa 75 Gramm)
1/4 Avocado (etwa 75 Gramm)
1 kleine Banane (etwa 75 Gramm)
300 Milliliter frisch gepresster Orangensaft
2 Esslöffel Limettensaft
200 Milliliter Mineralwasser mit Kohlensäure
eventuell einige Eiswürfel

Putzen Sie die Chili, trocknen Sie sie und entfernen Sie die Kerne. Anschließend wird die Chili geviertelt. Die Chiliviertel schneiden Sie sehr fein, die Papayaviertel schälen Sie und nehmen die Kerne heraus. Anschließend lösen Sie das Avocado-Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale und schälen die Banane.

Schneiden Sie jetzt die vorbereiteten Fruchtstücke in grobe Stücke und geben Sie sie in einen Rührbecher. Die Chili, den Orangensaft, den Limettensaft und das Mineralwasser geben Sie hinzu und pürieren die Zutaten mit einem Elektromixer oder einem Pürierstab sehr fein.

Zum Schluss geben Sie die Eiswürfel in zwei Gläser und gießen den Havana-Moon-Chili-Flip auf.

Unsere Tipps:

Anstatt des Orangensaftes können Sie frisch gepressten Grapefruitsaft verwenden und statt des Mineralwassers können Sie 200 Milliliter Bitter Lemon nehmen,

Pro Portion:
Eiweiß: 6 Gramm
Fett: 6 Gramm
Kohlenhydrate: 39 Gramm
Kilojoule: 1016
Kcal: 242

Fruchtzauber (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

2 mittelgroße Äpfel
500 Milliliter Milch (3,5 % Fett)
2 Esslöffel gemahlene Haselnusskerne
4 Esslöffel flüssiger Honig
250 Milliliter Apfelsaft
150 Gramm verlesene Himbeeren

Für die Garnitur

1 Apfel
1 Zitrone, den Saft davon

Schälen Sie die Äpfel, vierteln und entkernen Sie sie (nicht den für die Garnitur). Anschließend würfeln Sie die Äpfel und geben sie in einen Elektromixer. Die Milch, die Haselnusskerne, den Apfelsaft und den Honig geben Sie hinzu und mixen alles etwa 2-3 Minute.

Zwischendurch verteilen Sie die verlesenen Himbeeren in 4 Gläser und füllen anschließend mit dem Mixdrink auf.

Für die Garnitur des Getränks schälen Sie den Apfel, schneiden ihn in Spalten und beträufeln ihn mit etwas Zitronensaft. Damit garnieren Sie den Fruchtzauberdrink zum Schluss aus und dann können Sie ihn servieren.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 6 Gramm
Fett: 6 Gramm
Kohlenhydrate: 39 Gramm
Kilojoule: 1016
Kcal: 242

Grüner Flip - Smaragddrink- (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

2 Kiwis
3 Esslöffel Waldmeister-Sirup
1 Limette, den Saft davon
2 Esslöffel Puderzucker
Tonic Water

Zuerst schneiden Sie von einer Kiwi 4 gleich große Scheiben ab und legen diese für die Garnitur zur Seite. Die restlichen Kiwis schälen Sie und pürieren sie mit einem Pürierstab.

Nun fügen Sie den Waldmeister-Sirup und den Puderzucker hinzu und rühren alles gut unter. Den Grünen Flip verteilen Sie in 4 Gläser und füllen ihn mit Tonic Water auf.

Zum Schluss wird die Glasränder mit den beiseite gelegten Kiwischeiben ausgarniert.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 0 Gramm
Fett: 0 Gramm
Kohlenhydrate: 27 Gramm
Kilojoule: 489
Kcal: 117

Heidelbeerlimonade (alkoholfrei)

Menge: 7 Portionen

8 Esslöffel Heidelbeeren
1/2 Limette, den Saft davon
1 Liter Ginger Ale
1 Liter Bitter Lemon
einige Eiswürfel

Zum Garnieren:
1 Zitrone und Limette, eventuell
einige Holzspieße
einige Strohalme

Verlesen Sie die Heidelbeeren, spülen Sie sie ab und lassen Sie die Beeren trocknen. Die Hälfte der Heidelbeeren pürieren Sie nun mit etwas Limettensaft. Die restlichen Heidelbeeren legen Sie beiseite.

Danach streichen Sie das Heidelbeerpüree durch ein feines Sieb und geben es in einen Glaskrug. Den gekühlten Ginger Ale und den gekühlten Bitter Lemon geben Sie hinzu und mengen alles unter. Zum Schluss geben Sie etwa 3 Eiswürfel in ein Glas und füllen das mit der Heidelbeerlimonade auf.

Zum Ausgarnieren können Sie noch die Limette und Zitrone heiß abwaschen, trocknen und dann in dünne Scheiben schneiden. Dann stecken Sie je 1/2 Limettenscheibe und 1 Zitronenscheibe auf ein Holzspieß und geben das in die Gläser. Außerdem können Sie die Limonade noch mit einem Strohhalm servieren.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 0 Gramm
Fett: 0 Gramm
Kohlenhydrate: 31 Gramm
Kilojoule: 542
Kcal: 128

Gurken-Sellerie-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

- 1 Salatgurke
- 1 Stange Staudensellerie mit Grün (etwa 100 Gramm)
- 5 Stängel glatte Petersilie
- 100 Gramm griechischer Sahnejoghurt (10 % Fett)
- 30 Gramm Amarath-Pops (kriegen Sie im Reformhaus oder in Drogerien)
- 1 Prise Tafelsalz
- 1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1/2 Teelöffel gemahlene Koriander

Schälen Sie die Gurken und schneiden Sie die Enden ab. Danach zerkleinern Sie die Gurke grob. Anschließend putzen, spülen und trocknen Sie die Selleriestangen und zerkleinern das Gemüse mit dem Grün grob. Die Petersilie waschen und trocknen Sie. Die Blättchen zupfen Sie von den Petersilienstängeln und zerschneiden sie grob.

Nun geben Sie alle verarbeiteten Zutaten mit dem Joghurt, den Amarath-Pops, etwas Tafelsalz, frisch gemahlenem Pfeffer und dem Koriander in einen Elektromixer und pürieren alles sehr fein.

Zum Schluss geben Sie den Gurken-Sellerie-Smoothie in zwei Gläser und servieren ihn.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 4 Gramm
Fett: 6 Gramm
Kohlenhydrate: 18 Gramm
Kilojoule: 620
Kcal: 147

Melonen-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

- 500 Gramm orangefarbene Netzmelonen
- 2 Bananen (etwa 130 Gramm)
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel flüssiger Honig
- 50 Gramm Crème fraîche
- 150 Milliliter fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 100 Milliliter Apfelsaft

Halbieren Sie die Melone, entkernen und schälen Sie sie. Danach schneiden Sie die Melone in kleine Stücke. Die Bananen schälen Sie und schneiden sie auch in Stücke. Nun pürieren Sie die Melonenstücke sowie die Bananenstücke mit dem Zitronensaft, Honig, der Crème fraîche, der Milch und dem Apfelsaft in einem Elektromixer fein. Den Melonen-Smoothie verteilen Sie dann zum Schluss in 2 Gläser.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 6 Gramm
Fett: 6 Gramm
Kohlenhydrate: 70 Gramm
Kilojoule: 1522
Kcal: 364

Spanische Trinkschokolade (alkoholfrei)

Menge 3 Portionen

60 Gramm Zartbitter-Schokolade
500 Milliliter Milch (3,5 % Fett)
1 Teelöffel gemahlene Zimt
2 Eier (Größe M)

eventuell etwas geriebene
Zartbitterschokolade zum bestreuen

Die Schokolade reiben Sie und geben sie in einen kleinen Topf. Dann geben Sie die Milch und den Zimt hinzu und erwärmen die Zutaten bei schwacher Hitze unter Rühren so lange, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist.

Dann rühren Sie die Eier unter die Schokoladenmilch und erhitzen alles so lange unter Rühren, bis die Schokolade dickflüssig wird (bitte nicht mehr kochen lassen, weil Sie sonst Rührei in der Schokolade haben - die Eier gerinnen -).

Die Spanische Trinkschokolade wird zum Schluss in 3 Gläser gefüllt und nach eigenem Belieben mit geriebener Zartbitterschokolade bestreut. Danach wird die Schokolade sofort serviert.

Unser Hinweis:

Sie dürfen nur ganz frische Eier verwenden, sie sollten nicht älter als 5 Tage sein (bitte beachten Sie das Legedatum).

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 14 Gramm
Fett: 19 Gramm
Kohlenhydrate: 22 Gramm
Kilojoule: 1308
Kcal: 313

Fruchtmilch (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

100 Gramm Banane
50 Gramm frische Himbeeren
500 Milliliter fettarme Milch (1,5 % Fett)
eventuell etwas Zucker oder Stevia

eventuell 2 Strohalme

Schälen Sie die Bananen und schneiden Sie sie dann in Stücke. Die Himbeeren verlesen. Geben Sie hierfür die Himbeeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Himbeeren unter fließendem Wasser zu waschen ! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen. Danach pürieren Sie die Bananenstücke und die Himbeeren in einem Elektromixer oder mit einem Pürierstab.

Geißen Sie nun nach und nach die gekühlte Milch zu und schlagen Sie den Drink kräftig durch. Die Frucht-Milch füllen Sie zum Schluss in 2 Gläser und servieren den Drink dann gut gekühlt mit eventuell 2 Strohalmen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 9 Gramm
Fett: 4 Gramm
Kohlenhydrate: 20 Gramm
Kilojoule: 664
Kcal: 159

Petersilien-Sojamilch-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

1/2 Bund Petersilie
100 Gramm Salatgurke
100 Milliliter kalte Sojamilch
1 Prise Tafelsalz
1 Prise gemahlene Pfeffer frisch aus der Mühle
1 Prise gemahlene Kreuzkümmel (Cumin)

Spülen Sie die Petersilie ab und schütteln Sie sie trocken. Die Blättchen zupfen Sie dann von den Petersilienstängeln. Danach spülen Sie die Gurke ab, trocknen sie ab und schälen Sie (letzteres ist kein Muss). Von der Salatgurke müssen jetzt die Enden abgeschnitten werden und die Gurke muss in Scheiben geschnitten werden.

Anschließend geben Sie die Sojamilch mit Pfeffer, Tafelsalz, etwas Kreuzkümmel, der Petersilie und den Gurkenscheiben in einen großen Rührbecher und pürieren den Smoothie. Zum Schluss wird das Getränk in ein Glas gefüllt und serviert.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 4 Gramm
Fett: 2 Gramm
Kohlenhydrate: 4 Gramm
Kilojoule: 213
Kcal: 51

Erdbeeren-Mandelmilch-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

100 Gramm frische Erdbeeren
100 Milliliter Mandelmilch
(bekommen Sie im Reformhaus)
1 Teelöffel Voll-Rohrzucker
1 Esslöffel Zitronensaft
1 Prise gemahlene Zimt

Putzen Sie die Erdbeeren, spülen Sie sie ab und lassen Sie sie gut abtropfen. Dann entstielen Sie die Erdbeeren vorsichtig.

Die Mandelmilch geben Sie mit Zucker (Sie können alternativ auch Stevia verwenden), dem Zitronensaft, einer Prise Zimt und den Erdbeeren in einen Rührbecher. Anschließend pürieren Sie alles kurz und servieren den Smoothie in einem Glas.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 2 Gramm
Fett: 3 Gramm
Kohlenhydrate: 16 Gramm
Kilojoule: 417
Kcal: 99

Orangen-Bananen-Drink mit Kiwi (alkoholfrei)

Menge 1 Portion

1/2 Banane
1 Kiwi
125 Milliliter Orangensaft
(von einer großen Orange)
2 Eiswürfel

Schälen Sie die Banane und die Kiwi und schneiden Sie beides dann in Scheiben. Anschließend pürieren Sie die Bananenstücke und die Kiwistücke mit dem Orangensaft in einem Rührbecher, bis sich ein farblich einheitlicher Drink bildet.

Den Drink können Sie mit Eiswürfeln in ein Glas geben und dann servieren.

Unsere Tipps:

Richtig satt werden Ihre Gäste (oder auch Sie), wenn Sie in den Orangen-Bananen-Drink 3 Esslöffel Schmelzflocken unter rühren. Anstatt Orangensaft können Sie auch Blutorangensaft oder Grapefruitsaft nehmen.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 2 Gramm
Fett: 1 Gramm
Kohlenhydrate: 25 Gramm
Kilojoule: 516
Kcal: 123

Drei-Frucht-Drink (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

2 Äpfel (Boskop)
2 Birnen
250 Gramm Erdbeeren
1 Esslöffel Zitronensaft
Mineralwasser mit Kohlensäure

Schälen, vierteln, entkernen und schneiden Sie die Äpfel und Birnen erst in Stücke. Anschließend putzen und spülen Sie die Erdbeeren, lassen diese abtropfen und entstielen sie. Nun legen Sie 4 schöne Erdbeeren (eventuell mit Grün) beiseite.

Die Apfelstücke und die Birnenstücke sowie die Erdbeeren entsaften Sie in einem elektrischen Entsafter. Danach rühren Sie den Zitronensaft unter.

Den Drei-Frucht-Drink verteilen Sie in hohe Gläser und füllen ihn mit gekühltem Mineralwasser auf. Zum Schluss garnieren Sie die Glasränder mit den beiseite gelegten Erdbeeren auf.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 1 Gramm
Fett: 1 Gramm
Kohlenhydrate: 18 Gramm
Kilojoule: 348
Kcal: 83

Frühlingsgedicht (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

1 Esslöffel Veilcheblüten
2 Esslöffel Waldmeisterblätter
3 Esslöffel junge Brennesselblätter
2 Teelöffel flüssiger KleeHonig
1 Zitrone, den Saft davon
2 Esslöffel Waldmeistersirup
250 Milliliter Kefir
250 Milliliter Bitter Orange
einige Eiswürfel

Die Veilchenblüten, die Waldmeisterblätter und die Brennesselblätter spülen Sie zuerst vorsichtig ab, lassen sie dann abtropfen und tupfen sie trocken. Anschließend geben Sie alles zusammen in einen Elektromixer, fügen den Honig, etwas Zitronensaft, den Sirup, den Kefir und etwas Bitter Orange hinzu und verschlagen das Getränk.

Zum Schluss geben Sie einige Eiswürfel in 4 Bechergläser und verteilen das Frühlingsgedicht darin.

Unser Tipp:

Sie können die Glasränder mit Veilchenblüten ausgarnieren.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 2 Gramm
Fett: 2 Gramm
Kohlenhydrate: 19 Gramm
Kilojoule: 479
Kcal: 115

Holunder-Apfel-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

700 Gramm Apfelmus (aus dem Glas)
50 Milliliter Holunderblütensirup (erhalten Sie in Bioläden oder im Getränkehandel) eventuell einige Holunderblüten oder essbare Holunderblüten

Verrühren Sie den Apfelmus und den Holunderblütensirup, geben Sie alles in eine flache gefrierfeste Form und stellen Sie diese in den Gefrierschrank. Die Masse lassen Sie etwa 2-3 Stunden gefrieren. Dabei müssen Sie die Masse alle 30 Minuten einmal kräftig umrühren. Alternativ können Sie die Apfelmusmasse auch in einer vorbereiteten Eismaschine in etwa 35 Minuten gefrieren lassen.

Anschließend pürieren Sie die Masse mit einem Pürierstab und gießen den Smoothie danach in 4 Gläser (zum Beispiel Longdrinkgläser).

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten
Gefrierzeit: etwa 2 Stunden
(in der Eismaschine etwa 25 Minuten)

Pro Portion:
Eiweiß: 0 Gramm
Fett: 0 Gramm
Kohlenhydrate: 47 Gramm
Kilojoule: 838
Kcal: 200

Café Frappé (alkoholfrei)

Menge: 3 Portionen

600 Milliliter frisch gekochter starker Kaffee
180 Gramm Zucker (oder Stevia)
6 Eiswürfel
100 Gramm Schlagsahne

Verrühren Sie den Kaffee mit dem Zucker oder dem Stevia und lassen Sie ihn erkalten. Dann geben Sie den Kaffee mit den Eiswürfeln und der Sahne in einen Elektromixer und mixen das Getränk gut durch, sodass ein Kaffeeschaum entsteht.

Zum Schluss wird der Café Frappé in 3 Gläser gefüllt und sofort serviert.

Unser Tipp:

Zu späten Abendstunden können Sie den Café Frappé nach eigenem Geschmack mit einem Kaffelikör, einem Schokoladenlikör oder mit einem Sahnelikör aufwerten... dann ist der Café Frappé allerdings nicht mehr alkoholfrei.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten ohne Abkühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 11 Gramm

Kohlenhydrate: 62 Gramm

Kilojoule: 1448

Kcal: 346

Birnen-Kefir-Mix (alkoholfrei)

Menge: 9 Portionen

200 Gramm frische Himbeeren
920 Gramm Birnenhälften (aus der Dose)
1 Liter Kefir

Verlesen Sie die Himbeeren. Geben Sie hierfür die Himbeeren in ein Sieb und tauchen Sie die Beeren in eine Schüssel gefüllt mit Wasser. Diese Methode ist wesentlich schonender, als die Himbeeren unter fließendem Wasser zu waschen! Danach lassen Sie die Beeren in einem Sieb gut abtropfen. Einige Himbeeren und einige abgetropfte Birnen-Hälften legen Sie bitte beiseite.

Die restlichen Himbeeren und Birnen-hälften (inklusive des Saftes aus der Dose) zerkleinern Sie mit einem Pürierstab und verrühren das Ganze bitte mit dem Kefir. Anschließend füllen Sie den Birnen-Kefir-Mix in Gläser und garnieren das Getränk mit den beiseite-gelegten Himbeeren sowie den Birnen-hälften aus.

Unser Tipp

Sie können die Gläserländer vor dem Befüllen natürlich zuerst auch in Zitronensaft und dann in Zucker tauchen. So entsteht eine sehr schöne Gruste.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Insgesamt:

Eiweiß: 5 Gramm

Fett: 4 Gramm

Kohlenhydrate: 31 Gramm

Kilojoule: 784

Kcal: 188

Ingwerlimonade (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

25 Gramm Ingwer
1 Liter stilles Mineralwasser
125 Gramm Zucker (oder Stevia)
1 Prise Tafelsalz
50 Milliliter Zitronensaft

Den Ingwer schälen Sie erst und schneiden ihn dann in Scheiben. Die Ingwerscheiben bringen Sie anschließend mit dem Wasser, dem Zucker (oder Stevia) und einer Prise Salz unter Rühren zum Kochen. Danach lassen Sie die Mischung abkühlen und füllen sie durch ein Sieb in einen Glaskrug. Die abgekühlte Limonade decken Sie dann mit Frischhaltefolie ab und stellen sie für etwa 90 Minuten in den Kühlschrank.

Zum Schluss wird die Ingwerlimonade mit dem Zitronensaft gewürzt und alles noch einmal umgerührt.

Unser Tipp:

Die Ingwerlimonade können Sie in Gläsern mit viel Eiswürfeln und einem Strohhalm servieren.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten ohne Kühlzeit

Pro Portion:
Eiweiß: 0 Gramm
Fett: 0 Gramm
Kohlenhydrate: 32 Gramm
Kilojoule: 536
Kcal: 128

Pink Limonade (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

1 Liter stilles Mineralwasser
125 Gramm Zucker oder Stevia
1 Prise Tafelsalz
15 Milliliter Zitronensaft
50 Milliliter Grenadine Sirup

Kochen Sie das Wasser mit dem Zucker (oder Stevia) und der Prise Salz in einem Topf unter Rühren auf. Dann nehmen Sie den Topf vom Herd, lassen das Zuckerwasser abkühlen und füllen es anschließend in ein Glaskrug. Wenn das Zuckerwasser abgekühlt ist, stellen Sie es mit Folie abgedeckt für etwa 90 Minuten in den Kühlschrank.

Zum Schluss rühren Sie den Zitronensaft und den Grenadine Sirup unter.

Unser Tipp:

Sie können die Pink Limonade in eine saubere, verschließbare Flasche füllen und etwa 3 Tage im Kühlschrank lagern.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten
ohne Kühlzeit

Pro Portion:
Eiweiß: 0 Gramm
Fett: 0 Gramm
Kohlenhydrate: 40 Gramm
Kilojoule: 666
Kcal: 159

Chai (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

1 Liter Milch (3,5 % Fett)
4 Esslöffel loser, schwarzer Tee
1 Stange Zimt
2 Gewürznelken
eventuell Kardamom oder
Sternanis
eventuell etwas Brauner
Zucker (Rohrzucker)

Die Milch bringen Sie vorsichtig zum Kochen, fügen dann den Tee, die Zimtstange und die Nelkenkörner oder den Sternanis hinzu und lassen es etwa 2 Minuten bei schwacher Hitze mitkochen.

Anschließend gießen Sie das Chaigetränk durch ein Sieb und verteilen es in 4 Gläser. Sie können den Chai noch nach eigenem Geschmack auch noch mit braunem Zucker süßen.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Insgesamt:
Eiweiß: 8 Gramm
Fett: 9 Gramm
Kohlenhydrate: 12 Gramm
Kilojoule: 680
Kcal: 163

Island Drink (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

300 Gramm Ananas-Fruchtfleisch (aus der Frischetheke)
1 Teelöffel abgetropfter, eingelegter grüner Pfeffer (in Lake)
2 Esslöffel Creme fraiche
250 Milliliter Orangensaft
250 Milliliter Bitter Orange

Schneiden Sie das Ananas-Fruchtfleisch in kleine Stücke und geben Sie es mit dem grünem Pfeffer in einen Elektromixer und pürieren Sie alles gut durch. Die Creme fraiche, den gekühlten Orangensaft und die gekühlte Bitter Orange fügen Sie anschließend hinzu und verrühren den Drink dann kurz.

Zum Schluss füllen Sie den Drink in eine Karaffe und servieren ihn gut gekühlt.

Unser tipp:

Anstatt des grünen Pfeffers können Sie 1 Teelöffel geschälten, fein geriebenen Ingwer und 1 Prise Zimt in den Drink geben.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Stück:
Eiweiß: 1 Gramm
Fett: 4 Gramm
Kohlenhydrate: 22 Gramm
Kilojoule: 561
Kcal: 135

Kürbis-Mango-Mix (alkoholfrei)

Menge: 8 Portionen

600 Gramm geputztes Kürbisfleisch ohne faserigen Innenteil
 100 Gramm braunen Zucker (oder Stevia)
 2 Zitronen, die abgeriebene Schale (unbehandelt und ungewachst)
 6 Esslöffel Zitronensaft
 2 reife Mangos (je etwa 500 Gramm)
 einige Stängel Minze
 eventuell etwa 1 Liter Mineralwasser

Das Kürbisfleisch schneiden Sie erst in kleine Würfel. Die Kürbiswürfel, den Zucker (oder Stevia), die Zitronenschalen und den Zitronensaft bringen Sie dann in einem Topf zum Kochen. Anschließend lassen Sie alles zugedeckt etwa 15 Minuten dünsten und lassen dann die Kürbismasse erkalten.

Währenddessen halbieren Sie die Mangos, schneiden das Fruchtfleisch jeweils vom Stein, schälen es und schneiden das Fruchtfleisch dann in Würfel. Die Mangowürfel geben Sie danach zu der Kürbismasse und pürieren diese. Danach spülen Sie die Minze ab und tupfen sie trocken. Nun zupfen Sie die Minzeblättchen von den Stängeln, schneiden die Blättchen klein und geben sie zu dem Kürbis-Mango-Püree.

Zum Schluss können Sie den Kürbis-Mango-Mix nach eigenem Geschmack mit Mineralwasser auffüllen.

Unser Tipp:

Das können Sie in Eiswürfelbehältern einfrieren und die Püreewürfel können Sie dann zum Beispiel auch für eine Bowle verwenden.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten ohne Abkühlzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 1 Gramm

Fett: 1 Gramm

Kohlenhydrate: 27 Gramm

Kilojoule: 514

Kcal: 123



Kürbis-Kokos-Milch (alkoholfrei)

Menge: 8 Portionen

600 Gramm geputztes Kürbisfleisch
ohne faserigen Innenteil
2 Liter Milch (3,5 % Fett)
200 Gramm Zucker (oder Stevia)
260 Gramm Kokosraspel

Das Kürbisfleisch schneiden Sie in etwa 1 Zentimeter große Würfel. Dann bringen Sie das Kürbisfleisch in einem Topf mit 1 Liter Milch, dem Zucker (oder Stevia) und 200 Gramm Kokosraspeln zum Kochen. Anschließend lassen Sie alles zugedeckt etwa 12-14 Minuten kochen.

Danach wird die Kürbis-Kokos-Milch püriert, durch ein Sieb gegeben und mit der restlichen heißen oder kalten Milch aufgefüllt. Jetzt rösten Sie noch die Kokosraspeln in einer heißen Pfanne ohne Fett ein paar Minuten an.

Zum Schluss verteilen Sie die Kürbis-Kokos-Milch in Gläser und bestreuen sie mit den gerösteten Kokosraspeln.

Zubereitungszeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 12 Gramm
Fett: 30 Gramm
Kohlenhydrate: 43 Gramm
Kilojoule: 2045
Kcal: 489

Papaya-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

1 Papaya
1/2 Banane
5 Esslöffel Joghurt (3,5 % Fett)
100 Milliliter Maracujanektar

Die Papaya halbieren Sie und entfernen die Kerne mit einem Esslöffel. Dann schälen Sie die Papaya und schneiden das Fruchtfleisch in kleine Stücke. Anschließend schälen Sie die halbe Banane und schneiden sie auch in kleine Stücke. Nun geben Sie die Papaya-, die Bananenstücke, den Joghurt und den Maracujanektar in einen hohen Rührbecher und pürieren alles mit einem Mixer oder einen Pürierstab.

Zum Schluss wird der Smoothie noch einige Zeit in den Kühlschrank gestellt und danach in einem Glas serviert.

Unsere Tipps:

Sie können den Smoothie nach eigenem Belieben mit 2 Strohalmen servieren. Außerdem schmeckt dieser Smoothie auch mit Fruchtjoghurt (zum Beispiel mit Maracuja-Geschmack) sehr gut.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 6 Gramm
Fett: 4 Gramm
Kohlenhydrate: 41 Gramm
Kilojoule: 977
Kcal: 233

Mandel-Mango-Smoothie (Alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

3 Bananen

1 große Mango (Stück etwa 350 Gramm)

eventuell etwas Zitronensaft

40 Gramm gehobelte Mandeln

500 Milliliter Orangensaft

1 1/2 Esslöffel Agavendicksaft (erhältlich im Reformhaus)

Schälen Sie die Bananen und schneiden Sie sie in etwa 1 Zentimeter dicke Scheiben. Dann wickeln Sie die Bananenscheiben in Folie und legen sie in das Gefrierfach zum Gefrieren. Währenddessen halbieren Sie die Mango, schneiden das Fruchtfleisch vom Stein und schälen und würfeln das Mangofleisch. Eventuell können Sie noch 4 dünne Mangospalten vorher abschneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln und dann zum Garnieren beiseite legen.

Die Mangowürfel geben Sie in ein Gefrierbeutel und lassen sie im Gefrierfach anfrieren. Zwischendurch rösten Sie die Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett hellbraun an. Dann werden die Mandeln herausgenommen und auf einem Teller zum Erkalten gelegt. Nun legen Sie eventuell einige Mandeln zum Garnieren beiseite.

Die angefrorenen Bananenscheiben und die Mangowürfel geben Sie mit dem Agavendicksaft in einen hohen Rührbecher und pürieren alles mit dem Mixer oder einem Pürierstab.

Zum Schluss wird der Smoothie in 4 große Gläser gefüllt und mit den beiseitegelegten Mangospalten und den Mandeln aus garniert.

Zubereitungszeit: etwa 25 Minuten ohne Anrrierzeit

Pro Portion:

Eiweiß: 4 Gramm

Fett: 6 Gramm

Kohlenhydrate: 39 Gramm

Kilojoule: 978

Kcal: 234

Honig-Erdbeer-Milch (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

75 Gramm Erdbeeren
75 Gramm Joghurt (3,5 % Fett)
100 Milliliter Milch (3,5 % Fett)
1/2 Zitrone, den Saft davon
1 Teelöffel flüssigen Honig
1 Kugel Vanille- oder Fruchteis

Putzen, spülen und tupfen Sie die Erdbeeren trocken. Dann entstielen Sie sie und schneiden die Erdbeeren in kleine Stücke. Die Erdbeerstücke pürieren Sie mit dem Joghurt und der Milch in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab oder einem Elektromixer. Anschließend geben Sie den Zitronensaft und den Honig hinzu und mixen das Getränk nochmals durch.

Zum Schluss geben Sie den Drink in ein hohes Glas, richten ihn mit einer Kugel Vanille- oder Fruchteis an und servieren die Honig-Erdbeer-Milch dann.

Unser Tipp:

Statt Milch und Joghurt können Sie auch 175 Gramm Buttermilch oder Kefir verwenden.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 8 Gramm
Fett: 10 Gramm
Kohlenhydrate: 27 Gramm
Kilojoule: 1011
Kcal: 241

Möhrendrink (Alkoholfrei)

300 Gramm Möhren
1/2 rote Paprikaschote
1/2 Zitrone, den Saft davon
2 Orangen, den Saft davon
1 Prise Salz
1 Prise gemahlene Pfeffer
1 Prise Selleriesalz

Menge: 2 Portionen

Putzen Sie die Möhren, schälen Sie sie und lassen Sie sie abtropfen. Die Paprikaschotenhälften entstielen, entkernen und die weißen Scheidenwände entfernen Sie. Nun spülen Sie die Schotenhälften ab und lassen sie abtropfen. Anschließend schneiden Sie die Paprikaschoten und die Möhren in kleine Stücke und pürieren beides mit einem Mixer oder einem Pürierstab.

Danach rühren Sie den Zitronen- und Orangensaft unter und schmecken den Möhrendrink mit Pfeffer, einer Prise Salz und etwas Selleriesalz ab. Zum Schluss wird der Drink in 2 Gläser gefüllt und serviert.

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten

Pro Stück:
Eiweiß: 2 Gramm
Fett: 1 Gramm
Kohlenhydrate: 18 Gramm
Kilojoule: 390
Kcal: 93

Petty in Pink (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

3 Esslöffel Himbeeren
1 leicht gehäufter Teelöffel Traubenzucker
oder Zucker beziehungsweise Stevia
4 Zentiliter Himbeersirup
150 Milliliter Milch (3,5 % Fett)
einige Eiweißwürfel

einige Minzblättchen
2 verlesene Himbeeren
1 Strohhalm

Geben Sie die Himbeeren mit dem Traubenzucker oder dem Zucker beziehungsweise Stevia, den Sirup und gut gekühlte Milch in einen Elektromixer und mixen Sie alles gut durch oder pürieren Sie alles mit einem Pürierstab. Anschließend füllen Sie den Shake in ein zur Hälfte mit Eiswürfeln gefülltes Longdrikglas. Zum Schluss garnieren Sie den Drink mit den abgespülten, trocken getupften Minzblättern. Serviert wird mit einem Strohhalm.

Unser Tipps:

Für eine alkoholische Variante bereiten Sie den Shake anstatt mit Himbeersirup mit Cassis-Likör zu. Anstelle von Eiswürfeln können Sie auch eine Kugel Himbeereis oder ein Vanilleeis nehmen.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Pro Portion:
Eiweiß: 6 Gramm
Fett: 5 Gramm
Kohlenhydrate: 40 Gramm
Kilojoule: 987
Kcal: 236

Orangenlimonade (Alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

1 Liter stilles Mineralwasser
125 Gramm Zucker
1 Prise Tafelsalz
15 Milliliter Zitronensaft
50 Milliliter Orangensaft
eventuell einige Eiswürfel
eventuell einige Orangenscheiben
(unbehandelt, ungewachst)

Das Wasser, den Zucker und das Salz bringen Sie in einem Topf unter Rühren zum Kochen. Danach lassen Sie die Mischung abkühlen und füllen sie in einen Glaskrug. Nun stellen Sie die Mischung für etwa 2-3 Stunden mit Frischhaltefolie bedeckt in den Kühlschrank.

Danach geben Sie den Zitronen- und den Orangensaft hinzu und rühren alles gut durch. Diese Limonade können Sie nach eigenem belieben mit Eiswürfeln und Orangenscheiben in Gläsern servieren.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten ohne Kühlzeit

Pro Portion
Eiweiß: 0 Gramm
Fett: 0 Gramm
Kohlenhydrate: 32 Gramm
Kilojoule: 548
Kcal: 131

Orangen-Smoothie mit Ingwer (Alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

1 große Orange
1/2 Banane
15 Gramm frischer Ingwer
125 Milliliter Sojamilch

Schälen Sie die Orange so, dass die weiße Haut mitentfernt wird. Nun schälen Sie die Banane und schneiden die Orange und die Banane in kleine Stücke. Den Ingwer schälen Sie anschließend und schneiden ihn auch in Stücke.

Die Orangen-, Bananen- und Ingwerstücke geben Sie mit der Sojamilch in einen hohen Rührbecher und pürieren alles mit einem Pürierstab. Den Smoothie können Sie nach eigenem Belieben noch einige Zeit im Kühlschrank durchkühlen lassen bevor Sie ihn servieren.

Unsere Tipps:

Schmecken Sie den Orangen-Smoothie nach eigenem Geschmack mit etwas Honig oder Orangensaft ab. Statt der Sojamilch können Sie natürlich auch Sojamilch mit Fruchtgeschmack (zum Beispiel Orange) nehmen.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion
Eiweiß: 7 Gramm
Fett: 3 Gramm
Kohlenhydrate: 23 Gramm
Kilojoule: 659
Kcal: 157

Breakfast-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

1/2 Pfirsich
1/2 Banane
150 Gramm Vanillejoghurt
100 Milliliter Orangensaft
1 Esslöffel kernige Haferflocken

Die Pfirsichhälften spülen Sie erst ab, trocknen sie ab und schneiden das Steinobst in Stücke. Die Bananenhälfte schälen Sie und schneiden sie auch in kleine Stücke. Danach geben Sie die Pfirsich- und Bananenstücke mit dem Vanillejoghurt und dem Orangensaft in einen hohen Rührbecher und pürieren alles. Anschließend rühren Sie die Haferflocken unter.

Den Smoothie können Sie vor dem Servieren nach eigenem Belieben in den Kühlschrank stellen und dann in einem Glas servieren.

Unser Tipps:

Bestreuen Sie den Breakfast-Smoothie vor dem Servieren mit einigen Haferflocken. Für einen veganen Smoothie können Sie anstatt Vanillejoghurt auch Sojajoghurt nehmen.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion
Eiweiß: 8 Gramm
Fett: 7 Gramm
Kohlenhydrate: 56 Gramm
Kilojoule: 71386
Kcal: 331

Mango Lady (Alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

2 Zentiliter Mangosirup
8 Zentiliter Orangensaft
einige Eiswürfel
10 Zentiliter Bitter Lemon

Außerdem:

eventuell 1 Frische Mangospalte
eventuell 1 Strohalm

Geben Sie den Orangensaft und den Mangosirup in ein bis zur Hälfte mit Eiswürfeln gefülltes Longdrinkglas und verrühren Sie das gut. Den Drink füllen Sie anschließend mit Bitter Lemon auf.

Zum Schluss können Sie das Getränk nach eigenem Belieben mit den Mangostreifen am Glasrand ausgarnieren und den Drink dann mit einem Trinkhalm servieren.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Pro Portion
Eiweiß: 1 Gramm
Fett: 0 Gramm
Kohlenhydrate: 32 Gramm
Kilojoule: 581
Kcal: 138

Latte Macchiato (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

250 Milliliter Milch (3,5 % Fett)
50 Milliliter Espresso
etwas Kakaopulver

Die Milch erhitzen Sie in einem Topf auf etwa 60 Grad Celsius und gießen Sie dann in ein Glas. Danach schlangen Sie die Milch mit einem Milchschaumer zu einem nicht zu festen Milchschaum auf. Die aufgeschäumte Milch lassen Sie anschließend etwa 1 Minute stehen, damit sich der Schaum etwas setzen kann (dazu müssen Sie auch etwas Milchschaum abnehmen).

Danach füllen Sie den Espresso langsam über den Rücken eines Löffels am Rand des Glases ein. Zum Schluss geben Sie den abgenommenen Milchschaum auf den Milchkaffee und bestreuen das Getränk mit etwas Kakaopulver.

Unser Tipp:

Einen veganen Latte Macchiato können Sie mit Sojamilch anstelle von Milch zubereiten. Achten Sie dann aber darauf, dass dem Kakao keine tierischen Stoffe zugesetzt wurden.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Pro Portion
Eiweiß: 90 Gramm
Fett: 10 Gramm
Kohlenhydrate: 12 Gramm
Kilojoule: 727
Kcal: 174

Angostura Bitter Limonade (Alkoholfrei)

alkoholischer Sommerdrink

Menge: 1 Portion

2 Tropfen Angostura (Angostura Aromatic Bitter)
2 Tropfen Angostura (Angostura Orange Bitter)
1 Zitrone
1 Limone
nach Belieben Zitronenlimonade
(Zitronenbrause)
nach Belieben Crushed Ice

Zum Garnieren:

1 Scheibe Zitrone oder Limone

Erst ein Longdrink-Glas mit Eis füllen. Angostura Aromatic Bitters und Angostura Orange Bitters in das Glas tropfen lassen und alles umrühren, sodass sich das Bitters im Glas schön verteilt. Nun die Zitrusfrüchte auspressen, den Saft in das Glas geben und dann das Glas anschließend mit Zitronenbrause auffüllen.

Zum Schluss die Limonade mit einer Scheibe Zitrone oder Limone garnieren.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

Gartensirup

Menge: 1 Portion

1 Holunderblütendolden
5 Blüten vom Giersch
15 Blüten vom weißen Klee
25 Gänseblümchen und 1 junger Blütenstand vom Gundermann
1 Liter Wasser, kochendes
2 Tüte/n Zitronensäure
1 Kilogramm Zucker

Von den Blüten die Käfer und anderes Getier abschütteln, dann gründlich waschen und alle Blüten in einen Topf geben. Mit kochendem Wasser übergießen und etwa 2-3 Stunden ziehen lassen.

Anschließend alles durch ein Sieb geben und dann in einen sauberen Topf geben. Die Zitronensäure (etwa 10 Gramm) dazugeben und aufkochen lassen. Wenn der Sud dann köchelt, den Zucker dazugeben und darin auflösen. Nun alles gut verrühren, bis der Sud wieder klar geworden ist.

Jetzt den Sirup in heiße Flaschen füllen und fest verschließen, dann abkühlen lassen.

Zum Schluss einen Schuss Sirup in ein Glas Mineralwasser geben und genießen.

Arbeitszeit: etwa 15 Minuten

Ruhezeit: etwa 3 Stunden

Schwierigkeitsgrad: simpel

Unser Holunder-Sirup (Alkoholfrei)

1,3 Kilogramm Holunder-Dolden (Blüten)
4,5 Kilogramm Zucker
4,5 Liter Wasser
70 Gramm Zitronensäure aus der Apotheke

Den Zucker und das Wasser lassen Sie 5 Minuten kochen, dann schäumen Sie es mit einer Schaumkelle ab. Geben Sie nun vorsichtig die Zitronensäure dazu und verrühren Sie alles. Anschließend über die Holunderblüten gießen und 24 Stunden ziehen lassen. Filtern Sie das Getränk durch ein Haarsieb und gießen Sie es in Flaschen.

Sie können diesen Sirup mit Wasser verdünnen und eisgekühlt oder heiß zum Aufwärmen servieren.

Apfel - Buttermilch - Shake (Alkoholfrei)

Kalorienarmer und erfrischender Drink

Menge: 2 Portionen

500 Milliliter Buttermilch
1 mittel-große Apfel (Boskop)
3 Esslöffel Zucker, oder entsprechende Menge Süßstoff
2 Esslöffel Zitronenmelisse, (2 - 3 Blätter)
1 Esslöffel Zitronensaft

Die Apfel halbieren, vom Kerngehäuse befreien, in Stücke schneiden und dann in den Mixer oder geeignete Schüssel legen. Die Restlichen Zutaten zufügen und schäumig pürieren.

Arbeitszeit: etwa 5 Minuten
Schwierigkeitsgrad: simpel

Eierbier (Alkoholfrei)

2 Liter Malzbier
6 Eier (Größe M)
1 Prise Zucker
1 Prise Zimt
abgeriebene Schale einer Zitronensaft

Bier mit Zucker, Zimt und der Zitronenschale aufkochen. Dann die Eier schaumig schlagen und unter ständigem Rühren in das Bier geben. Heiß trinken !

Dazu können Sie Zwiebäcke reichen. Sie können auch helles Bier nehmen, das gibt einen herberen geschmack.

Brombeer-Bananen-Milchshake (Alkoholfrei)

Menge: 6 Portionen

240 Gramm Brombeeren, (frisch oder Tiefkühl)
150 Gramm Bananen, (frisch)
750 Milliliter Milch, (1,5% Fett)
1 1/2 Esslöffel Honig
1 1/2 Esslöffel Zitronensaft

Brombeeren mit der Milch und den Bananenscheiben pürieren. Dann mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Arbeitszeit: etwa 10 Minuten

Original Starbucks Chai-Tee und Sirup (Alkoholfrei)

Menge: 2 Drinks

300 Gramm Zucker
500 Milliliter Wasser
1 Teelöffel Gewürznelken
1 Teelöffel Kardamom
1 Stange Zimt
Ingwer

Schälen Sie ein kleines Ingwer-Stück und schneiden es in Scheiben. Nun geben Sie alle Zutaten in einen Topf und lassen das für etwa 20 Minuten köcheln. Anschließend nehmen Sie alle Stücke die sich in dem Sirup befinden mit einer Schaumkelle heraus. Jetzt kann man den Sirup in luftdichte Behälter füllen, er hält sich darin ungefähr ein halbes Jahr.

Um mit den Sirup einen leckeren Chai Latte herzustellen müssen Sie einfach nur etwas Sirup mit Milch köcheln und dann aufschäumen

Angeregt wurden wir zu diesem Rezept von Kochnoob, das Video findet Ihr hier:

https://www.youtube.com/watch?v=MVhjXCkf_h0

Fakir (Alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

1/8 Liter Vollmilch
20 Milliliter Ananassirup
20 Milliliter Orangensirup
1 Teelöffel Vanillinzucker
Cola

In einem Becherglas die Milch mit dem Ananas- und Orangensirup vermengen, mit dem Vanillinzucker abschmecken und mit Cola auffüllen. Man reicht das Getraenk gekuehlt mit einem Trinkhalm.

Grüne Minna (Alkoholfrei)

Menge: 1 Portionen

125 Gramm Spinat
1 Teelöffel Honig
1/2 Zitrone (Saft von...)
1/8 Liter Milch

Den Spinat im Entsafter entsaften oder durch den Fleischwolf drehen und den Saft durch ein Tuch auspressen. Saft, Honig und Zitronensaft mischen und mit der Milch auffüllen. Gut umrühren und im Becher- oder Ballonglas servieren.

Grüner Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 4 Smoothies

1/4 reife, süße Ananas
 1 reife Banane
 1 Orange
 1 Kiwi
 4- 5 Blätter Endiviensalat (oder
 ein anderer knackiger grüner
 Wintersalat)
 1 Teelöffel Weizengraspulver
 1 Glas stilles Wasser

Alle Zutaten waschen und die Orange schälen.
 Alles in den Vitamix Profimixer geben und
 auf höchster Stufe cremig pürieren. Wer keinen
 Vitamix besitzt, presst einfach die Orange aus
 und püriert dann den Saft zusammen mit den
 gleichen Zutaten.

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten.

Rote Beete Ingwer Smoothie (alkoholfrei)

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten

Menge: 1 Smoothie

1 Rote Beete
 2 Karotten
 2 Orangen
 1 mittelgroßes Stück Ingwer
 1/2 Glas frisches Wasser

Zuerst die Rote Beete schälen und in Stücke
 schneiden. Die Karotten waschen und
 ebenfalls in Stücke schneiden. Dann die
 Orangen und den Ingwer schälen und
 alles in den Mixer geben und Alles cremig
 pürieren.

Iced Coffee (alkoholfrei)

Menge: 2 Drinks

20 Gramm gemahlene Kaffee
 400 Milliliter Wasser
 100 Milliliter Sojamilch
 Agavendicksaft oder Zucker
 massig Eiswürfel
 Toppings nach Belieben

Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten (+ 12
 Stunden vorher Vorbereitung)

Kaffee Seidentofu-Himbeer-Shake (alkoholfrei)

200 Gramm Seidentofu
 100 Gramm gefrorene Himbeeren
 40 Gramm Agavendicksaft
 etwa 150 Milliliter Pflanzenmilch
 optional 1/2 Teelöffel gemahlene Vanille

Alle Zutaten im Mixer oder mit einem
 Pürierstab
 vermischen, in ein Glas füllen, an den Sommer
 denken und genießen. pulver in einem großen
 Gefäß mit Wasser aufgießen und mindestens
 12 Stunden bei Zimmertemperatur ziehen
 lassen, danach durch ein feines Sieb
 abgießen. Anschließend gut kühlen und
 mit Agavendicksaft, Zucker, Karamel oder
 ähnlich nach Geschmack süßen. 200 Milliliter
 Kaffee und 50 ml (kalte) Sojamilch mit
 Eiswürfeln aufgießen und zusammen mit
 Karamel, Milchschaum oder auch pur
 genießen.

Zubereitungszeit: 1 Minute

Watermelime-Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

2 Zentiliter frisch gepresster Limettensaft
2 Zentiliter Wassermelonensirup
(auch anderer Sirup möglich)
200 Milliliter Mineralwasser prickelnd
Granatapfel
Zitronenmelisse

Den Limettensaft mit dem Wassermelonensirup in ein schönes Glas füllen. Alles mit dem Mineralwasser auffüllen. Anschließend noch den Granatapfel zerteilen und mit Zitronenmelisse dekorieren. Passend zum Drink können frische Wassermelonenscheiben gereicht werden.

Zubereitungszeit: wenige Minuten

Tropical Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

200 Gramm Melone
200 Milliliter Ananassaft
1 Banane
1 Kiwi

Alle Zutaten pürieren und in ein Glas füllen.

Greenager (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

1 Apfel (Boskop)
2 Kiwis
1 Orange(geschält)
1 Limette (geschält)
2 1/2 Stängel Minze
2 Esslöffel Leinsamen (geschrotete)
1 gehäufte Esslöffel Rosinen
Eiswürfel oder Wasser nach Belieben

Einfach alle Zutaten zusammen in einen Standmixer geben und mixen bis es einen cremigen Smoothie ergibt - fertig!
Wenn Ihnen die Mischung zu sauer ist: Mit einer Banane oder weiteren Trockenfrüchten süßen. Falls Sie es lieber noch etwas grüner mögen, kann zum Beispiel noch Gerstengraspulver oder Spinat hinzugeben werden.

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Lieblings-Smoothie (alkoholfrei)

Zubereitungszeit: etwa 5 Minuten

Menge: 2 Portionen

1 Mango
 2 Orangen
 etwa 100 Gramm Himbeeren oder
 gemischte Beeren (tiefgekühlte
 sparen auch das Hinzugeben
 von Eiswürfeln)
 1 kleines Stück Zitrone (etwa 1/8 Zitrone)
 etwa 200 Milliliter Wasser und/oder
 Eiswürfel nach Belieben
 30 Gramm Grammgetrocknete
 Cranberries
 Optional: etwas Minze
 Optional: ein kleines Stück Ingwer

Natürlich bedarf es für einen Smoothie nicht
 wirklich ein Rezept – deshalb: Schalen
 entfernen und alle Zutaten zusammen in
 einen Standmixer geben und mixen, bis
 es eine gleichmäßige Masse ergibt.

"Der Alkoholfreie Trend-Trink 1995"

Menge: 1 Drink

Eiswürfel
 1 Zentiliter Lime Juice; (zum
 Beispiel Rose's)
 1 Zentiliter Curacao Blue alkoholfrei
 4 Zentiliter Mandelsirup
 8 Zentiliter Ananassaft
 4 Zentiliter Sahne; flüssige

Alle Zutaten shaken und ins Glas abseihen.

5,4,3,2,1... (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

50 Milliliter Kirschsafft
 40 Milliliter Maracujasaft
 30 Milliliter Ananassaft
 20 Milliliter Zitronensaft
 10 Milliliter Orangensaft
 Eiswürfel
 Ananas
 Bananen
 Cocktail-Kirschen

Die Säften mit einigen Eiswürfeln in den
 Shaker geben und kräftig schütteln. Die
 Mischung durch das Barsieb auf weitere
 Eiswürfel in ein Longdrink-Glas abgießen.

Einige Ananas-Stückchen, Bananenscheiben
 und Cocktail-Kirschen direkt in den Drink
 geben. Mit langstieligem Löffel und
 Trinkhalm servieren.

Adam's Delight (Alkoholfrei)

Menge: 8 Drink

- 4 Zentiliter Mango-Sirup
- 4 Zentiliter Zitronensaft
- 5 Gramm Zucker
- etwas Vanille-Pulver
- 1 Limette
- 1 Mango
- Eis; gestossen
- Eiswürfel

Das Fruchtfleisch der Mango zu einem Püree verarbeiten. Den unteren Teil des Shakers zur Hälfte mit gestoßenem Eis füllen, Mango-Sirup, Zitronensaft, Zucker (nach Geschmack auch etwas weniger), Vanille ein wenig abgeriebene Limetten-Schale dazugeben. Gut durchschütteln.

Das Mango-Püree in ein gekühltes Glas geben, die Mischung aus dem Shaker durch das Barsieb darauf abseihen. Nochmals durchrühren und einige Eiswürfel zugeben.

Mit einer Limettenscheibe und einem Trinkhalm garniert servieren.

Anis-Tee (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1/4 Liter Wasser
- 1 Teelöffel Anissamen
- 1/4 Liter heißer schwarzer Tee
- 1 Teelöffel gehackte Walnüsse

Wasser und Anissamen aufkochen, 5 Minuten ziehen lassen und mit dem heißen Tee mischen. In großen Porzellantassen servieren und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Anonensaft (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Deziliter Ananassaft
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Teelöffel Zucker
- 2 Esslöffel Apfelsaft
- Eiswürfel

Alles zusammen gut mischen und kühl servieren.

Anti-Kater-Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 80 Milliliter Apfelsaft
- 50 Milliliter Rote Bete Saft
- 1 Teelöffel ChilisaUCE
- etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
- etwas Tafelssalz
- Hirschquelle-Heilwasser
- mit NCH
- (Natrium-Calcium-
- Hydrogencarbonat)

Apfelsaft, Rote Bete Saft und die Chili-Sauce (auch Tabasco geht) in ein hohes Glas geben, leicht verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen. Mit dem Heilwasser auffüllen

Anti-Stress-Drink (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 1 Grapefruit; Saft
- 50 Milliliter Rote-Beete-Saft
- 1 Prise Zitronensaft
- 1 Teelöffel Honig
- Mineralwasser; zum Auffüllen

Grapefruit-, Rote Beete-, Zitronensaft und Honig in ein hohes Glas geben und gut verquirlen. Mit Mineralwasser aufgießen.

Wenn ein Tropfen Alkohol nicht schadet, geben Sie einen Tropfen Angostura-Bitter zu, das gibt ein schönes Aroma!

Apfel-Buttermilch (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1/16 Liter Apfelsaft
- 5/16 Liter Buttermilch
- 1 Spritzer Süßstoff
- 1 Esslöffel Leinsamen-Schrot

Den Apfelsaft langsam mit der Milch verquirlen, mit Süßstoff abschmecken und den Leinsamen-Schrot einrühren.

Apfel-Zitrus-Punsch (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1/8 Liter Wasser
- 150 Gramm Honig
- 4 Gewürznelken
- 1/4 Zimtstange
- 1/2 Liter Grapefruitsaft
- 1/4 Liter Orangensaft
- 1/4 Liter Apfelsaft

Wasser mit Honig und den Gewürzen kochen, etwa 5 Minuten ziehen lassen, abseihen bzw. Glühwein-Gewürz entfernen. Säfte dazugeben, erhitzen, nicht kochen, abschmecken. Gut heiß servieren.



Apfelpunsch (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 1 Apfelsaft
- Zucker
- 1 Zimtstange
- 4 Nelken

Schale der Früchte dünn abschälen und Früchte auspressen. Apfelsaft mit Schale, Saft, Zucker und würzen erhitzen, durch sieben und sofort servieren.

Schmeckt auch gut, wenn der Punsch mit 1/8 Liter Calvados angereichert wird.

Apfelsinen-Mischgetränk (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1/2 Tasse Schmelz-Flocken
- 1 Tasse Vollmilch
- 1/2 Esslöffel Sahne
- Saft von 3 Orangen
- 2-3 Esslöffel Erdbeeren- oder
- Himbeersaft

Zutaten gründlich verschlagen und in kleinen Schalen anrichten.

Apfeltee spezial (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 4 Beutel Apfeltee
- 1 Liter Wasser
- Zucker
- 12 Eiswürfel
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Apfel (Boskop)
- 4 Zitronenscheiben

Apfeltee zubereiten, mit Zucker abschmecken und kühl stellen. Eiswürfel und Zitronensaft in Longdrink-Gläser verteilen. Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, Apfel in Spalten schneiden, diese halbieren, in die Gläser geben und mit Apfeltee auffüllen. Glasränder mit Zitronenscheiben garnieren.

Apfeltraum (alkoholfrei)

Menge: 6 Gläser

- 750 Gramm Molke,
- 750 Gramm Kefir,
- 1 Liter Apfelsaft naturtrüb,
- 3 brauner Zucker, eventuell mehr

Zutaten am besten in zwei Portionen in einen Mixer geben und durchmischen. In Longdrink-Gläser abfüllen und servieren.

Apple Sour (alkoholfrei)

Menge: 4 Drink

250 Milliliter Sauerkraut-Saft
2 Esslöffel Zitronensaft
60 Milliliter Apfeldicksaft
- aus dem Reformhaus
1 Eiweiß (Größe M)
Mineralwasser; gekühlt,
- kohlen säurehaltig
Kümmel
Apfel-Spalten

Sauerkraut-Saft mit Zitronensaft und Apfelsaft in einen Rühr-Becher geben, Eiweiß hinzufügen, die Zutaten schaumig schlagen, auf Gläser verteilen und mit Mineralwasser auffüllen. Mit Kümmel bestreuen und mit Apfel-Spalten garnieren.

Aprikose mit Grapefruit (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

1/8 Liter Aprikosen-Nektar
8 Zentiliter Grapefruitsaft
eventuell etwas Mineralwasser

Die gut gekühlten Säfte mischen, ins Glas gießen und mit Mineralwasser nach belieben verlängern.

Apricosy (Alkoholfrei)

Menge: 2 Drink

150 Gramm Aprikosen
50 Milliliter Orangensaft
250 Gramm Kalter Kefir 1.5 o/o
1 Teelöffel Vanillezucker
1 Esslöffel Zucker
2 Orangenschale-Spiralen

Die Aprikosen über Kreuz einritzen, mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten, halbieren und entsteinen. Das Fruchtfleisch kleinschneiden und zusammen mit Orangensaft in den Mixer geben. Alles kräftig durch-mixen, bis das Fruchtfleisch püriert ist.

Kefir, Vanillezucker und Zucker dazugeben und alles nochmal auf schwächster Stufe mixen.

Den Drink in Gläser füllen. Jeweils eine Spirale der Orangenschale an den Glasrand hängen. Die Drinks mit dicken Trinkhalmen servieren.

Aprikosen-Kefir-Drink (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

75 Gramm Aprikosen; püriert
 1 Teelöffel Zucker
 1/2 Teelöffel Vanillezucker
 30 Milliliter Orangensaft
 125 Milliliter Kefir

Dekoration

1 Scheibe Orange
 1 Zweig Zitronenmelisse

Alle Zutaten zusammen im Blender mixen, in das Glas gießen. Orangen-scheibe an den Glasrand stecken und den Melissen-Zweig daran befestigen.

Aprikosen-Kiss (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

Ergibt ein Glas mit 165 kcal.

2 Aprikosen
 1 Esslöffel Zitronensaft
 1 Esslöffel Aprikosen-Sirup
 1 Esslöffel Honig
 1/8 Liter Joghurt (3,5 % Fett)

Aprikosen schälen, entkernen, pürieren. Zitronensaft, Sirup, Honig, Joghurt unten mixen. In ein hohes Glas füllen. Beliebig mit Minze-Blättchen und Zitronen- oder Limetten-Scheibe garnieren.

Arabischer Kaffee (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

4 Tasse Wasser (Mokkatasse)
 4 Teelöffel Kaffee; gemahlen
 -- dunkle Röstung
 Kardamom-Pulver
 Muskatnuss

Wasser, Kaffee, wenig Kardamom-Pulver, ein Hauch Muskat in einer Metall-Pfanne - oder noch besser in einer Kupferpfanne, gut verrühren und bei kleiner Hitze vorsichtig aufkochen. Es sollte sich ein Schäumchen bilden können. Sobald das der Fall ist, wird der Kaffee in die vorgewärmte Mokkatassen verteilt.

Nach einer üppigen Mahlzeit besonders bekömmlich.

Arabischer Tee (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

1 Bund Minze
 700 Milliliter Wasser
 2 Esslöffel Ingwer; feingehackt
 2 Esslöffel Ingwer-Sirup
 4 Teelöffel Assam Tee

Minze abspülen, trocken-schütteln, bis auf 4 Stiele zum Garnieren in Wasser etwa 10 Minuten köcheln.

Den Tee in eine vorgewärmte Kanne geben und mit dem Minze-Wasser aufgießen. 5 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb abgießen.

In Teegläser je 1 Teelöffel Ingwer und Ingwer-Sirup geben. Den Minze-Tee darüber gießen, umrühren, mit Minze garnieren, sofort servieren. 40

Assam-Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 125 Milliliter Wasser ohne Kohlensäure
- 2 Teelöffel Assam-Tee
- 1 Teelöffel Zucker
- 3 Eiswürfel
- 1/2 Orange
- 1 Scheibe - davon (1)

- 4 Zentiliter roter Traubensaft
- 1 Scheibe Ananas
- 4 Scheiben Banane
- 2 Erdbeeren
; zerstoßenes Eis
- 1 Minze-Zweig

Wasser aufkochen, sprudelnd über den Tee gießen, 2 bis 3 Minuten ziehen lassen und abseihen.

Zucker darin auflösen. Eiswürfel ins Glas geben, Tee darüber gießen.

Von der Orange (1)-Scheibe abschneiden, die restliche Frucht auspressen und den Saft mitsamt dem Traubensaft in den Tee geben.

Ananas und Banane in Scheiben schneiden, die Hälfte der Erdbeeren vierteln.

Die oben angegebene Anzahl dickbauchige Gläser dreiviertel-voll mit gestoßenem Eis füllen, Tee darauf gießen und die zerkleinerten Früchte auf das Eis setzen.

Glasrand mit den übrig gebliebenen Erdbeeren, der Orangen-Scheibe und dem Minze-Zweig dekorieren. Mit Trinkhalm und langstieligem Löffel servieren.

Wer es etwas milder und mit Alkohol mag, der kann einen Schuss Bananen-Likör dazugeben.

Pro Person etwa : 415 kcal

Pro Person etwa : 1735 kJoule

Aufwärmer (alkoholfrei)

Menge: 1 Punsch

- 1/2 Liter Sauerkirschen-saft
- 1 Liter Früchtetee
- 300 Gramm gemischtes Dörrobst,
-klein gewürfelt
- 1 Stange Zimt
- 1 Stück Sternanis
- Honig und/oder Zucker nach
-Geschmack

Das Wasser für den Früchtetee mit dem Zimt und dem Sternanis aufkochen, und dann den Früchtetee wie üblich zubereiten. Den noch heißen Früchtetee über das Dörrobst gießen und gut durchziehen lassen. Zum Schluss den Sauerkirschen-Saft zugeben und nach Geschmack mit Zucker oder Honig süßen.

Banana - Flip (alkoholfrei)

Menge: 4 Gläser

- 2 sehr reife Bananen
- 1/2 Liter Buttermilch
- Zucker
- 1 Zitrone

Die geschälten und in Stücke geschnittenen Bananen in einen Elektromixer geben und mit der kalten Buttermilch kräftig mixen.

Das fertige Getränk mit etwas Zucker und Zitronensaft abschmecken. Das Getränk in Longdrink-Gläser füllen.

Avocadogetränk mit Eis (alkoholfrei)

Menge: 3-4 Drinks

- 1 große weiche Avocado
- 1 hohes Glas frisch gepressten
- Orangensaft
- 1 hohes Glas Vollmilch
- kleine Kugeln Eiscreme oder
- Portionen Eis
- Schokoladenstreusel
- 2 Orangen-scheiben

Das Avocado-Fleisch mit einem Löffel aus den Frucht-hälften schaben. Zusammen mit Saft und Milch in einem Mixer pürieren. Das Getränk in Gläser verteilen, Eiscreme-kugeln obenauf setzen, mit Schokoladenstreusel und halben Orangen-Scheiben garnieren.

Ayran (Joghurtgetränk) (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

500 Gramm Vollmilchjoghurt
 200 gramm Saure Sahne
 500 Milliliter Wasser
 etwas Tafelssalz
 etwas Zitronensaft

Zutaten gekühlt:

Joghurt, Saure Sahne, etwas Salz nach Geschmack und ein paar Tropfen Zitronensaft zum säuern des Ayran in eine Schüssel geben und möglichst mit einem Mixer unter Zugabe des Wassers schaumig rühren (schlagen mit Schneebesen geht auch) Das Wasser bis zur Maximal-menge zugeben. Lieber aber weniger wie mehr, je nach gewünschter Konsistenz des Ayran's, zwischendurch abschmecken und je nach Geschmack mehr Salz, Zitrone oder Wasser zugeben.

Nachdem der Ayran schön schaumig ist in Gläser verteilen und darauf achten das alle etwas vom Schaum abbekommen. Sehr erfrischend an heißen Tagen.

Einige Bemerkungen:

Wir haben noch mal nachgefragt, warum die Türken den Ayran immer mit Saurer Sahne und Zitronensaft macht.

Sie erklärten uns, das hier in Deutschland der Joghurt milder sei wie in der Türkei. Auch in den Türkischen Läden sei er nicht so wie in der Türkei.

Dort wird er selbst gemacht und mit allem was die Milch hergibt. Dadurch wird er säuerlicher. Aus diesem Grunde hat sie hier in Deutschland das Rezept etwas angepasst um die säuerliche Nuance zu bekommen. So soll der Ayran dem mit Türkischen Zutaten am nächsten schmecken. Jeder könne so aber noch je nach Geschmack mehr oder weniger Salz oder Zitronensaft dazugeben.

Banana Boat (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

1/2 Banane
 6 Zentiliter Bananen-Fruchtsaftgetränk
 3 Zentiliter Zitronensaft
 3 Zentiliter Zuckersirup
 1 Schuss flüssige Schlagsahne
 eventuell 1/2 Banane
 und 2 kleine Erdbeeren als
 -Dekoration

Die halbe Banane in Scheiben schneiden und mit den Säften, der Sahne und Eiswürfeln im Mixer pürieren. Das Getränk in ein Kuller-Pfirsich-Glas (großes, weites Stielglas) gießen. Für die Dekoration die halbe Banane der Länge nach aufschneiden, die Erdbeeren mit zwei Spießchen daran feststecken und auf den Glasrand stellen. Mit Knick-Trinkhalm servieren.

Banane mit Kokos (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Zentiliter Bananen-Sirup
- 2 Zentiliter Kokos-Sirup
- 2 Zentiliter flüssige Schlagsahne
- 6 Zentiliter frische Vollmilch

Die beiden Sirup-Sorten mit der Sahne und mit ein paar Eiswürfeln im Shaker kurz und kräftig schütteln. Ohne Eis in ein Glas gießen und die Milch dazugeben. Einmal umrühren.

Bananen-Buttermilchmix (alkoholfrei)

Menge: 4 Gläser

- 2 Bananen,
- 2 Esslöffel Zucker,
Saft einer Orange,
- 1/2 Liter Buttermilch,
- 4 Orangen-Scheiben.

Machen Sie Kindern oder Milch-Fans mit diesem Mixgetränk mal eine Freude.

Bananen schälen. Mit Zucker und Orangensaft pürieren. Buttermilch zufügen. Kühl servieren. An jeden Glasrand stecken Sie bitte eine Orangen-Scheibe.

Zubereitung: 7 Minuten.
Kal. pro Porzion: 126/527 J.

Bananen-Erdbeer-Shake (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Banane
- 50 Gramm Erdbeeren
- 100 Milliliter Buttermilch
- 1 Honig
- 2 Haferflocken

Die gewaschenen Erdbeeren und die geschälte Banane mit den übrigen Zutaten in einem Mixer pürieren und in einem hohen Glas servieren.

Bananen-Fitness-Trunk (alkoholfrei)

Menge: 2 Drinks

- 1 Große Banane
- 200 Milliliter Karottensaft; frisch gepresst
- 100 Milliliter Orangensaft; frisch gepresst
- 1/2 Limette; den Saft davon
- 3 Esslöffel Instant-Haferflocken
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 20 Gramm Haselnüsse, gemahlen
- 1 Esslöffel Distel-Öl

Banane schälen, mit der Gabel zer-Musen. Zusammen mit den übrigen Zutaten in den Mixer geben und sehr fein pürieren. In Gläser füllen. Wer möchte, kann noch Mineralwasser zufügen.

Bananen-Flip 2 (alkoholfrei)

Menge: 1 Portionen

- 1 Ei (Größe M)
- 1 Teelöffel Zucker
- 1/2 Banane
- 1 Apfel (Boskop)
- 1 Zitronensaft
- 1/8 l kalte Vollmilch
- 1 Priesen Zimt

Ei mit Zucker cremig schlagen Banane in kleine Würfel schneiden, Apfel reiben, beides mit Zitronensaft zur Creme geben und verrühren.

Milch auffüllen und mit Zimt abschmecken.

Bananen-Kefir (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Banane (100 Gramm)
- 1/8 Liter Kefir (1.5%)
- Zitronensaft
- Süßstoff

Banane zerdrücken und mit Kefir verquirlen. Mit Zitrone und Süßstoff abschmecken.

130 kcal (544 kJ)

Bananen-Drink (alkoholfrei)

Menge: 4 Gläser

- 3 Bananen,
- 1 Esslöffel Zucker,
- Saft einer halben Orange,
- Eiswürfel,
- Mineralwasser

Bananen schälen und zerdrücken. Mit Zucker bestreuen. Orangensaft zugeben. Zudecken und 30 Minuten ziehen lassen.

In 4 Longdrink-Gläser verteilen. Eiswürfel zugeben. Mit Mineralwasser auffüllen.

Zubereitung: 5 Minuten.

Kal. pro Portione: 87/364 J.

Bananenshake (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 kleine Banane
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Traubenzucker
- 1 Eigelb (Größe M)
- 2 Esslöffel Sahne

Bananen schälen, kleinschneiden, mit Zitronensaft im Mixbecher durch-mixen. Traubenzucker und Eigelb hinzugeben, nochmals mixen.

In ein Glas geben, flüssige oder geschlagene Sahne unterheben, sofort servieren.

Bananenshake mit Kokos (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 2 Bananen
- 1/2 Liter Vollmilch
- etwa 1 Teelöffel Zimt
- 2 Esslöffel Kokos-Creme (Dose)

Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Milch, Zimt und Kokos-Creme im Mixer oder mit dem Schneidestab des Handrührgerätes vermischen. In vier Gläser füllen und mit etwas Zimt bestreut servieren.

* (Pro Portion etwa 140 Kalorien / 286 kJ)

Banavan (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1/2 Banane
- 1/2 Kugel Vanilleeis
- 1 Deziliter Apfelsaft
- 2 Tropfen Vanille-Extrakt
- Eiswürfel

Alles gut mixen und kühl servieren.

Belgischer Kaffee (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Eiweiß (Größe M9)
- 1/8 Liter Sahne
- 1/4 Teelöffel Vanillezucker
- 100 Kubikzentimeter heißer Kaffee

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen. Sahne mit Vanillezucker steif schlagen. Eiweiß und Sahne mischen. Vier Kaffeetassen zu 1/3 damit füllen, dann mit heißem Kaffee auffüllen und sofort servieren. Zucker nach Geschmack.

Beruhigungstee (alkoholfrei)

Menge: 2 Tassen

- 4 Apfel-Ringe (Dörrobst, 12 Gramm)
- 1 Messerspitze Anissamen
- 1 Teelöffel Melissen-Blätter
- 100 Milliliter Apfelsaft
- 2 Teelöffel Ahornsirup
- 400 Milliliter Wasser

Für Babys und Kleinkinder: Heißes zum Aufwärmen

Jetzt fällt Kindern das frühe Aufstehen besonders schwer: Es ist morgens noch dunkel, kalt und oft nass. Mit diesen Tees kommen sie schneller auf Touren und können sich vor dem Kindergarten noch einmal richtig aufwärmen.

Die Apfel-Ringe fein hacken. Den Anissamen und die Melissen-Blättchen in eine Teefilter geben und zusammen mit den Apfelstücken mit dem kochenden Wasser und dem erwärmten Apfelsaft übergießen. Den Tee 15 Minuten ziehen lassen. Teefilter entfernen und den Tee mit Ahornsirup süßen.

Pro Portion etwa 55 kcal.

Biene Maja (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Teelöffel Apfelblüten-Tee
- 1/8 Liter Wasser
- 1/2 Vanilleschote
- 2 Orangen; ungespritzt
- 1 Esslöffel Bienenhonig

Den Apfeltee mit der in kleine Stücke geschnittenen Vanilleschote, sowie etwas abgeriebene Orangenschale aufbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann mit dem Saft von 1 1/2 ausgepressten Orangen und dem Bienenhonig vermischen.

Zum Servieren das Getränk mit einer dünnen Orangen-Scheibe verzieren. Es kann heiß oder gekühlt getrunken werden.

Biker (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 150 Milliliter Buttermilch
- 150 Milliliter Kirschsaff
- 1 Spur Multi-Vitamin-Pulver Ht

Zutaten in ein großes Longdrink-Glas geben umrühren.

Variation:
1/2 Banane

Wenn Sie richtigen Appetit haben, und mit Biker gleichzeitig wertvolle Kohlenhydrate und Mineralstoffe aufnehmen möchten, so lässt sich dieses Getränk wunderbar mit einer halben Banane verlängern. Dazu die Banane schälen und zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Universal-Mixer geben.

Birnen-Kefir mit Knusperflocken (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 4 Esslöffel kernige Haferflocken
- 4 Esslöffel Zucker
- 3/4 Liter Kefir
- 1/8 Liter Sahne (süß)
- etwas Zimt
- 2 vollreife aromatische Birnen

Die Haferflocken mit 2 Esslöffel Zucker in einer Pfanne ohne Fettzugabe unter ständigem Rühren karamellisieren. Den Kefir mit der Sahne, dem restlichen Zucker und Zimt gründlich verquirlen. Die Birnen schälen, halbieren und auf der groben Seite einer Rohkost-Reibe raspeln. Die Raspel unter den Kefir mischen, auf vier Gläser verteilen und die gerösteten Haferflocken jeweils in die Mitte geben.

Blackberry Cocktail (alkoholfrei)

Menge: 1 Cocktail

- 4 Teile Johannisbeersaft
- 1 Teil Pfirsich-Saft
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zutaten mit Eiswürfeln in einen Mixbecher geben, gut durchschütteln und in ein vorgekühltes Cocktail-Glas abseihen.

(Original: 2 Teile Likör aus schwarzen Johannisbeeren, 1 Teil Gin, 1 Spritzer Peach Brandy)

Birnenbowle (Alkoholfrei)

Menge: 6 Drinks

500 Gramm Birnen; geputzt,
 -- in Schnitze zerlegt
 1 1/2 Deziliter Apfelsaft (1)
 1 Lorbeerblatt
 4 Nelken
 1 Prise Muskatnuss
 50 Gramm Ingwer (kandierte); fein
 -- geschnitten
 1 Deziliter Kompott-Saft
 5 Deziliter Apfelsaft (2)
 1 Deziliter Zitronensaft
 5 Deziliter Apfelsaft (3)
 1 Liter Mineralwasser;
 kohlenensäurehaltig (oder mehr
 falls zu konzentriert)

Apfelsaft (1) mit Lorbeerblatt, Nelken und Muskatnuss aufkochen, die Birnen-schnitze darin 10 bis 15 Minuten - bzw. knapp weich - köcheln lassen.

Die ausgekühlten Schnitze in eine große Schüssel geben, zusammen mit dem Ingwer, dem Kompott-Saft, dem Apfelsaft (2) und dem Zitronensaft. 6 bis 10 Stunden marinieren lassen.

Mit Apfelsaft (3) und Mineralwasser auffüllen und sogleich servieren.

Blauer Himmel (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

125 Milliliter Zitronensaft
 125 Milliliter Maracuja-Nektar
 8 Esslöffel Curacao bleu; (alkoholfrei)
 150 Milliliter Schlagsahne (süß)
 12 Eiswürfel

Zitronensaft, Maracuja-Nektar und Curacao bleu verrühren. Sahne zufügen und mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen. Eiswürfel in die oben genannte Anzahl der Gläser verteilen und den Drink darauf gießen.

Pro Person ca. : 190 kcal
 Pro Person ca. : 600 kJoule

Bloody Mate (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

2 Eiswürfel
 100 Milliliter Starker kalter Mate
 100 Milliliter Tomatensaft
 Tafelsalz
 Pfeffer frisch aus der Mühle
 Tabasco
 Zitronen-Viertel

Mate und Tomatensaft in einem Longdrink-Glas mit Eis gut miteinander verrühren. Mit Tafelsalz, Pfeffer und Tabasco würzen. Zitronen-Viertel über dem Glas ausdrücken, nochmals umrühren und mit Trinkhalm servieren.

Birnenbowle mit Zitronenmelisse (alkoholfrei)

Menge: 6 Portionen

- 3 Beutel Zitronenmelissetee
- 1/2 Liter Wasser
- 5 Grüne Birnen
- 1 Salatgurke
- 5 Esslöffel Zucker
- 1 Zitrone; unbehandelt
- 3/4 Liter Birnensaft
- 1 Bund Zitronenmelisse
- 1/4 Liter Mineralwasser

Den Zitronenmelisse-Tee mit einem halben Liter kochenden Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen.

Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse, Stiele und Blütenansätze entfernen.

Gurke schälen und mit dem Kugel-Ausstecher aus den Birnen und der Gurke Kugeln ausstechen, in ein Bowlengefäß geben und mit Zucker bestreuen. Zitrone waschen, in dünne Scheiben schneiden und diese auf die Kugeln legen. Den etwas abgekühlten Tee darüber-gießen, das Gefäß abdecken und den Inhalt ca. zwei Stunden ziehen lassen.

Dann den Birnensaft zugeben. Zitronenmelisse-Blättchen von den Stielen zupfen und ebenfalls in die Bowle geben.

Die Bowle kaltstellen und kurz vor dem Servieren mit gut gekühltem Mineralwasser auffüllen.

Unser Tipp: Bowle hält sich lange kalt, wenn das Bowlengefäß in einem noch größeren Gefäß steht, das mit zerstoßenem Eis gefüllt ist. In die Bowle selbst sollten sie keine einfachen Eiswürfel geben, da diese beim Schmelzen die Bowle verwässern würden.

Ein Trick: Legen Sie Melisse-Blättchen in den Eiswürfelbehälter und gießen Sie mit einer Mischung aus Tee und Selter oder Saft auf. So bleibt der frische Geschmack der Bowle erhalten und es sieht auch noch dekorativ aus.

Pro Person ca. : 207 kcal
 Pro Person ca. : 864 kJoule
 Eiweiß : 2 Gramm
 Fett : 1 Gramm
 Kohlenhydrate : 48 Gramm

Bramble-Bramble (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

- 125 Gramm Brombeeren
- 40 Gramm Zucker
- 1/8 Liter Wasser
- 2 Zentiliter Brombeersirup
- 1 Prise Zimt

Brombeeren mit Zucker und Wasser aufkochen, durch ein Sieb in einen Becher rühren, den Sirup daruntermischen und mit Zimt würzen. Wenn man eingemachte Brombeeren verwendet, entfällt das Wasser. Sie werden im eigenen Saft zum Sieden gebracht. Geht auch mit Himbeeren und Himbeersirup.

Brazil (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 4 Zentiliter Maracuja-Nektar
- 4 Zentiliter Ananassaft (ungesüßt)
- 4 Zentiliter Aprikosen-Nektar
- 4 Zentiliter Guaven-Nektar
- 2 Zentiliter Zitronensaft
- 2 Zentiliter Grenadine-Sirup
- Grenadine und Zucker für
-den Rand
- eventuell 1/2 Ananas-Scheibe,
- 1 Cocktail-Kirsche
- uns 2-3 Blättchen Minze als
-Dekoration

Säfte und Sirup miteinander verrühren. Den Rand eines Longdrink-Glases zuerst in Grenadine, dann in Zucker tauchen. Ein bis zwei Eiswürfel hineingeben und den Drink vorsichtig einfüllen eventuell Ananas und Kirsche auf einen Spieß stecken und ins Glas stellen, mit Minze dekorieren und mit Trinkhalm anrichten.

Brombeeren-Trunk (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 125 Gramm Brombeeren
- 25 Gramm Zucker
- 3 Zentiliter Zitronensaft
- 1 Scheibe Zitrone

Gut mixen und mit Zitronenscheibe garnieren.

Brombeeren-Limetten-Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 50 Milliliter frisch
gepresster Limettensaft
- 1 Esslöffel Puderzucker
- 5 schöne Brombeeren
- 1 Limetten-Viertel
- 200 Milliliter Mineralwasser

Limettensaft mit Puderzucker verrühren, kalt stellen. Brombeeren auf ein Holzstäbchen spießen. Kalten Limettensaft mit Limettenviertel in ein Glas geben, mit gut gekühltem Mineralwasser aufgießen. Einen Brombeeren-spieß ins Glas stellen.

Brombeertee (alkoholfrei)

Menge: 1 Tasse

- 4 Gramm Brombeeren-Teeblätter
- 1/8 Liter kochendes Wasser
- 1 Teelöffel Honig
- 1/8 Zitrone

Teeblätter in eine vorgewärmte Kanne geben. Mit kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen. Tee in ein Teeglas abseihen. Mit Honig und Zitronensaft sofort ganz heiß servieren.

Bubble-Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 150 Milliliter Malven-Tee
- 150 Milliliter kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- 2 Teelöffel Frusip Himbeere
- 1 Teelöffel Zitrone
- 1 Teelöffel Xylit

Den Tee zubereiten, abkühlen lassen und dann mit den übrigen Zutaten verquirlen, fertig.

Bubble Drink ist ein erfrischender Durstlöscher nach dem Sport.

Budenzauber (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

- 1/2 Liter Apfelsaft
- etwas Tafelsalz
- etwas Zucker, nach Geschmack
- 1 Stange Zimt
- 1 Zitrone
- 4 Nelken

Den Apfelsaft mit Salz und Zucker erhitzen (nicht kochen), die Gewürze 10 Minuten in dieser Flüssigkeit ziehen lassen. Den Topf auf der Herdplatte stehen lassen, damit das Gemisch nicht abkühlt. Nun die Gewürze entfernen, die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und je eine davon in die Gläser legen. Diese dann mit dem frisch zubereiteten Getränk füllen.

Bunter Tee-Punsch auf Eis (alkoholfrei)

Menge: 1 Liter

- 3 Esslöffel Teeblätter
- 1 Liter Kochendes Wasser
- 2 Orangen
- 250 Gramm Erdbeeren
- Pfefferminz-Blätter
- Eiswürfel

Tee mit Wasser überbrühen. Nach 5 Minuten abseihen. Abkühlen lassen. Orangen in Scheiben schneiden. Früchte in den Tee geben. Kalt stellen. Eiswürfel in Tee-Gläser geben. Punsch darüber gießen, mit Pfefferminz-Blätter verzieren.

Buttermilchmädchen (alkoholfrei)

Menge: 1 Drinks

- 200 Milliliter Buttermilch
- 1 Esslöffel Magerquark
- 30 Milliliter Sahne
- Zucker nach Geschmack
- 1 1/2 Esslöffel frische Kirschen

Buttermilch mit Quark und Sahne glatt rühren, mit Zucker abschmecken und die Früchte unterrühren. Eventuell mit geriebener Schokolade bestreuen. Gekühlt servieren.

Cai (Tschai) (Alkoholfrei)

Menge: 4 Tassen

5 Deziliter Wasser
1 Priesse Kardamom
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Nelken
4 Teelöffel Schwarzer Tee
250 Milliliter Milch

Wasser im Topf erhitzen, Kardamom, Zimt, Nelken und Tee dazuschütten. Aufkochen lassen.

Milch dazutun und kurz erhitzen. Dann alles durch ein Sieb in eine vorgewärmte Kanne gießen und heiß trinken.

Caramo (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

150 Milliliter Orangensaft
1 Esslöffel Zucker
Geschabtes Eis

Zucker braun rösten, mit Orangensaft ablöschen und mit geschabtem Eis servieren.

Calypso (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

Bananensaft
Birnenensaft (1:1)

2 Eiswürfel
einem Schuss Kirschsafft

Es handelt sich um einen alkoholfreien Cocktail, der sich "Calypso" nennt. Naja, der Name ist auch nicht so wichtig, jeder wird das Ding unter eigenem Namen als eigen Kreation anbieten. Also: Man nehme Bananensaft und Birnenensaft und mische beides im Verhältnis 1:1. Mit dem Gemisch fülle man ein Longdrink-Glas bis zur Hälfte und fülle es mit Sprite bis 1 1/2 Daumen breit unter der Glas-Reling. Nun 2 Eiswürfel dazugeben und das Ganze mit einem Schuss Kirschsafft übergießen. Heraus kommt ein herrlich erfrischender Cocktail, den man natürlich mit Strohhalm trinken sollte. Wer den Alkohol darin haben will, kann zusätzlich (aber unbedingt VOR dem Übergießen mit Kirschsafft, sonst sieht es fürchterlich aus...) einen Schuss Batida de Coco beimengen...

Der Cocktail sieht auch interessant aus: Da er nicht gerührt wird, ergibt sich ein cremeweißer Drink mit roten Schlieren, eine Farb-Kreation, die bei der Telekom als "Rot-Beigemarmoriert" bezeichnet wird. Vorzugsweise sollten Säfte von Granini zum Einsatz kommen.

Caribbean Fitness (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 4 Zentiliter Papaya Vollfrucht
- 4 Zentiliter Orangensaft
- 8 Zentiliter Ananassaft
- 4 Teelöffel frisches Erdbeeren-Mus
- 2 Zentiliter Fructose
- 1 Kiwi-Scheibe; nach Wunsch

Im Shaker mit Eiswürfeln kräftig schütteln und in ein vorgekühltes Longdrink-Glas abseihen.

Nach Wunsch mit Kiwi-scheibe dekorieren.

Cherry Flip (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 3 Eiswürfel
- 1 Eigelb (Größe M)
- 4 Zentiliter Vollmilch; kalt
- 4 Zentiliter Sahne
- 2 Zentiliter Preiselbeeren-Sirup
- 6 Deziliter Kirsch-Nektar

Zutaten in der angegebenen Reihenfolge auf das Eis in den Shaker geben und sofort 20 Sekunden lang kräftig schütteln.

In einen großen Sektkelch - oder in ein Longdrink-Glas - seihen und servieren.

Variante: der Cherry-Flip wird noch duftiger, wenn er mit gestoßenem Eis im Elektromixer geschlagen wird.

Caribbean Fruitpunsch (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 8 Eiswürfel; eventuell mehr
- 2 Zentiliter Curacao blue; alkoholfrei
- 2 Zentiliter Zitronensaft
- 2 Zentiliter Limetten-Sirup
- 6 Zentiliter Maracuja-Nektar
- 6 Zentiliter Ananassaft

Zum Garnieren:

- 1 Orangen-scheibe
- 2 Cocktail-Kirschen
- Cocktail-Spieß

3/4 der Eiswürfel in den unteren Teil des Shakers geben.

Den Curacao, den Zitronensaft, den Limetten-sirup, den Maracuja-Nektar und den Ananassaft dazugeben. Den Shaker schließen und waagrecht mindestens 10 Sekunden lang kräftig schütteln.

3 bis 4 Eiswürfel in ein Glas geben und den Inhalt durch das feine Sieb dazu gießen.

Die Orangen-Scheibe bis zur Mitte einschneiden, die Enden verdrehen und den Cocktail-Spiess durchstecken, dazwischen die Kirschen spießen. Den Spieß über den Glasrand legen und den Drink mit Strohhalm servieren.

Cocolino's Apfelsaft (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

400 Gramm Äpfel (Boskop);
gewaschen, in 4-5 Millimeter
-- dicke Spalten, entkernt
1 Zitrone; Saft und Schale
70 Gramm Zucker
8 Deziliter Wasser

Die Apfel-Spalten fein reiben, in einen
Kochtopf, zusammen mit Zitronenschale
und Saft geben. Wasser und Zucker
zufügen, bei schwacher Hitze 15 bis
20 Minuten leicht verkochen lassen.

Die Apfel-Masse abkühlen lassen, durch
ein Sieb gießen. Den aufgefangenen
Apfelsaft bis zum Servieren im
Kühlschrank aufbewahren.

Cocoloco (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

2 Zentiliter Cream of Coconut
2 Zentiliter Sahne (süß)
6 Zentiliter Ananassaft
6 Zentiliter Orangensaft
6 Zentiliter Maracuja-Nektar

Im Elektromixer gut durch-mixen und in
ein mit Eiswürfeln gefülltes Longdrink-Glas
gießen. Mit einem Frucht-Spieß garnieren.

Coconut Banana (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

2 Zentiliter Bananen-Sirup
2 Zentiliter Coconut Cream
2 Zentiliter Sahne (süß)
6 Zentiliter Vollmilch

Zutaten auf Eis im Shaker kräftig
schütteln. In ein mit Eis gefülltes
Longdrink-Glas geben.

Coconut Kiss (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

3 Zentiliter Sahne (süß)
2 Zentiliter Kokosnuss-Creme
4 Zentiliter Kirschsafte
etwas Grenadine-Saft
4 Zentiliter Ananassaft
Amarenakirsche

Im Shaker auf Eiswürfel schütteln, im
großen Becherglas auf zerstoßenem Eis
abseihen, Amarena-Kirsche dazugeben.

Coconut Lips (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

2 Zentiliter Coconut Cream
2 Zentiliter Himbeersirup
6 Zentiliter Ananas Juice
4 Zentiliter Sahne (süß)

Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln.
In ein bis 2/3 mit Eis gefülltes Glas geben.

Colada Fizz (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 6 Zentiliter Maracuja-Saft
- 3 Zentiliter Kokosnuss-Creme
- 1 Zentiliter Sahne (süß)
- 1 Scheibe Ananas; geschält
- Mineralwasser
- 1 Ananas-Schnitz

Im Mixer mit etwas gestoßenem Eis mixen und in ein zu 1/3 mit Eiswürfel gefülltes Exotik-Glas gießen.

Mit Mineralwasser auffüllen und mit Ananas-Schnitz dekorieren. Mit Trinkhalm servieren.

Cooler (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 100 Milliliter Stilles Mineralwasser
- 50 Milliliter Orangensaft
- 50 Gramm Eiswürfel
- 1 Scheibe frische Ananas
- 2 Kugeln Vanilleeis

Zutaten in den Universal-Mixer geben, gut verquirlen. Mit einem dicken Strohalm in einem großen Glas servieren. Schmeckt besonders im Sommer, wenn die heißen Temperaturen Sie nach dem Sport nicht mehr abkühlen lassen.

Come on (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Zentiliter Mandel-Sirup
- 3 Zentiliter Zitronensaft
- 4 Zentiliter Grapefruitsaft
- 4 Zentiliter Orangensaft
- 6 Zentiliter Ananassaft
- Mineralwasser

Zum Garnieren

- Ananas; oder
- Kiwi; oder
- Cocktail-Kirsche

Den Sirup und die Säfte über Eis in einen Shaker geben, kurz und kräftig schütteln, über Eis in eine mittlere Cocktail-Tulpe abseihen und mit Mineralwasser auffüllen.

Zum Garnieren: Halbe Ananas-Scheibe, Kiwis-Scheibe, Cocktailkirsche

Daiquiri Cocktail (alkoholfrei)

Menge: 1 Cocktail

- 5 Teile Mineralwasser
- 2 Teile Zitronensaft
- 1 Teil Zuckersirup

Zutaten mit Eiswürfeln in einen Mixbecher geben, gut durchschütteln und in eine Cocktail-Schale abseihen.

(Original: 5 Teile weißer Rum, 2 Teile Zitronensaft, 1 Teil Zuckersirup)

Die erste selbst gekochte Milch (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 100 Milliliter Wasser
- 9 Gramm Voll-Reis-Schleim
oder Speisestärke
- 100 Milliliter Pasteurisierte Vollmilch
- 5 Gramm Milchzucker
- 3 Gramm Keim-öl

(Bis 6. Monat)

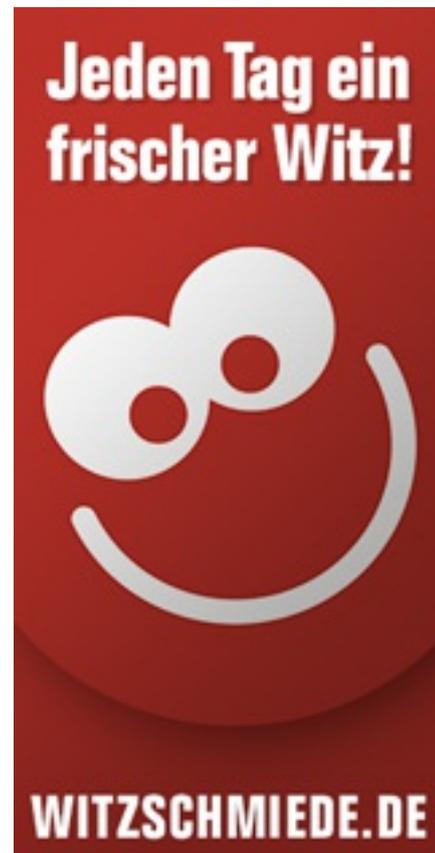
Das Wasser in einen kleinen Topf geben. Den Reis-Schleim oder Speisestärke einrühren und den Topf auf die Kochstelle stellen. Die Stärke-Lösung bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dann 2-3 Minuten kochen lassen. Den Topf von der Kochstelle ziehen, mit einem Schneebesen die Milch unterschlagen, den Zucker hinzufügen und alles verrühren. Das Öl dazugeben und die Milch mit dem elektrischen Handrührgerät kräftig durchschlagen. Die Milch in die Flasche füllen. Sie hat jetzt die richtige Trinktemperatur.

- Pro Person ca. : 140 kcal
- Pro Person ca. : 580 kJoule
- Eiweiß : 4 Gramm
- Fett : 7 Gramm
- Kohlenhydrate : 15 Gramm

Eine Radiosenderempfehlung:



Unsere NICHKOMMERZIELLEN PARTNER:



Drei Unerinnen verraten uns ihre Kaffee-Spezialitäten (alkoholfrei)

Menge: 1 Text

Kaffee

Schwärzäs

Frau Gisler stellt in einer Pfanne Wasser auf die Kochstelle und lässt es aufkochen. Nun streut sie das Kaffeepulver hinein und lässt es nochmals aufkochen, nimmt dann die Pfanne von der Kochstelle und rührt es mit einer Schöpfkelle leicht um. Dabei sehe man auch gleich, ob der Kaffee die richtige Farbe habe, meint Frau Gisler. Er müsste ziemlich hell sein. Nun nimmt sie eine Schöpfkelle voll kaltes Wasser und gießt es in die Pfanne. "Ds Kafee wird vrchlipft!" - der Kaffee wird 'erschreckt', damit sich das Kaffeepulver in der Pfanne setzt. Nun wird alles noch eine kurze Zeit stehen gelassen und dann siebt Frau Gisler das duftende Getränk in einen Krug ab. Mit einer Flasche Träscht oder Chryter (niemals aber mit Milch oder Rahm!) stellt sie ihn auf den Tisch.

Wy-Schwarzäs

Frau Gamma bereitet den Kaffee zwar auf die genau gleiche Art zu; aber, so meint sie, das Beste habe Frau Gisler eben doch vergessen! Denn über den Göschener "Wy-Kafee" gehe nämlich nichts! Frau Gamma schüttet in den fertig abgeseibten Kaffee etwas Rotwein und macht uns damit mit einer alten Göschener Spezialität bekannt, die zu Unrecht in Vergessenheit geraten ist.

Tschuggäladä-Schwarzäs

Frau Bissig versichert uns hingegen, dass sie eine Zubereitungsart kenne, die all das Genannte weit in den Schatten stelle! In Isenthal nämlich füge man dem fertigen Kaffee etwas Kakaopulver oder geriebene Schokolade bei und erhalte dadurch ein wundervolles, festliches Getränk, das allerdings nur den hohen Festtagen vorbehalten bleibe.

Egg Nog (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

Vollmilch

1 Ei (Größe M)

1 Teelöffel Zucker

Muskat

Maraschino-Kirsche

Longdrink-Glas

Ei, Zucker und Eis in den Shaker geben, mit Milch auffüllen, schütteln. In ein Glas geben und mit frisch geriebenem Muskat und einer Maraschino-Kirsche garnieren.

Egg Nogg Tea (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1/2 Liter Vollmilch
- 2 Teelöffel Teezucker
- 2 Teelöffel Tee, schwarzer
- 2 Eigelb (Größe M)

Die Milch mit dem Tee-Zzucker aufkochen. Die Teeblätter damit überbrühen, 4 Minuten ziehen lassen. Das Eigelb verquirlen und das Milch Tee-Gemisch dazu gießen. Den Egg Nogg Tee im Punschglas servieren.

Eier-Tee (Alkoholfrei)

Menge: 6 Portionen

- 2 Eier (Größe M)
- 2 Eigelb (Größe M)
- 100 Gramm Zucker
- 1 Zitrone; Saft
- 1 Liter Schwarzer Tee
- warm, jedoch nicht heiß

Eier und Eigelbe mit dem Zucker verrühren und dabei den Zitronensaft tropfenweise untermischen. Den Tee langsam unter schlagen dazu gießen und alles im Wasserbad cremig-schaumig schlagen. In Teegläser füllen und sofort servieren.

Eiergrog mit Sanddorn (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 6 Eigelb; eventuell 1/3 mehr (Größe M)
- 3 Esslöffel Honig
- Naturvanille
- 6 Esslöffel Wasser; eventuell 1/3 mehr
- 750 Milliliter Schwarzer Tee; warm
- 5 Esslöffel Sanddorn-Saft, eventuell die - doppelte Menge

Eigelb mit Honig, Naturvanille und Wasser kräftig verrühren. Schwarzen Tee und Sanddorn-Saft zugeben und alles im Wasserbad mit dem Schneebesen schlagen, bis der Punsch aufsteigt, dann in Gläser füllen.

Eierpunsch (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Frischei
- 2 Zentiliter Zitronensaft, frisch
- gepresst
- 8 Zentiliter Orangensaft, frisch gepresst
- 12 Zentiliter Ananassaft
- 1 Teelöffel Grenadine-Sirup
- Eiswürfel
- Eiswürfel, zerstoßen
- 1 Maraschino-Kirsche
- 1 Zitronenscheibe

Die Zutaten im Shaker mit 6 bis 7 Eiswürfel schütteln.

In das zu einem Drittel mit gestoßenem Eis gefüllte Glas abseihen. Mit Zitronenscheibe und Maraschino-Kirsche dekorieren.

Eis-Aprikose (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 2/3 Liter Aprikosen-Nektar
- 8 Kugeln Pistazien-Eis
Zitronenlimonade
- 8 Minze-Blättchen

Gut gekühlten Nektar in Portion Longdrink-Gläser verteilen. In jedes Glas 2 Eiskugeln und mit einem Schuss Zitronenlimonade auffüllen.

Mit Minze-Blättchen garnieren.

Eis-Tee "Rote Johanna" (alkoholfrei)

Menge: 10 Portionen

- 7 Teelöffel Schwarzer Tee
- 1 Flasche roter Johannisbeersaft
- 1 Liter Wasser
Zucker, nach Geschmack

Den Johannisbeersaft in eine Eiswürfelschale gießen, und anschließend im Tiefkühlfach gefrieren lassen. Den Tee aufbrühen, 5 Minuten ziehen lassen, süßen und kalt stellen. Dann zum Servieren jeweils 3 Fruchtsaft-würfel in Longdrink-Gläser geben und diese mit Tee auffüllen.

Eisbeere (Alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 750 Milliliter Eistee
- 100 Gramm Brombeere
- 100 Milliliter Cassis-Sirup
- 3 Esslöffel Zitronensaft
Eiswürfel

Alle Zutaten mixen, mit Eiswürfeln servieren.

Eistee (alkoholfrei)

Menge: 4-5 Gläser

8 Teelöffel Qualitäts-Tee Ihrer Wahl mit 1 Liter kochendem Wasser aufbrühen, 3-5 Minuten ziehen lassen. Nach Geschmack süßen. Den fertigen, heißen Tee in zu 2/3 mit Eiswürfel gefüllte Gläser gießen (Das Glas zerspringt nicht!). Eventuell mit etwas Obstsaft abschmecken.

Eisbeeren-Tee (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 400 Gramm Beeren, gemischt
 - zum Beispiel Erdbeeren, Himbeeren,
 - Johannisbeeren
- 3 Esslöffel Rohrzucker; eventuell mehr
- 1/2 Zitrone; Saft und Schale
- 4 Teelöffel Tee, schwarz; zum Beispiel Assam
- 3/8 Liter Wasser, siedend heiß
 - Mineralwasser zum Auffüllen
- 4 Zitronenscheiben

Beeren kurz unter fließend kaltem Wasser abbrausen. Stielansatz bei Erdbeeren erst nach dem Waschen entfernen. Die gut abgetropften Beeren kleinschneiden, mit Rohrzucker und Zitronensaft und -schale im Mixer pürieren. In Eiskugel-Beutel füllen und in den Gefrierschrank stellen.

Schwarzen Tee in einen Teefilter geben, auf eine vorgewärmte Teekanne setzen und mit dem heißen Wasser übergießen. Etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Je zwei Eiskugeln in hohe Gläser verteilen. Den Tee darüber gießen (etwa halbvoll), mit Mineralwasser auffüllen. Je eine Zitronenscheibe an den Glasrand stecken und mit farbigem Strohalm sofort servieren.

Eistee-Limonade (Alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 5 Deziliter Wasser
- 2 Esslöffel Zucker; mehr, je Geschmack
- 8 Teelöffel Schwarzer Tee
- 12 Eiswürfel
- 4 Zitronen; Saft
- Mineralwasser

Garnitur

- 4 Scheibe Zitrone

Wasser zum Kochen bringen und den Zucker darin auflösen. Tee mit Zuckerwasser aufgießen und 5 Minuten ziehen lassen. Während dessen die Eiswürfel und den Zitronensaft auf Longdrink-Gläser verteilen. Dann den Tee umrühren, über das Eis in die Gläser seihen und diese mit kaltem Mineralwasser auffüllen. Zitronenscheibe hinzufügen und mit Trinkhalm servieren.

Erbenscocktail (Alkoholfrei)

Menge: 1 Cocktail

- 150 Gramm Erbsen
- 1/2 Bund Petersilie mit Stiel
 - 1 Möhre
 - 2 Champignons
 - 1 Eiswürfel

Alles entsaften, gut mischen und kühl servieren.

Erdbeeren-Ananas-Punsch (alkoholfrei)

Menge: 6 Gläser

3/4 Liter Wasser; ohne Kohlensäure
12 Teelöffel Uva-Tee
125 Gramm Zucker
Eis; zerstoßen
350 Gramm Erdbeeren
800 Gramm Ananas
2 Orangen; den Saft davon
1 Limette; den Saft davon
3 Minze-Zweige
Mineralwasser; zum Auffüllen

Wasser aufkochen, sprudelnd über den Tee gießen und 2 bis 3 Minuten ziehen lassen. Abseihen, den Zucker darin lösen und auf das gestoßene Eis gissen.

Erdbeeren kurz in kaltem Wasser waschen, gut trocken tupfen, Stiel-Ansatz ausschneiden und ein Drittel davon zur Seite legen. Restliche Erdbeeren zerschneiden und in den Mixer geben.

Ananas sorgfältig schälen, der Länge nach vierteln, etwas mehr als ein Viertel der Frucht in kleine Stücke schneiden und zunächst beiseite legen. Das restliche Fruchtfleisch zerschneiden und zu den Erdbeeren in den Mixer geben.

Orangen- und Zitronensaft dazu-gießen und alles glatt pürieren. Püree unter den Tee mischen, die Früchte mitsamt den Minze-Blättern dazugeben und alles 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit Mineralwasser aufgießen.

Unser Tipp:

Geben sie einen kräftigen Schuss Cognac oder Weinbrand in den Punsch

Pro Person ca. : 350 kcal

Pro Person ca. : 1465 kJoule

Erdbeeren-Eier-Cocktail (Alkoholfrei)

Menge: 4 Cocktails

500 Gramm Erdbeeren
300 Milliliter Sahne (süß)
2 Eigelb (Größe M)
50 Gramm Puderzucker
150 Milliliter Johannisbeersaft

Die Sahne aufkochen. Die Erdbeeren entstielen und im Mixer zerkleinern.

Eigelb mit Zucker schaumig rühren, mit der heißen Sahne mischen, dabei gut mit dem Schneebesen schlagen, abkühlen lassen.

Mit dem Johannisbeersaft zu den Erdbeeren geben, den Mixer für 30 Sekunden einschalten.

Den fertigen Cocktail in Gläser füllen, dann kalt stellen.

Erdbeeren-Joghurt-Shake (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

150 Gramm Erdbeeren
 150 Milliliter Milch
 100 Gramm Joghurt; (Natur!)
 etwas Vanille

Die Erdbeeren in den Mixer geben, mit ein wenig Milch pürieren. Dann die restlichen Zutaten zufügen und kurz alles zusammen pürieren.

In ein schönes Glas gießen, den Glasrand mit einer Erdbeere dekorieren und genießen!

Erdbeeren-Schoko-Shake (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

1 Esslöffel Erdbeeren Konfitüre
 1 Teelöffel Schokoladenpulver, schwach
 - gehäuft
 3/4 Paket Vollmilch
 etwas Zimt
 2 Eiskwürfel zerkleinert

Für die Garnitur:

1 Esslöffel Sahne (geschlagen)
 Schoko-Streusel

In einen Elektromixer Konfitüre, Schokoladenpulver, Milch, Zimt und zerkleinerte Eiskwürfel geben und sehr schaumig rühren. Den Milch-Shake in ein kaltes Glas füllen, mit Schlagsahne bedecken und mit Schoko-Streusel bedecken.

Erdbeeren-Shake (alkoholfrei)

Menge: 1 Liter

400 Gramm Erdbeeren
 1 Orange; den Saft
 6 Esslöffel Honig
 500 Milliliter Buttermilch
 2 Kugeln Erdbeereis
 125 Milliliter Mineralwasser

Die Erdbeeren abbrausen und trocken tupfen. 4 Stück beiseitelegen, die Übrigen entkelchen. Orangensaft und Honig mischen. Die entkelchten Früchte darin 30 Minuten marinieren.

Die marinierten Beeren im Mixer auf höchster Stufe mit den übrigen Zutaten, außer Mineralwasser, pürieren. Dieses erst kurz vor dem Servieren dazugeben. Den Shake in 4 mit den Erdbeeren dekorierte Gläser füllen

Unser Tipp: Sie können den Erdbeeren-Shake auch mit Joghurt oder Dickmilch zubereiten. Davon allerdings nur 300 Gramm verwenden und mit 200 Milliliter Milch mischen, da sonst das Getränk zu dickflüssig wird. Auch mit anderen Beeren-arten schmeckt der Buttermilch-Mix sehr gut. Bei sauren Früchten, zum Beispiel Johannisbeeren, sollten Sie ihn aber nach Geschmack mit etwas mehr Honig versüßen.

Erdbeeren-Vitamin-Shake (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 4 -5 Erdbeeren
- 100 Milliliter Multi-Vitamin-Saft
- 75 Gramm Magermilch-Joghurt
- 1 Teelöffel gemahlene Haselnüsse oder
- Mandeln
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Teelöffel Zitronensaft

Erdbeeren waschen,putzen und bis auf 1 Erdbeere zum Verzieren kleinschneiden.
Multi-Vitamin-Saft, Magermilch-Joghurt, gemahlene Haselnüsse oder Mandeln, Zucker und Zitronensaft schaumig schlagen. Erdbeeren zufügen.

Mit der 1 Erdbeere verzieren.

Erdbeerenmilch (alkoholfrei)

Menge: 4 Drink

- 400 Gramm Erdbeeren
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Packung Vanillin-Zucker
- 1 Liter Milch

Erdbeeren mit Honig, Vanillin-Zucker und Milch pürieren. Mit Honig abschmecken, in Gläser füllen und mit einem Strohhalm servieren.

Erdbeerzauber (alkoholfrei)

Menge: 2 Drinks

- 1/4 Liter Vollmilch
- 2 Esslöffel Erdbeeren-Konfitüre
- 1/4 Liter Zitronenlimonade
- 100 Gramm Erdbeeren

Milch mit der Erdbeerkonfitüre verschlagen, das Ganze auf zwei Gläser verteilen und mit Zitronenlimonade auffüllen.

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen, entstielen, halbieren und in das Getränk geben.

Eiskalt servieren.

Erdnussmilch (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1/2 Tasse Vollmilch
- 150 Gramm Erdnüsse
- 1 Esslöffel Aprikosenmarmelade

Alle Zutaten mit dem Mixer gut durchrühren und in einem schönen Glas servieren.

Exoten-Cup (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

2 Esslöffel Kokosraspel
 1/2 Liter Ananassaft
 3 Teelöffel Instant-Kakao
 1/4 Liter Vollmilch
 500 Milliliter Schoko-Orangen-Eis
 1/4 Liter Sahne (süß)

Die Kokosraspel trocken in einer Pfannen goldgelb rösten. Abkühlen lassen.

Ananassaft mit Kakao und Vollmilch verquirlen.

Das Eis in vier Würfel schneiden und in die Gläser verteilen. Mit der Milch-Ananas-Mischung begießen und mit der steif-geschlagenen Sahne bedecken, mit den Kokosraspeln bestreuen und sofort servieren.

Fanta Sunset (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

4 Zentiliter Orangensaft
 2 Zentiliter Zitronensaft
 2 Zentiliter Grenadine-Sirup

mit Fanta auffüllen.

Fancy Fruits (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

Für Die Fancy Ice Cubes

Himbeeren; tiefgekühlt
 Zitronen-schnitzel
 Kohlensäure-armes Mineralwasser

Für Das Getränk

2 Zentiliter Himbeersirup
 6 Zentiliter Roter Traubensaft
 6 Zentiliter Orangensaft
 Eiswürfel
 Mineralwasser

Für die Fancy Ice Cubes Himbeeren und Zitronen-schnitzel in einen Eiswürfelbehälter geben, mit Kohlensäure-armem Mineralwasser übergießen und im Eisfach des Kühlschranks gefrieren lassen. Für das Getränk Himbeersirup, roten Traubensaft und Orangensaft mit Eiswürfeln in einem Shaker gut schütteln, in ein mit Fancy Ice Cubes zu etwa einem Drittel gefülltes Cocktail-Glas abseihen, mit Mineralwasser auffüllen und sofort servieren.

Feel-Wet (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

150 Milliliter Mineralwasser
 100 Milliliter Apfelsaft
 1/8 Honigmelone
 3 Eiswürfel

Honigmelone schälen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Universal-Mixer geben, gut verquirlen.

Fantasia (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

- 2/3 Liter Johannisbeersaft
- 4 Holzstäbchen
- 1 Eiweiß (Größe M)
- 1 Esslöffel Zucker
- Zimt

In eine Eiswürfel-schale die Hälfte vom Fruchtsaft gießen, in Portionen der Würfelformen je einen Holzspieß schräg einlegen und gefrieren lassen.

Die gefrosteten Saft-Würfel mit dem restlichen Saft in Portions Longdrink-Gläser verteilen.

Eiweiß steif schlagen, Zucker gut untermischen und den Eischnee auf den Drinks verteilen.

Die Holzspieße am freien Ende mit einer Zitronenscheibe und einem Minze-Blättchen verzieren, vorsichtig in den Eischnee tauchen und diesen mit Zimt bestäuben.

Feuerwasser (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 4 Esslöffel Instantflocken
- Johannisbeeren-saft und Kirschsft
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Erdbeeren-sirup

Alle Zutaten mischen.

Feel-Good (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Teelöffel löslicher Kaffee
- 200 Milliliter Vollmilch
- 50 Milliliter Leitungswasser
- 50 Milliliter Sahne (süß)
- 50 Gramm Macadamia-Nüsse
- 1 Teelöffel Zucker

Zunächst den löslichen Kaffee in dem Wasser auflösen. Dann nach und nach die Zutaten hinzufügen und gut umrühren. Die Nüsse werden vorher fein zermahlen, zum Beispiel in einer alten Kaffeemühle mit Schlag-Messern.

Fenchelkefirale (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 100 Gramm Fenchel
- 10 Zentiliter Kefir
- Ginger ale

Fenchel entsaften, mit Kefir shaken (dabei eventuell nach Belieben süßen) und mit Ginger Ale auffüllen.

Feuerwerk (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

- 1/8 Liter Tomatensaft
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Teelöffel Petersilie; gehackt
- 4 Eiswürfel
- Zitronensaft
- Tabasco; (Vorsicht)
- etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
- 1/2 Flasche Sodawasser
- 3 Oliven

Die Zwiebel schälen und reiben, dann mit dem Tomatensaft vermischen. Die Eiswürfel zerstoßen und mit etwas Zitronensaft, den in dünne Scheiben geschnittenen Oliven, sowie den übrigen Zutaten und Gewürzen verrühren. Das Getränk anschließend mit Sodawasser auffüllen und servieren.

Fitmacher (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 500 Milliliter Mandel- oder Nuss-Eis
- 62 Milliliter Sahne (süß)
- 1 Liter Mineralwasser
- 2 Williams Birnen; sehr reif

Birnen schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Mit dem Pürrierstab zerkleinern. Angetautes Eis und flüssige Sahne zugeben. Mit kohlenstoffhaltigem Mineralwasser auffüllen.

Fidji Sunset (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 6 Zentiliter Mango-Saft
- 2 Zentiliter Zitronensaft
- 4 Zentiliter Sauerkirschen-Saft
- 1 Eiweiß (Größe M)
- Mineralwasser

Zum Garnieren

- Zitronenscheibe
- Pfefferminz

Rand eines Longdrink-Glases mit Zitronensaft einreiben und in eine Untertasse mit Zucker drücken.

Alle Zutaten, bis auf das Mineralwasser, über Eis in einen Shaker geben und kräftig schütteln. In das Glas abseihen und mit dem Mineralwasser vorsichtig auffüllen.

Mit Zitronenscheibe und Minze-Blatt garnieren.

Fixfrutta-Apfelsaft-Trunk (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 3/4 Liter Wasser
- 3 Beutel Fixfrutta
- 1/4 Liter Apfelsaft
- 4 Honig

Wasser zum Kochen bringen und die Teebeutel etwa 5 Minuten ziehen lassen. Beutel herausnehmen und den Tee kalt stellen. Kalten Tee mit Apfelsaft und Honig verrühren und auf mehrere Gläser verteilen.

Nach Wunsch mit einer Zitronen-Spirale verzieren.

Fixminze mit Waldmeister (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 3/4 Liter Wasser
- 3 Beutel Fixminze
- 1/8 Liter Waldmeistersirup

Wasser zum Kochen bringen und die Teebeutel etwa 5 Minuten darin ziehen lassen. Beutel herausnehmen und den Tee kalt stellen. Kalten Tee mit Waldmeistersirup verrühren, auf mehrere Gläser verteilen und diese nach Wunsch mit einer Orangen-Spirale servieren.

Florida Cocktail (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 1 Spritzer Zuckersirup
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Spritzer Pfefferminz-Sirup
- Ananassaft

Zutaten mit Eiswürfeln in einen Mixbecher geben, gut durchschütteln und in ein vorgekühltes, hohes Becherglas abseihen.

(Original: 1 Spritzer Zuckersirup, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 Spritzer Creme de Menthe grün, 1 Teil Ananassirup, 4 Teile weißer Rum)

UNSER NICHTKOMMERZIELLER PARTNER:



www.facebook.com/groups/785026875165703/

Florida-Sahne (alkoholfrei)

Menge: 1 Portionen

- 1/4 Liter Sahne (süß)
- 1/4 Liter Vollmilch
- 1/2 Orange; die Schale davon
- 50 Gramm Zucker
- 1/8 Liter Orangensaft
- Eiswürfel

Sahne, Milch, Zucker und Orangenschale im Mixgerät gut vermischen. Unter ständigem Weiterrühren wird dann der Orangensaft hinzu gegeben. Serviert wird das Getränk mit Eiswürfeln.

UNSERE NICHTKOMMERZIELLEN PARTNER:



<https://www.kochjournal.at/>



<http://www.laut-radio.de/>



<https://www.kochenundkueche.com/>

Französische Lavendel-Limonade (alkoholfrei)

Menge: 6-8 Portionen

- 625 Milliliter Wasser (1)
- 300 Gramm Zucker
- 1/4 Tasse frische Lavendelblätter;
 - grob gehackt
- 500 Milliliter Wasser (2)
- 125 Milliliter Zitronensaft frisch gepresst
 - und durchgeseibt
 - ; Zucker nach Belieben
 - ; Eiswürfel

ZUM GARNIEREN

- 6 Stängel frischer Lavendel,
 - eventuell 1/3 mehr

Für den Lavendel-Tee Wasser (1) und Zucker in einem Topf zum Kochen bringen, umrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Lavendel dazugeben und vom Herd nehmen. Tee zugedeckt bei Zimmertemperatur abkühlen lassen. Durch ein Sieb gießen und Lavendel wegwerfen.

Tee in einen Glas-Krug gießen, mit Wasser (2) und Zitronensaft auffüllen. Gut umrühren, mehr Zucker dazugeben, falls erwünscht. Im Kühlschrank gut kühlen. Kurz vor dem Servieren die Limonade noch einmal umrühren und Eiswürfel in den Krug geben. In gekühlte Gläser gießen und jedes Glas mit einem Stängel Lavendel garnieren.

Free Climber (alkoholfrei)

Menge: für ein Glas

- 75 Gramm Blaubeeren (frisch oder -gefroren)
- 100 Milliliter Kefir
- 75 Milliliter Traubensaft
- 2-3 Tropfen Mandel-Aroma
- 1 Spritze Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel Vanille-Pulver
- 2 -3 Zitronenscheiben
- Zitronenmelisse
- Holzstäbchen

Blaubeeren in eine hohe Rührschüssel geben, tiefgefrorene Früchte auftauen lassen. Kefir zufügen, mit dem Schneidstab des Handrührgerätes pürieren. Den gekühlten Traubensaft hinzugießen, Mandel-Aroma, Zitronensaft und Vanille-pulver dazugeben, alles gut durch mixen. In ein hohes Longdrink-Glas gießen. Zitronenscheiben halbrund, zusammen mit Melisse-Blättchen auf Holzspieß stecken und auf den Drink legen.

Fresh Garden (alkoholfrei)

- 8 Minze-Blättchen
- 2 Teelöffel brauner Zucker
- 1 Limette
- 2 zerstoßenes Eis
- 5 Zentiliter Orangensaft
- 3 Zentiliter Maracuja-saft

Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken. Mit Zucker im Mörser fein zerreiben, in einen Whisky-Becher geben. Limette heiß abwaschen, achteln, ins Glas geben und mit einem Stößel leicht zerdrücken. Crusheis dazugeben. Mit Orangen- und Maracuja-Saft aufgießen.

Fresa Colada (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 3 Stück Erdbeeren,
- 1 Stück Ananas; frisch zum
- Dekorieren
- 2 Zentiliter Erdbeeren-Sirup
- 8 Zentiliter frischer Ananassaft
- 2 Zentiliter Sahne (süß)
- 5 Zentiliter Kokosnuss-Creme
- 6 Zentiliter brauner Zucker
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- gestoßenes Eis

Früchte abbrausen, trocken tupfen. Aus einer vom Kern befreiten, ungeschälten Ananasscheibe 1/4 ausschneiden, 1 Erdbeere mit einem Spieß aufstecken.

Die übrigen Beeren entkernen, würfeln und mit den anderen Zutaten, außer dem Eis pürieren. Ein bauchiges 0,4-Liter-Glas halb mit gestoßenem Eis füllen, mit dem Drink aufgießen, kurz durchrühren.

Das Ananas viertel einschneiden, an den Glasrand stecken und die Fresa Colada sofort mit Trinkhalm servieren.

Hinweis: Für diesen Drink keinen Ananassaft von in Dosen eingelegten Früchten verwenden! Er würde das Aroma völlig zerstören. Man nimmt Saft aus der Flasche oder frisch gepressten.

Ihren Vornamen verdankt die berühmte Pina Colada der Ananas (spanisch: pina), deren Saft dem karibischen Nationalgetränk aus Rum und Kokosnuss-Creme die fruchtige Note gibt. Da hier die Erdbeere (spanisch: fresa) nicht nur ihr besonderes Aroma, sondern auch viel Farbe ins Glas bringt, hat man den Drink nach ihr benannt: Fresa Colada (Zutaten für 1 Person)

Fresh-Up (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 100 Milliliter Orangensaft
- 70 Gramm Eiswürfel
- 150 Milliliter Mate-Tee, geröstet
- 50 Gramm Buttermilch
- 1/2 Esslöffel Zitronensaft

Mate-Tee aufbrühen und abkühlen lassen. Anschließend zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Universal-Mixer geben.

Mate-Tee, in Südamerika eine Art Nationalgetränk, ist in den letzten Jahren auch in Europa immer beliebter geworden. Wir haben Mate-Tee für Fresh up ausgewählt, weil ihm eine belebende und erfrischende Wirkung nachgesagt wird.

Deshalb schmeckt Fresh up besonders gut nach einem anstrengenden Läuferchen oder nach einer langen Radtour.

Frucht-Tee (alkoholfrei)

Menge: 20 Gläser

- 2 Fruchteebeutel
- mit Vitaminen
- 2 Fruchteebeutel
- 1/2 Liter Orangensaft; frisch gepresster
- 1/2 Liter Mineralwasser
- 1 kleine Ananas
- 1 großer Apfel (Boskop)
- 1 große Birne
- 1 Nektarine
- 1 Trauben
- 2 Liter Wasser

Die Teebeutel mit kochendem Wasser übergießen. 5 bis 10 Minuten ziehen lassen, dann herausnehmen. Tee abkühlen lassen und mit Orangensaft und Mineralwasser in eine große Bowlschüssel gießen.

Das Obst putzen und das Fruchtfleisch würfeln. Trauben waschen und vom Stiel zupfen.

Alles in die Bowle geben und diese in mit Obst dekorierten Gläsern und Strohhalm servieren.

Pro Person etwa : 34 kcal
Pro Person etwa : 142 kJoule

Frucht-Traum (Alkoholfrei)

Menge: 6 Gläser

- 1/8 Liter Bananensaft
- 1/8 Liter Aprikosensaft
- 2 Liter Orangensaft
- 1 kleiner Apfel (Boskop)
- 1 Orange; unbehandelt
- 1 Banane

Zu Beginn alle Fruchtsäfte in ein Bowlengefäß gießen. Alle Früchte in mundgerechte Stücke schneiden und vorsichtig unterrühren.

Extra-Tipp: naturtrüben Apfelsaft in Eiswürfelbehälter füllen und gefrieren lassen. Zum Kühlen der Bowle benutzen

Fruchtige Hagebutte (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 4 Esslöffel Hagebutten-Mark, frisch
- 8 Zentiliter Orangensaft
- 1 Zentiliter Zitronensaft
- 1 Zentiliter Aprikosen-Sirup
- Mineralwasser

Orangen- und Zitronensaft auspressen.

Zutaten - ohne Mineralwasser - mit zwei Eiswürfeln im Mixer gut durchmischen.

In ein mit drei Eiswürfel gefülltes Glas füllen. Mit einem Schuss gekühlten Mineralwasser auffüllen und einem Trinkhalm servieren.

Fruchtbombe (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

: Angaben für 100 ml Saft

Vitamin-Spender

- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 150 g Trauben
- 1/2 Zitrone
- 1 Orange

Die Banane und die Kiwi schälen und in Stücke schneiden. Die Trauben waschen und zusammen mit der Banane und der Kiwi im Entsafter zu Saft pressen. Den Zitronensaft und den Orangensaft frisch pressen und zu dem Fruchtsaft hinzugeben. Das Getränk anschließend in Gläser füllen und servieren.

Pro Person etwa : 100 kcal
Pro Person etwa: 420 kJoule
Eiweiß : 4 Gramm
Fett : 1 Gramm
Kohlenhydrate : 64 Gramm
Dauert ca. : 10 Minuten

Fruchtcobbler (alkoholfrei)

Menge: Für 1 Glas

- 1 Scheibe Ananas
- 4 Bananen-Scheiben
- 4 Orangen-Schnitze
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Orangensaft
- 1 Teelöffel Puderzucker
- etwas zerstoßenes Eis
- Apfelsaft
- Mineralwasser

Ananas, Bananen-Scheiben und Orangenschnitze kleinschneiden. Zusammen mit Zitronensaft, Orangensaft und Puderzucker im Mixer einige Sekunden mischen. In ein großes Glas füllen, etwas zerstoßenes Eis zugeben und zur Hälfte mit Apfelsaft und Mineralwasser auffüllen.

Fruchtige Johannisbeer-Bowle (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Flasche roter Johannisbeersaft
- Saft von 1 Zitrone
- 1 Apfel (Boskop)
- 1 Orange
- 1 Pfirsich
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Zimtstange
- 2 Nelken
- 16 Eiswürfel
- 1 Schuss Mineralwasser

Johannisbeersaft und Zitronensaft in ein Glaskrug oder Bowlengefäß geben. Apfel vierteln und entkernen. Apfel und Pfirsich ungeschält in Spalten und die geschälte Orange in Scheiben schneiden. Die Früchte mit Honig, Zimt und Nelken zum Saft geben und 2 Stunden ziehen lassen. Eiswürfel zugeben, gut mischen und etwas Mineralwasser zugießen.

Fruchtiger Abendtraum (alkoholfrei)

Menge: 6 Drinks

- 2 Flaschen Orangensaft
- 1/8 Liter Bananensaft
- 1/8 Liter Aprikosensaft
- 1 kleiner Apfel (Boskop)
- 1 Orange, unbehandelt
- 1 Banane

Orangensaft mit den anderen Fruchtsäften in ein Bowlen-Gefäß füllen. Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Orange schälen, dabei die weiße Schale sorgfältig entfernen und die Filets herausschneiden. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Früchte in die Bowle geben, vorsichtig umrühren und in dekorative Gläser gießen. Nach Wunsch mit Eiswürfeln aus Apfelsaft servieren.

Fruchtige Johannisbeer-Bowle "Gute Fahrt" (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 700 Milliliter Roter Johannisbeeren-Saft
- 1 Zitrone; den Saft davon
- 1 Apfel (Boskop)
- 1 Pfirsich
- 1 Orange
- 2 Esslöffel Honig
- 1 Zimtstange
- 2 Nelken
- 16 Eiswürfel
- etwas Mineralwasser

Johannisbeeren- und Zitronensaft in ein Bowlegefäß geben. Apfel vierteln und entkernen, Orange abschälen und in Scheiben schneiden.

Apfel-Spalten, Pfirsich-Spalten und Orangendcheiben mit Honig, Zimt und Nelken zum Saft geben und etwa 2 Stunden ziehen lassen. Eiswürfel zugeben und gut durchmischen.

Mit etwas Mineralwasser auffüllen.

Fruchtige Tee-Bowle (alkoholfrei)

Menge: 7 Portionen

- 2 Flaschen klarer Birnensaft
- frisch geriebener Ingwer
- oder Zitronenmelisse
- 5 Teelöffel Assam-Tee
- 1/4 Liter Wasser
- 3 Esslöffel Rohrzucker
- 2 Esslöffel Zitronensaft/Limonen-Sirup
- 2 Flaschen Mineralwasser
- 250 Gramm frische oder Tiefkühl-Brombeeren

Eine Flasche eiskalten Birnensaft mit Ingwer oder klein-geschnittener Zitronenmelisse mischen. In Eiskugelbeutel abfüllen und in den Gefrierschrank stellen. Den Tee mit siedenden-heißem Wasser aufgießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Rohrzucker, Zitronensaft oder Limonen-Sirup verrühren. Eine Handvoll der Birnensaft-Eiskugeln in ein Sieb geben. Den Tee darüber in die Zuckermischung gießen und gut verrühren. Die Flüssigkeit in ein Bowle-Gefäß abseihen. Mit der zweiten Flasche Birnensaft und dem Mineralwasser (2-3 Flaschen) - beides eiskalt - aufgießen. Die restlichen Birnen-Eiskugeln und die Brombeeren in die Bowle geben. Das Bowle-Gefäß auf zerstoßenes Eis stellen.

Unser Tipp: Sie können die Bowle auch ebenso gut mit Himbeeren oder Birnen aus der Dose zubereiten.

Fruchtiger Blue-Mix (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 200 Milliliter Vollmilch
- 3 Teelöffel Schlagsahne (süß)
- 50 Gramm Heidelbeeren
- 1 Teelöffel Zucker

Heidelbeeren mit Zucker, Schlagrahm und etwas Milch pürieren, restliche Milch dazugeben und schaumig mixen. Sofort servieren.

Unser Tipp: einen Eiswürfel mit-pürieren.

Fruchtiger Tropic-Mix (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 200 Milliliter Vollmilch
- 60 Gramm Mango
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Teelöffel Vanillezucker

Mango schälen und mit Zitronensaft, Vanillezucker und etwas Milch pürieren. Die restliche Milch dazugeben und gründlich mixen.

Unser Tipp: zum Verfeinern einen Schuss Orangen-Likör dazugeben.

Fruchtpunsch (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Liter Apfel- oder Johannis- oder Kirschsafft oder ne Mischung
- 1/2 Liter Guter schwarzer Tee aus drei Teelöffeln Teeblättern
- Schale einer unbehandelten - Zitrone
- Saft von 1-2 Zitronen oder - Grapefruits
- Saft von 4 Apfelsinen
- Honig zum Süßen

Tee bereiten höchstens 5 Minuten ziehen lassen, abgießen. Fruchtsäfte dazugeben, ebenso die spiralförmig abgeschälte Zitronenschale und den Honig. Alles gut umrühren, *erhitzen aber nicht kochen!* Zitronenschale herausnehmen. Gut heiß servieren

Auch kalt gut !

Honig zum Süßen

Fruchtzauber (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 1/2 Liter Vollmilch
- 2 Äpfel mittelgroß (Boskop)
- 2 Esslöffel Haselnüsse gerieben
- 150 Gramm Himbeeren
- 4 Esslöffel Bienenhonig
- 250 Milliliter Apfelsaft
- 1 Apfel zur Dekoration

Die Äpfel schälen und entkernen, würfeln und in den Mixer geben. Milch, Haselnüsse, Honig und Apfelsaft einfüllen. 2 Minuten mixen. Die Himbeeren in Gläser füllen, darauf das Mixgetränk. Mit Apfelspalten am Glasrand servieren.

Fruchtzauber 2 (Alkoholfrei)

Menge: 2 Drink

- 1 Roter Apfel (Boskop)
- 80 g Himbeeren (oder Erdbeeren)
- 1 Esslöffel Honig
- 1/4 Liter Apfelsaft
- 1/4 Liter Vollmilch

Den Apfel schälen, kleinschneiden und mit den gewaschenen Himbeeren, dem Honig, dem Apfelsaft und der Milch in einem Mixer pürieren.

Das Mixgetränk in ein Glas füllen und mit einem Früchte-Spieß garnieren.

Früchte - Eistee (alkoholfrei)

Menge: 10 Gläser

- 8 Teelöffel Früchtetee
- 1/2 Liter Apfelsaft
- Ananassaft
- 4 Orangen
- 1 Ananas (eventuell 1 Dose Ananas)

Den Tee mit 1/2 l sprudelnd kochendem Wasser übergießen und mindestens 6 Minuten ziehen lassen, Danach durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen. Den Tee mit dem Apfelsaft auffüllen und mit etwas Ananassaft abrunden. Mit Ananas- würfeln und Orangen-Scheiben servieren.

Früchte-Milch-Mix (alkoholfrei)

Menge: 6 Drinks

- 1 1/2 Liter Vollmilch
- 250 Gramm Erdbeeren; frisch oder Tiefkühl
 - oder gleiche Menge an
 - Heidelbeeren, Brombeeren,
 - Himbeeren oder doppelte
 - Menge an Bananen

Die Milch in den Mixbecher der Küchenmaschine geben. Die sauberen frischen bzw. die tief-gefrorenen Früchte dazugeben. 20 Sekunden Maschine einschalten. Fertig!

Mit tief-gefrorenen Früchten geht es besonders gut. Die Frucht-Milch ist gleich gut gekühlt und schmeckt herrlich frisch. Dazu gibt es Knäckebrötchen.

Früchtemilch (alkoholfrei)

Menge: 3-4 Gläser

- 200 Gramm weiche Beeren oder
 - ähnliches Obst
- 3 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1/2 Liter kalte Vollmilch
- 2 Eier (Größe M)
- Eiswürfel
- eventuell Waffeln

Obst waschen und putzen, mit Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft in einen Mixbecher füllen, mit einem Handrührgeräat das Obst zerkleinern. Wenn es zu Mus geworden ist, Milch dazugießen und Eier in die Milch schlagen. Alles mit dem Handrührgeräat vermischen. In Gläser geben, Eiswürfel dazu und Waffeln dazu servieren.



Frühstarter (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 10 Zentiliter Kefir
- 10 Zentiliter Rote Bete-Saft
- Petersilie
- Schnittlauch
- Knoblauch-Pulver
- Sellerie-Salz

Kefir und Randen-Saft mischen, Petersilie und Schnittlauch ganz fein hacken, dazurühren. Mit Knoblauch-Pulver und Sellerie-Salz abschmecken.

Frühstücks-Drink (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 4 Kiwi
- Zimt
- 8 Pfefferminz-Blättchen
- 3/8 Liter Apfelsaft
- 100 Milliliter Mineralwasser

Kiwi schälen und zerkleinern. Zusammen mit Zimt, Pfefferminz-Blättchen und Apfelsaft pürieren. Auf Gläser verteilen, jeweils einen Schuss Mineralwasser zufügen, je mit einem Minze-Blatt verzieren und kalt trinken.

Fruit-Cup (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- Eiswürfel
- 3/5 Liter Pfirsich-Saft
- 2/5 Liter(4 Zentiliter) Maracuja-Saft
- Cola light

Ein 0,2-l-Glas gut zur Hälfte mit Eis füllen, Säfte dazugeben und mit Cola light auffüllen.

Früchte-Punsch (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 1 Zitrone, Saft von
- 1 Orange, Saft von
- 1/2 Liter roter Traubensaft
- 1/2 Liter Apfelsaft
- 4 Nelken
- 1 Zimtstange
- etwas Muskat
- 1/2 Zitrone, Schale von
- Honig

Zitronen-, Orangen-, Trauben- und Apfelsaft mit Gewürzen und Zitronenschale aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Punsch durch ein Sieb gießen und nach Belieben mit Honig süßen.

Früchte-Traum (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 0.1 Liter Früchtetee, kalter
(zum Beispiel Malven- oder
-Hagebuttentee)
- 2 Zentiliter Grenadine-Sirup
- 2 Zentiliter Orangensaft, frisch gepresst
- 1 Schuss Zitronensaft, frisch gepresst
- Mineralwasser zum Auffüllen

Den Grenadine-Sirup, den Orangen- und den Zitronensaft in ein Cocktail-Glas geben. Den kalten Früchtetee darüber gießen. Das Ganze mit sehr kaltem Mineralwasser auffüllen. Dekoration: Sehr attraktiv sieht es aus, wenn eine Scheibe einer Karambole (Sternfrucht) an den Glasrand gesteckt wird.

Variante:

Holzspieß mit Kaiser-Kirschen übers Glas legen.

**Furor bavaricus "Bayerische Wut" (alkoholfrei)**

Menge: 2 Portionen

- 1 Zitrone
- 8 Stück Zucker
- 1/4 l heiße Vollmilch
- 1 Eigelb (Größe M)

Die Zitronenschale mit den Zuckerstückchen abreiben und den Zucker im Topf mit der heißen

Milch auflösen. In einem kleinen Becher das Eigelb schaumig rühren und unter ständigem Schlagen mit dem Schneebesen mit der Milch vermengen. Bei milder Hitze das Ganze so lange schlagen, bis der Siedepunkt fast erreicht ist. In angewärmten Tassen oder feuerfesten Henkel-Gläsern servieren.

Gemüse-Traum (alkoholfrei)

- 100 Milliliter Tomatensaft
- 100 Milliliter Karotten-Nektar
- 100 Milliliter Gemüsesaft
- 50 Milliliter Orangensaft
- 1 Esslöffel Petersilie; gehackt
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer, frisch aus der Mühle

Tomatensaft, Karotten-Nektar, Gemüsesaft und Orangensaft mischen. Petersilie dazugeben, den Drink mit Salz und Pfeffer abschmecken und in zwei Gläser füllen. Eventuell mit der Hälfte einer Zitronenscheibe und Petersilie dekorieren.

Pro Portion etwa:

- 47 kcal / 196 kJ

Getränk aus Dickmilch mit Radieschen (Alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 800 Milliliter Dickmilch
- 100 Gramm Radieschen
- 150 Milliliter Sahne (süß)
- etwas Dill; gehackt
- oder Schnittlauch
- etwas Jodsalz

Die Radieschen putzen, auf der groben Reibe zerkleinern. Die kalte Milch und die Sahne mit dem Schneebesen schlagen, Radieschen und Dill dazugeben und salzen. Dann in Gläser füllen und gleich servieren.

Gewürz-Punsch (alkoholfrei)

Menge: 5 Portionen

- 1 Flasche roter Traubensaft
- 1 Flasche Apfelsaft
- 2 Zitronen (Saft)
- 1 Orange (Saft)
- 6 Nelken
- 1 Stück Zimt
- 1 Prise Muskatnuss
- 1/2 Zitrone (Schale)
- 1/4 Liter Wasser
- 1 Esslöffel (-2) Honig

Trauben-, Apfel-, Zitronen- und Orangensaft, alle Gewürze und Wasser in einem Topf aufkochen lassen und 10 Minuten ziehen lassen. In eine Punsch-Terrine seihen und nach Belieben mit Honig süßen.

Gewürz-Tee (alkoholfrei)

Menge: Fuer 3 - 4 Portionen

- 1 Liter heißer schwarzer Tee
- 1 1/2 Esslöffel Honig
- 8 Zentiliter durchgeseihter Zitronensaft
- 2 Spritzer Tabascosauce
- 4 Zitronenscheiben
- 4 kleine Stücke Zimt

Den heißen Tee mit Honig, Zitronensaft und Tabascosauce verrühren und sehr heiß mit je einer Zitronenscheibe und einem Stückchen Zimt in einem Teeglas servieren.

Gewürzter Tee (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 1 Liter Wasser
- 1 Zimtstange
- 3 Gewürznelken
- 3 Nelkenpfeffer-Beeren
- 3 Kardamomen, zerdrückt
- 1 Esslöffel Schwarztee

Wasser und Gewürze 5 Minuten köcheln lassen. Zum Sieden bringen und in einer gewärmten Teekanne auf den Schwarztee gießen. 5 Minuten ziehen lassen.

Gewürz-Kaffee (alkoholfrei)

Menge: 4 Tassen

- 2 frische Feigen
- 4 Esslöffel Mandel-Likör
- 4 Tassen zubereiteter Kaffee
- 1 Zimtstange
- 4 Gewürznelken
- 1 Messerspitze Kardamom
- 1 Messerspitze Muskatblüte (gemahlen)
- 40 Gramm brauner Zucker

Feigen waschen und halbieren. Den Mandel-likör in eine flache Schale geben. Feigen-Hälften mit den Schnittflächen hineinlegen und etwa 15 Minuten marinieren. Inzwischen Kaffee mit Nelken, Zimt, Kardamom, Muskatblüte und Zucker in einem Topf erhitzen und 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb in 4 Gläser füllen. Feigen-Hälften auf Spieße oder Zimtstangen stecken und auf die Glasränder setzen. Den Gewürz-Kaffee mit dem restlichen Likör auffüllen und sofort heiß servieren.

Gewürzter Eistee (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 2 Esslöffel Pfefferminztee
- 2 Esslöffel schwarzer Tee
- 2 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 Zimtstange
- 4 Nelken
- 1 Liter Wasser
- Zucker
- 3 Zitronen (Saft von)
- 8 bis 12 Eiswürfel
- 1/2 Zitrone

Tee, Ingwer, Zimtstange und Nelken mit kochendem Wasser überbrühen und 5 bis 8 Minuten ziehen lassen.

Tee durch ein Sieb gießen, nach Geschmack mit Zucker süßen und kühl stellen.

Zitronensaft in den Tee rühren. Eiswürfel auf vier hohe Bechergläser verteilen und mit Tee übergießen.

Zitrone in Scheiben schneiden und jeweils eine Scheibe auf jeden Glasrand stecken.

Gewürzter Schoko-Mokka (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Kapsel Kardamom
- 1 Spur Koriander
- 200 Milliliter Vollmilch
- 1 Esslöffel lösliches Kaffeepulver
- 1 Esslöffel lösliches Kakaopulver
- 1 Esslöffel flüssiger Honig

Kardamom-Samen aus der Kapsel lösen und im Mörser zerreiben. Mit dem Koriander in die Milch geben. Kaffee-, Kakaopulver darin auflösen und mit Honig süßen.

Gewürzter Tee (Masala Chah) (alkoholfrei)

Menge: 8 Portionen

- 1 1/2 Liter kaltes Wasser
- 1/8 Liter Vollmilch (oder mehr, nach ; Geschmack)
- 1 Zimtstange, 7 Zentimeter lang
- 6 grüne Kardamom-Kapseln
- 4 ganze Nelken
- 12 schwarze Pfefferkörner ; (nach Belieben)
- 12 Teelöffel Zucker (nach Geschmack mehr ; oder weniger)
- 6 Teelöffel Tee (gehäuft, Orange Pekoe)

1. Wasser und Milch in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Gewürze und Zucker zugeben. Umrühren und die Hitze abschalten. Topf mit Deckel verschließen und die Gewürze mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

2. Tee zugeben und das Wasser noch einmal aufwallen lassen. Die Wärmezufuhr drosseln und den Tee zugedeckt 5 Minuten schwach köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und den Tee kosten. Nach Belieben noch Milch oder Zucker zugeben. Den Tee durch ein Teesieb in die vorgewärmte Kanne gießen und sofort servieren.

Golden Apple (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 6 Zentiliter Apfelsaft
- 6 Zentiliter Maracuja-Nektar
- 2 Zentiliter Mango-Sirup
- 2 Zentiliter Kaffeesahne (12%)
- Deko: Früchte-Spieß
- 4 Eiswürfel

Die Zutaten mit einigen Eiswürfeln im Shaker kräftig schütteln, abseihen.

Golf (alkoholfrei)

Menge: 2 Drinks

- 1 Banane
- 1 Kiwi
- 1 Teelöffel Fruchtzucker
- 4 Zentiliter Zitronensaft
- 6 Zentiliter Grapefruitsaft
- 10 Zentiliter ungesüßter Ananassaft

Früchte schälen, in Stücken mit den übrigen Zutaten im Mixer pürieren und in Longdrink-Gläser füllen.

Grashüpfer (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

125 Milliliter Waldmeistersirup
 250 Milliliter Orangensaft
 125 Milliliter Zitronensaft
 250 Milliliter Schlagsahne
 12 Eiswürfel

Waldmeistersirup, Orangen- und Zitronensaft verrühren. Sahne zufügen und mit einem Schneebesen kräftig unterschlagen.

Eiswürfel auf die oben genannte Anzahl der Gläser verteilen, Drink darauf gießen.

Pro Person etwa : 320 kcal

Green Dream (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

5 Zentiliter Orangensaft
 5 Zentiliter Ananassaft (ungesüßt)
 5 Zentiliter Maracuja-Nektar
 2 Zentiliter Pfefferminz-Sirup
 Zitronensaft und
 -Streuzucker für d
 frische Minze als Dekoration

Säfte und Sirup mit ein paar Eiswürfeln im großen Shaker gut schütteln. Den Rand eines großen Glases in Zitronensaft, dann in Zucker tauchen. Ein bis zwei Eiswürfel hineingeben, den Drink aus dem Shaker dazuseihen. Dekorieren, mit Trinkhalm servieren.

Green Kefir (alkoholfrei)

Menge: 1 Portionen

Ergibt ein Glas mit etwa 130 kcal

1 Bund Kräuter
 (zum Beispiel glatte Petersilie,
 -Kerbel, Dill)
 1 Esslöffel Zitronensaft
 1 Teelöffel Hefe-flocken
 1/8 Liter Kefir (3,5 % Fett)
 Worcestersoße
 Jodsalz

Kräuter waschen, trocken-schwenken, Blätter abzupfen. Kräuter, Zitronensaft, Hefe-flocken und Kefir mixen. Mit Worcestersoße und Salz würzen. Mit Kräuter-Blättchen garnieren.

Green Monster (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

10 Zentiliter fettarmer Kefir
 1 Kiwi
 2 Teelöffel Zucker
 1 Teelöffel Vanillezucker

Zur Garnitur

Kiwi-Scheibe

Die geschälte Kiwi mit übrigen Zutaten im Mixer pürieren und in Cocktail-Schale mit Zucker-Rand füllen.

Grenadine Shake (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Zentiliter Grenadine-Sirup
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 1/2 Esslöffel Vanilleeis
- 1/8 Liter Vollmilch

Kinder mögen den Grenadine Shake besonders gern, wenn er noch gesüßt wird. Alle Zutaten im Mixgerät vermischen und in ein hohes Kelch- oder Becherglas füllen. Nach Wunsch noch mit einer Zitronenscheibe am Glasrand garnieren. Mit Trinkhalm servieren.

Grüne Kinder-Bowle (alkoholfrei)

Menge: 1 Bowle

- 250 Gramm Erdbeeren; frisch oder Tiefkühl
- 0.7 Liter Ananassaft
- 0.7 Liter Mineralwasser
- 8 Esslöffel Waldmeister-Grundstoff

Erdbeeren waschen, trocken tupfen, putzen. Auf einem Tablett nebeneinander zugedeckt einfrieren.

Ananassaft, Mineralwasser und den Waldmeister-Grundstoff vermengen. In eine große Schüssel oder einen Krug füllen. Zuletzt die Erdbeeren zufügen.

Grüner Ball (Green Ball) (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 4 Zentiliter Orangensaft
- 4 Zentiliter Grapefruitsaft
- 4 Zentiliter Pfirsich-Nektar
- 2 Zentiliter Zitronensaft, frisch gepresst
- 1/2 Zentiliter Blue Curacao, alkoholfrei
- Eiswürfel

DEKO

- 1 Orangen-scheibe
- 1 Cocktail-Kirsche

Die Zutaten und 6-8 Eiswürfel in den Shaker geben, kurz und kräftig schütteln. Den Drink in ein mit 3 Eiswürfeln gefülltes Longdrink-Glas abgießen.

Orangen-Scheibe und Cocktail-Kirsche (oder Amarena-Kirsche) auf ein Cocktail-Spießchen stecken und über den Glasrand hängen.

Gurkbarber (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1/3 Gurke
- 250 Gramm Rhabarber
- 1/2 Esslöffel Birnen-Dick-Saft

Gurke und Rhabarber zentrifugieren, mit Birnen-Dicksaft vermischen und gut schütteln.

Gurken-Melone-Kefir-Drink (Alkoholfrei)

Menge: 2 Drinks

- 150 Gramm Salatgurke; geschält
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Meerrettich; gerieben
- 200 Gramm Kefir; 1.5 o/o Fett
- etwas weißen Pfeffer
- etwas Tafelsalz
- 100 Gramm Wassermelone-Fruchtfleisch
- 6 Scheibe Gurke

Die Gurke halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben. Die Gurken-hälften grob würfeln und in den Mixer geben. Zitronensaft und Meerrettich dazugeben und alles kräftig durch mixen. Den Kefir langsam dazu gießen, nochmals alles kräftig mixen, und zum Schluss den Drink mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Aus dem Melonen-Fruchtfleisch mit einem Kugel-Ausstecher kleine Kugeln herausheben. Lange Spieße - 1 pro Glas - bereitlegen. Jeweils drei Melonen-Kugeln und drei Gurkenscheiben abwechselnd auf einen Spieß stecken. Mit dicken Strohhalmen servieren.

Gurken-Shake mit Dill (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 1 mittelgroße Salatgurke
- 1/2 Liter saure Sahne
- 1/8 Liter Sahne (süß)
- 1 Bund Dill
- Jodsalz
- weißer Pfeffer, frisch
- gemahlen
- etwas Cayennepfeffer
- 1 1/12 Esslöffel Zitronensaft

Die Gurke schälen, längs halbieren und mit Hilfe eines Teelöffels entkernen. Ein Drittel der Gurke in sehr kleine Würfel schneiden. Den Rest grob würfeln und im Mixer mit den beiden Sahne-Sorten fein pürieren.

Einige Dill-Zweige beiseite legen, den Rest hacken und zu der Gurken-Milch geben. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen und noch einmal kräftig im Mixer vermischen.

Die Gurken-Würfelchen unter die Gurken-Milch geben, auf vier hohe Gläser verteilen und mit einem Dill-zweig garniert servieren.

Anstatt der Gurken-Würfelchen können Sie auch (gehäutete) Tomaten-Würfelchen nehmen.

Gurkencocktail (alkoholfrei)

Menge: 1 Cocktail

- 1 1/2 Deziliter Vollmilch
- 2 Esslöffel Joghurt nature
- 1 Stück Gurke
- 2 Pfefferminz-Blätter
- Senf
- Jodsalz
- Weißer Pfeffer

ZUM GARNIEREN

- Gurkenscheibe
- Pfefferminz-Blatt

Das Gurken-Stück halbieren, entkernen und in Stück schneiden. Alle Zutaten zusammen mixen und über einen Eiswürfel in ein Cocktail-Glas geben.

Mit einer feinen Gurkenscheibe und dem Pfefferminz-Blatt garnieren.

Gurkenzit (Alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 200 Gramm Gurken
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel Dill; feingehackt
- Tafelsalz
- Pfeffer frisch aus der Mühle
- Eiswürfel

Gurke entsaften, mit den übrigen Zutaten mischen und abschmecken. Auf Eiswürfel servieren.

Gurkencocktail 2 (Alkoholfrei)

Menge: 2 Cocktails

- 150 Gramm Salatgurke; geschält
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 2 Blättchen Borretsch
- 1/2 Bund Dill
- 100 Gramm Sahnejoghurt, 10 o/o Fett
- 100 Gramm Kefir, 1.5 o/o Fett
- ;Weißer Pfeffer
- ;Jodsalz
- 2 Gurkenscheiben

Die Gurke würfeln und zusammen mit Knoblauch, Zitronensaft und den Kräutern im Mixer pürieren. Sahnejoghurt und Kefir darunterquirlen und das Getränk mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Drink in Gläser füllen und mit Gurkenscheiben sowie mit Dill garnieren.

Gurkenflip (Alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

- 1 Gurke
- 600 Gramm Joghurt
- 700 Milliliter Sauermilch
- Pfefferminz-Blätter
- Senf
- Tafelsalz
- Pfeffer, frisch aus der Mühle

Gurke ungeschält der Länge nach halbieren. Kerne herausschaben, in Stücke schneiden. Mit dem Joghurt, der Sauermilch, den Pfefferminz-Blättern und dem Senf pürieren. Danach würzen.

Gursilikum (Alkoholfrei)

Menge: 1 Cocktail

125 Gramm Gurken
 125 Gramm Tomaten
 4 Basilikum-Blätter
 1 Esslöffel Zitronensaft
 Zucker
 Tafelsalz
 Tabasco
 Eiswürfel

Gurke, Tomate und Basilikum entsaften, Zitronensaft und Gewürze dazugeben, auf Eiswürfel servieren.

HOLLERLIMO (alkoholfrei)

Menge: 7 Liter

7 Liter Wasser
 1 Kilogramm Zucker
 1/8 Liter Weinessig
 2 Zitronen; unbehandelt
 6 Holunderdolden

Das Wasser kochen und den Zucker im heißen Wasser auflösen. Wenn das Wasser kalt ist, der Weinessig zugeben. Die Zitronen in Scheiben schneiden und mit den Blüten in das Wasser geben. Den Behälter verschließen und die Limonade drei Tage an einem kühlen Ort (Keller oder Kühlschrank) ziehen lassen.

Dann die Limonade abseihen und in Flaschen abfüllen. Die Limonade sollte gekühlt getrunken werden und ist - auch mit Mineralwasser verdünnt - sehr erfrischend.

Das Rezept stammt aus der Oberpfalz und wurde dort zubereitet, als man sich gekaufte Limonade nicht so recht leisten konnte.

Hagebutten-Erdbeer-Trunk (Alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

6 Teelöffel Hagebuttentee
 8 Deziliter Wasser
 8 Eiswürfel
 2 Deziliter Erdbeeren-Saft
 8 Teelöffel Honig

Hagebuttentee mit kochendem Wasser überbrühen und ziehen lassen. Erkalten lassen.

Eis und den kalten Tee auf Gläser verteilen, mit Erdbeeren-Saft aufgießen und mit Honig im Glas verrühren. Mit Trinkhalm servieren.

Happy Monday (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

700 Milliliter Vollmilch
 2 Eigelb (Größe M)
 2 Esslöffel lösliche Schokolade
 2 Teelöffel Kaffee löslich
 4 Esslöffel braunen Farinzucker
 400 Milliliter Schlagsahne (süß)
 2 Esslöffel Schoko-Raspel

Die Sahne steif schlagen. Alle übrigen Zutaten mit dem Handmixer gut aufschlagen. In Gläser füllen. In jedes Glas 1 Teelöffel Sahne vorsichtig einrühren, so dass die Flüssigkeit marmoriert aussieht. Mit einem Tupfen Sahne obendrauf garnieren und mit Schoko-Raspel bestreuen.

Heidelbeer-Buttermilch (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

1/8 Liter Buttermilch
1 Esslöffel Heidelbeeren-
Vollfrucht

Einige Heidelbeeren zerdrücken und mit der Milch mischen. Den Rest der Beeren hinzugeben. Süßstoff nach Geschmack.

BE = 1/2

Heidelbeer-Kefir-Drink (Alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

125 Gramm Heidelbeeren
1 Teelöffel Vanillezucker
2 Teelöffel Zucker
1/4 Zitrone; abgeriebene Schale
250 Gramm Kefir 1.5 o/o Fett
2 Esslöffel Geschlagene Sahne (süß)

Die Heidelbeeren waschen und verlesen. Die Beeren mit Vanillezucker, Zucker und Zitronenschale in den Mixer geben. Alle gut mixen, bis die Beeren püriert sind.

Den Kefir dazu gießen, und alles nochmal auf kleinster Stufe mixen. Einige Eiswürfel in hohe Gläser geben und den Drink darüber gießen. Die Drinks mit Sahnehäubchen garnieren und zusammen mit dicken Strohhalmen servieren.

Heidelbeer-Milch (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

300 Gramm Heidelbeeren
50 Gramm Zucker
1/2 Liter Vollmilch

Die Heidelbeeren mit dem Zucker pürieren. Die Milch hineinquirlen und 30 Minuten zugedeckt im Kühlschrank kalt werden lassen, dann servieren.

Heidesirup (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

200 Gramm Heidekraut
400 Gramm Zucker
etwas Zitronensaft

Heideblüten mit einem Liter kochendem Wasser übergießen und Topf mit Pergamentpapier zubinden. Nach fünf Stunden Wasser in zweiten Topf um-gießen, noch einmal erhitzen, über die Blüten gießen und über Nacht stehen lassen. Alles durch ein Sieb geben, Blüten gut auspressen. Zucker und Zitronensaft zum Sud hinzugeben, und ohne Kochen erhitzen bis er dickflüssig wird, danach in saubere, gut verschließbare Gläser geben.

Heisse Karamelmilch (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 80 Gramm Zucker
- 1/2 Liter Vollmilch
- 1/8 Liter Sahne (süß)
- 1 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Messerspitze Zimt

Den Zucker in einer Kasserolle unter Rühren karamellisieren lassen. Mit Milch und Sahne aufgießen, braunen Zucker und Zimt dazugeben und unter weiterem Schlagen mit einem Schneebesen so lange erhitzen, bis sich der Karamel löst. In feuerfeste Gläser füllen, mit etwas Zimt bestäuben und heiß genießen.

Heisse Mandelmilch (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Liter Vollmilch
- 2 Esslöffel feingemahlene Mandeln
- 1 Eigelb (Größe M)
- 2 Esslöffel Puderzucker

Die Milch mit den Mandeln zum Kochen bringen. Eigelb mit Puderzucker verquirlen, die Milch von der Kochstelle nehmen und das Eigelb unterziehen. In Tassen füllen und sofort servieren.

Heiße Schokolade (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

- 800 Milliliter Vollmilch
- 1 Esslöffel Kakaopulver, echt
- 1 Esslöffel Ahornsirup
- 4 Teelöffel Hefe-flocken
- 50 Milliliter Sahne (süß)
- Zimt
- 1 Teelöffel Raspel-Schokolade

Die Milch unter ständigem Rühren aufkochen lassen und das Kakaopulver damit übergießen. Gut umrühren, den Ahornsirup einrühren und die Hefeflocken unterheben. Die Sahne steif schlagen. Die heiße Schokolade auf vier große Becher verteilen, jeweils ein Sahnehäubchen darauf geben, mit Zimt und Raspel-Schokolade verzieren. Sofort servieren!

Herbstanfang (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 4 Zentiliter Rote Grütze
- 1 Zentiliter Mandel-Sirup
- 5 Zentiliter Ananassaft
- 5 Zentiliter Orangensaft
- Eiswürfel
- 1 Fruchtspieß
- 1 Minze-Blatt

Alle Zutaten in den Shaker geben und gut schütteln. In ein Cocktail-Glas abseihen und mit dem Frucht-Spieß und frischer Minze garnieren.

Herbstvergnügen (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

Pro Drink:

- 6 Zentiliter Apfelsaft
- 6 Zentiliter Johannisbeeren-Nektar
- 1 Zentiliter Zitronensaft
- Tonic Water
- Deko: Johannisbeeren-Rispe
- Zitronenscheibe
- 4 Eisstücke

Apfelsaft, Johannisbeeren-Nektar und Zitronensaft im Shaker kräftig schütteln, in ein Longdrink-Glas mit den Eisstücken abseihen und mit kaltem Tonic Water auffüllen.

Himbeer-Eistee (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 100 Gramm Himbeeren
- 8 Esslöffel Himbeersirup
- 1 Zweig Zitronenmelisse
- 600 Milliliter Wasser, frisch
- 10 Teelöffel Darjeeling Second Flush
- 1/2 Zitrone; Saft davon
- Eiswürfel; nach Bedarf

Die Himbeeren möglichst nur mit einem trockenen Tuch abwischen, dann entkelchen und mit dem Sirup vermischen. Die Zitronenmelisse abbrausen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Das Wasser aufkochen, sprudelnd über den Tee gießen. 2 - 3 Minuten ziehen lassen und abgießen. Die Himbeeren in ein Sieb geben, den Sirup auffangen und samt dem Zitronensaft mit dem Tee verrühren. Vier je 0,3 Liter fassende Gläser zu 2/3 mit Eiswürfeln und Himbeeren füllen und mit dem Tee aufgießen. Die Gläser mit Melisse-Blättchen dekorieren.

Hibiskusblütenwasser (Agua de Jamaica) (alkoholfrei)

Menge: 8 Portionen

- 150 Gramm gestrichen Hibiskus-Blüten
- 2 1/2 Liter Wasser
- 180 Gramm Zucker

Die Blüten kurz waschen, um Schmutz zu entfernen. Abtropfen lassen, dann in einen Topf mit 1,5 Liter Wasser geben. Das Wasser zum Kochen bringen. Auf mittlere Temperatur herunterschalten und die Blüten 10 Minuten köcheln lassen. Von der Kochstelle nehmen und 10-20 Minuten ziehen lassen.

Die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen großen Krug gießen, mit einem weiteren Liter Wasser verdünnen und den Zucker hinzufügen.

Gut gekühlt servieren.

Man kann auch weißen Rum hinzufügen.

Achtung - Hibiskus-Blüten-Wasser ist harntreibend. Es enthält viel Säure und sollte nur in Glas- oder Kunststoffgefäßen aufbewahrt werden.

Himbeermilch (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 50 Gramm Himbeeren
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 1/2 Deziliter Vollmilch

Alle Zutaten verquirlen, bis die Himbeer-Milch schaumig ist.

Himbeer-Joghurt-Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 100 Gramm Himbeeren
- 1 Esslöffel Puderzucker
- 2 Esslöffel Orangensaft
- 1 Esslöffel Joghurt
- 1 Orangen-Scheibe

Himbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen. Himbeer-mark mit Puderzucker und Orangensaft verrühren. Joghurt in ein Glas füllen, glattstreichen. Himbeer-mark darauf geben. Mit Strohalm und Orangen-Scheibe servieren.

Himbeer-Melonenbowle (alkoholfrei)

Menge: etwa 12 Gläser

- 1 Beutel Malven-Tee
- 1/8 Liter kochendes Wasser
- 1 Honigmelone
- Saft von 2 Zitronen
- 1/8 Liter Himbeersirup
- 1/2 Liter Apfelsaft
- 1 Flasche Mineralwasser

Teebeutel mit dem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, kühl stellen. Honigmelone halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln, in ein Bowlengefäß füllen. Tee, Zitronensaft, Sirup und Apfelsaft über das Fruchtfleisch gießen. 2 Stunden kaltstellen. Zum Schluss das Wasser dazu gießen.

Himbeer-Shake (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 100 Gramm Himbeeren (aus der -Kühltruhe)
- 2 Naturjoghurt (50 Gramm)
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 100 Milliliter Mineralwasser

Die Himbeeren auftauen lassen und zusammen mit dem Naturjoghurt und dem Zitronensaft pürieren. Mischung in ein hohes Glas füllen, das Mineralwasser zugießen und gut umrühren.

Dekoration: Einige Himbeeren auf einen Holzspieß stecken, Früchte zur Hälfte in Naturjoghurt tauchen, Spieß quer über das Glas legen.

Himbeerkefir (Alkoholfrei)

Menge: 2 Drinks

- 100 Gramm Himbeeren
- 1 Teelöffel Vanillezucker
- 200 Milliliter Fettarmer Kefir
- Eis; gestossen

Früchte pürieren. Gestoßenes Eis, Zucker und Kefir zugeben, verquirlen und auf Gläser verteilen.

Hobby-Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

150 Milliliter Orangensaft
 50 Milliliter Mineralwasser
 etwas Multivitamin-Pulver Ht
 1 Messloeffel Multi-Mineralpulver Ht
 5 Gramm Apfel-Weizen-Ballast Ht

Zunächst den Ballaststoff ins Glas geben, dann den Saft, das Wasser und zum Schluss Multivitamin-Pulver Ht und Multi-Mineralpulver Ht hinzugeben, gut umrühren und sofort trinken.

Holiday Fun (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

1/2 Liter Traubensaft, weiß oder rot
 400 Milliliter Maracujanektar
 1/2 Liter Früchtetee, zum Beispiel
 -Hagebuttentee-Mischung
 -aromatisiert mit Erdbeeren
 2 Zucker
 Vanille-Aroma
 Limetten-Scheiben
 Zitronenscheiben

Eisgekühlter Tee, Traubensaft- und Maracuja-Nektar vermischen und mit Zucker und Vanille-Aroma abschmecken. Eiswürfel in Longdrink-Gläser geben und den Früchtetee-Cocktail darüber gießen. Mit Limetten- und Zitronenscheiben garnieren und mit einem Strohhalm servieren.

Hollywood-Cocktail (Alkoholfrei)

Menge: 2 Cocktails

250 Milliliter Karottensaft
 250 Milliliter Orangensaft
 2 Esslöffel Zitronensaft
 4 ;Eiswürfel
 2 Scheiben Zitrone

Die Säfte kräftig miteinander mixen. Den Cocktail in vorgekühlte Gläser gießen, die Eiswürfel zugeben und mit den Zitronenscheiben garnieren.

Holunderbeersaft (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

2 Kilogramm Holunderbeeren
 1 Zitronenschale
 200 Gramm Zucker

Holunderbeeren waschen, dicke Stängel abschneiden. Beeren mit Zitronenschale in einen Topf geben und mit etwa 3/4 Liter Wasser auffüllen. Im geschlossenen Topf erhitzen und so lange kochen, bis die Beeren geplatzt sind, danach eine halbe Stunde stehen lassen. Einen Durchschlag mit einem Mulltuch auslegen und auf eine Schüssel setzen. Holunderbeeren einfüllen und abtropfen lassen. Den Saft mit dem Zucker erhitzen und 2-3 min. kochen lassen. Heiß in vorgewärmte (!, sonst Platz-Gefahr) Flaschen füllen, sofort verschließen.

Unser Tipp:

Wenn Sie den Drink lieber mit Alkohol mögen können Sie vor dem Abfüllen einen kräftigen Schuss Rum zum Saft geben.

Holunderpunsch (alkoholfrei)

Menge: 1 Punsch
Für 5 Portionen

- 1 Liter Holundersaft
- 1/2 Liter kräftiger Tee
 - Saft und Schale von 1 - Zitrone
 - Saft und Schale von 1 Orange
- 1 Stück Zimt
- 2 Nelken
- Zucker nach Bedarf
- 1 Teelöffel Sanddorn-Sirup

Alle Zutaten bis auf den Sanddorn-Sirup und den Zucker bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen, nach Geschmack mit Zucker und Sanddorn-Sirup abschmecken, abseihen und in Punschgläser füllen. Nach Belieben können 1 - 2 Eigelb, in etwas lauwarmer Punschflüssigkeit verquirlt, dazu gegeben werden.

Holundersaft-Glögg (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 50 Gramm gehackte Haselnusskerne
- 50 Gramm Rosinen
- 250 Milliliter Holunderbeeren-Saft
 - 1 Orange
 - 6 Esslöffel Fruchtteteemischung
- 1/2 Zimtstange
- 5 Nelken
- 1 Sternanis
- 700 Milliliter Wasser
- 200 Milliliter Orangensaft
 - 3 Esslöffel Zitronensaft
 - 2 Esslöffel Honig

Haselnüsse und Rosinen im Holunderbeeren-saft etwa 6 Stunden einweichen. Orange hauchdünn schälen. Orangenschale, Tee und Gewürze mit kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen.

Tee durch ein Sieb gießen. Holunderbeeren-saft mit Nüssen und Rosinen, Orangen- und Zitronensaft dazugeben und erhitzen. Den Glögg mit Honig süßen.

Holundersirup (alkoholfrei)

Menge: 3 Liter

- 3 Liter Wasser
- 3 Kilogramm Zucker
- 2 Zitronen, unbehandelt
- 2 Limetten
- 12 Holunder-Dolden
- 40 Gramm Zitronensäure

Für den Sirup das Wasser mit dem Zucker aufkochen. Die Zitronen und Limetten in Scheiben schneiden, mit den Blüten-Dolden in einen großen Ballon geben und mit dem Sirup übergießen. Die Mischung 5 Tage in der Sonne stehen lassen, dann durch ein Sieb gießen, in Flaschen füllen und verschließen. Den eiskalten Sirup nach Belieben mit Mineralwasser oder Sekt auffüllen.

Unser Tipp: Der Holunder-Sirup kann auch in kleineren Mengen eingefroren werden und hält sich so sehr gut.



Holundertee (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 3 Teelöffel Holundertee
- 1/4 Liter kochendes Wasser
- 1 Teelöffel Honig

Holundertee in einen Becher geben, Wasser darüber gießen. 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb in ein vorgewärmtes Teeglas gießen. Mit Honig süßen.

Horchata (Geeiste Mandelmilch) (alkoholfrei)

Menge: 4 Gläser

- 1 Tasse Mandeln, blanchiert und abgezogen
- 2 Tasse Wasser; kochend
- 1 kleines Zimtstangen-Stück
- 1/3 Tasse Zucker oder nach Belieben
- 1 Limette: Schale abgerieben
- 2 Tasse Eisstücke
- Eis für die Gläser
- Zimtstangen zum Garnieren
- Limetten-Schale zum Garnieren

In einen Mixer alle Zutaten außer dem Eis füllen und 5 Minuten stehen lassen. Mit langsamer Geschwindigkeit mixen, dann langsam Geschwindigkeit erhöhen. Auf höchster Stufe 3 Minuten mixen. Das Eis zugeben und mixen, bis es geschmolzen ist. Die Mischung durch ein mit einer doppelten Lage Nessel-Tuch ausgelegtes großes Sieb geben, die Flüssigkeit in einer Schüssel auffangen, Rückstände gut ausdrücken. Gläser mit Eiswürfeln und der Horchata füllen, nach Belieben mit Zimtstangen und Limetten-Schale garnieren. Der Geschmack wird noch verbessert, wenn man die Flüssigkeit einen Tag im Voraus zubereitet und über Nacht kühlt.

Horchata mit Melonenkernen (Melon Seed Horchata) (alkoholfrei)

Menge: 1 Liter

200 Gramm Melonenkerne
125 Gramm Zucker
2 Teelöffel Zimt, gemahlen
1 Liter Wasser
Eiswürfel

Die Kerne gründlich waschen und mit den Kernschalen fein mahlen. Die gemahlene Kerne, den Zucker und den Zimt in das Wasser rühren. In den Kühlschrank stellen und gelegentlich umrühren. Nach etwa 3 Stunden hat das Wasser das kräftige Aroma der Kerne aufgenommen. Das Getränk durch ein sehr feinmaschiges Sieb geben, Eiswürfel hinzufügen und servieren.

Huflattichtee (alkoholfrei)

Menge: 1 Tee

2 Teelöffel Huflattich-Blätter, Blüten

Blätter und Blüten in Streifen schneiden, trocknen. Mit einer Tasse kochendem Wasser aufbrühen. Zehn Minuten ziehen lassen. Mit Honig süßen.

Italienischer Mokka (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

2 Teelöffel Zucker
1 Prise Zimt
1/2 heißer, starker Kaffee
1/2 Tasse heiße Schokolade

Zucker und Zimt in die Kaffeetasse geben und nacheinander mit Kaffee und Schokolade auffüllen und umrühren.

India pikant (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

1/2 Liter Vollmilch
3 Teelöffel Brauner Kandiszucker
1 Teelöffel Schwarzer Tee
3 Nelken
4 Schwarze Pfefferkörner
1 Scheibe Frischer Ingwer (etwa - 3 Zentimeter)
1/2 Stange Zimt

Die Milch mit dem Zucker und den Gewürzen aufkochen, den Tee hinzufügen und 1 Minute unter Rühren kochen lassen. Anschließend durch ein Sieb geben und sofort servieren.

Unser Tipp:

Mit Schlagrahm oder einem Schuss Rum verfeinern.

Indischer Gewürztee (alkoholfrei)

Menge: 1 Tee

6 Teelöffel Assam-Tee
3/4 Liter Wasser
1 Messerspitze Kardamom
1/4 Teelöffel gemahlene Anis
3 Gewürznelken
1/4 Stange Zimt
Zucker und
Vollmilch oder
kandierte Früchte

Tee mit kochendem Wasser übergießen, Gewürze zugeben und 5 Minuten ziehen lassen, danach durch ein Teesieb abgießen. Nach indischem Brauch wird dieser Tee mit Zucker und frischer Milch getrunken. Man kann auch kandierte Früchte dazu reichen.

Island Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

300 Gramm Ananas
1 Teelöffel eingelegter grüner Pfeffer
2 Esslöffel Crème fraiche
1/4 Liter Orangensaft
1/4 Liter Bitter-Orange

Ananas mit Pfeffer im Mixer pürieren, Crème fraiche und Säfte zugeben, verrühren.

Iso-Drink (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

1 Bund Minzeblätter, frisch
1/4 l Liter Wasser
1 Teelöffel Anissamen
3 Teelöffel Traubenzucker
3 Teelöffel Zucker
etwas Tafelsalz
Mineralwasser
- Magnesium-reich
- nach Belieben

Frische Minze-Blätter mit kochendem Wasser übergießen. Anschließend 10 Minuten ziehen lassen. Dann Anissamen, Traubenzucker, Zucker und Salz hinzugeben, umrühren und abkühlen lassen. Nach Belieben noch mit kaltem Mineralwasser aufgießen.

Jogger (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

1/2 Banane
100 Milliliter Kefir
50 Milliliter Birnensaft
70 Milliliter Milch
4 Esslöffel Sanddorn-Saft

Banane schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den übrigen Zutaten im Universal-Mixer verquirlen.

Sandorn-Saft ist reich an Vitamin C, deshalb erhöht er die allgemeine Widerstandskraft des Körpers.

Jogging (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

4 Zentiliter Ananassaft (ungesüßt)
4 Zentiliter Maracuja-Nektar
6 Zentiliter Orangensaft
1 Spritzer Grenadine-Sirup
1 Stückchen Ananas und
1 Cocktail-Kirsche als Dekoration

Alle Zutaten mit ein paar Eiswürfeln im Shaker gut schütteln. Ein Longdrink-Glas mit Crushed-Eis füllen, den Drink darübersehen und mit Ananas und Cocktailkirsche am Spieß und Trinkhalm servieren.

Joghurt-Drink mit Dill oder Minze (alkoholfrei)

Menge: 2 Drinks

- 200 Gramm Säuerlicher Joghurt; gut
-- gekühlt
- 100 Milliliter Eiskaltes Wasser
etwas Tafelsalz
- 1/2 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Zweig frischer Dill; oder
-- Minze
- 2 -Eiswürfel
-- oder die doppelte Menge
- 2 Zitronenscheiben

Die Zutaten sind für kleine Drinks berechnet.

Joghurt eiskaltem Wasser in einen Mixbecher oder eine Kanne gießen. Salz und Zitronensaft zufügen und kräftig mit dem Schneebesen aufschlagen, so dass sich eine Schaumkrone bildet.

Dill oder Minze fein hacken, unter-Mixen. Eventuell ein bis zwei Eiswürfel in jedes Glas geben, Joghurt darauf gießen. Zitronenscheibe einschneiden, an den Glasrand stecken. Sofort servieren.

Joghurt-Minze-Shake (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

Pro Drink
150 Gramm Joghurt,
2 Esslöffel Zitronensaft,
1 Teelöffel Honig und
einige Minze-Blättchen mixen.

Super erfrischend!

Joghurt-Minze-Trunk - Dugh (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

- 1 Bund Minze
- 450 Gramm Vollmilchjoghurt
etwas Tafelsalz
;Weißer Pfeffer
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 Limette: Saft und Schale
- 1/2 Liter Mineralwasser, still
Eiswürfel

Die Minze von den Stielen zupfen und fein hacken. Den Joghurt mit Jodsalt, Pfeffer, Zucker, dem Saft und der Schale der Limette und der Minze in einer Schüssel verrühren. Mit eiskaltem Mineralwasser auffüllen und in Gläsern mit Eiswürfeln servieren.

Johannisbeere mit Apfel und Aprikose (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 4 Zentiliter roter Johannisbeernektar
- 4 Zentiliter Aprikosennektar
- 8 Zentiliter klarer Apfelsaft

Die Säfte miteinander verrühren und auf Eis anrichten.

Juan's Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Zentiliter Sangrita
- 4 Zentiliter Gemüsesaft
- 8 Zentiliter Selleriesaft
- Eiswürfel

Sangrita, Gemüsesaft, Sellerie-Saft mit Eiswürfel im Shaker gut schütteln und in eine Cocktail-Schale abseihen.

Jumper (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 100 Milliliter Sauerkraut-Saft
- 1/2 Avocado
- 1 Esslöffel Zitrone
- 100 Milliliter Vollmilch
- 1 Esslöffel Sahne (süß)

Avocado mit dem Messer längs halbieren und dann die beiden Hälften gegeneinander drehen, bis sich die Avocado öffnet. Kern herausnehmen und eine Hälfte der Avocado mit einem Teelöffel auslöffeln. Zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Universal-Mixer geben und gut verquirlen. Jumper bringt Sie garantiert wieder auf Trapp.

Jungle Juice (Alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

- 8 Zentiliter Zitronensaft; frisch gepresst
- 3/8 Liter Orangensaft
- 1/8 Liter Ananassaft; ungesüßt
- 4 Eiswürfel
- 1/4 Liter Mineralwasser
- 1 Orange; unbehandelt
- 1 Scheibe Ananas
- 8 Cocktailkirschen
- Minze-Blätter

Zitronensaft, Orangensaft und Ananassaft mit den Eiswürfeln in einen hohen Becher geben. Kräftig durchrühren, damit die Säfte gut durchkühlen. In hohe Gläser geben und mit gekühltem Mineralwasser auffüllen.

Die Orange dann spiralförmig schälen. Als Dekoration Cocktail-Kirschen, Orangen-viertel, Ananas-viertel, Minze-Blätter und Orangenschale auf einen Holzspieß stecken und die Gläser damit verzieren.

Kaffee-Eier-Punsch (alkoholfrei)

Menge: 3 Portionen

- 250 Gramm Zucker
- 5 Eigelb (Größe M)
- 1/2 Liter heißer starker Kaffee

Zucker mit dem Eigelb schaumig rühren und mit dem Kaffee in einem Topf vermengen. Bei milder Hitze und unter leichtem Schlagen mit dem Schneebesen bis zum Aufsteigen erhitzen. In gut angewärmten Henkel-Gläsern servieren.

Kakao Vital (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 2 Teelöffel löslicher gezuckerter Kakao
- 1/8 Liter kochendes Wasser
- durchgeseihter Saft von 1 Apfelsine

Den Kakao in das kochende Wasser rühren und den Apfelsinensaft dazugeben. In einer Tasse oder im Becher servieren.

Kakao mit Häubchen (alkoholfrei)

Menge: 1 Liter

- 1 Liter Vollmilch
- 35 - 40 Gramm Kakao
- 1 - 2 Esslöffel Zucker
- 2 - 3 Esslöffel kaltes Wasser
- Vanillezucker
- Schlagsahne
- Schokoladenstreusel

Milch zum Kochen bringen. Inzwischen den Kakao mit dem Zucker vermischen, das Wasser dazugeben. Unter ständigem Rühren in die kochend-heiße Milch geben und nochmals ganz kurz aufkochen lassen. Den heißen Kakao in Tassen füllen. Vorher die Sahne mit Vanillezucker würzen und steifschlagen, damit dem Kakao "Häubchen" aufsetzen und mit Schokostreuseln verzieren.

Kalte Ente (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

- 2 Zitronen; unbehandelt
- 2 Orangen; unbehandelt
- 1 Flasche Apfelsaft
- 1 Flasche Traubensaft
- 1 Flasche Mineralwasser

Die Schalen von der Zitrone und Orange dünn als Spirale abschneiden. Saft aus allen Früchten auspressen und mit den Schalen in ein Bowlen-Gefäß geben.

Apfelsaft und Traubensaft zugießen. Etwa 2 Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren Mineralwasser zugießen.

Kalte Ente 2 (Alkoholfrei)

Menge: 1 Bowle

- 2 Zitronen; unbehandelt
- 2 Orangen; unbehandelt
- 1 Flasche Apfelsaft
- 1 Flasche Traubensaft
- 1 Flasche Mineralwasser

Die Schalen von der Zitrone und Orange dünn als Spirale abschneiden. Saft aus allen Früchten auspressen und mit den Schalen in ein Bowlen-Gefäß geben.

Apfel- und Traubensaft zugießen. Etwa 2 Stunden kaltstellen. Vor dem Servieren Mineralwasser zugießen.

Kalter Milchkaffee (alkoholfrei)

Menge: Für ein hohes Glas benötigt Sie:

- 2 Teelöffel löslichen Kaffee (Nescafe)
- 1 Teelöffel Zucker
- Vollmilch

Kaffee und Zucker lösen Sie mit wenig heißem Wasser im Glas auf und füllen ihn mit eiskalter Milch. Dann rühren Sie das Getränk lange um und trinken das Glas in einem Zug leer.

Karamelmilch (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

- 25 Gramm Butter
- 25 Gramm Puderzucker
- 25 Gramm Golden Sirup; oder
-- Ahornsirup
- 1/2 Liter Fettarme Milch
- 1 Becher Vollmilchjoghurt

Butter, Zucker und Sirup auf schwacher Hitze in einer Kasserolle schmelzen lassen. Ständig rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat, was 10 - 15 Minuten dauert. Den Topf vom Herd nehmen, auf einen Untersetzer stellen, etwas Milch dazu gießen und verquirlen.

Die Mischung in eine Krug gießen, wider etwas Milch dazu quirlen, dann den ganzen Joghurt.

Die restliche Milch dazu quirlen.

Mit Folie zudecken und vorm Servieren kühlen.

Kardamom Chai (Tee) (alkoholfrei)

Menge: 1 Tee

- 3 Deziliter Wasser
- 1 Deziliter Milch
- 1 Teelöffel Schwarztee
- 1/2 Teelöffel Kardamom-Samen
- 2 Esslöffel Rohzucker

Wasser und Milch zusammen aufkochen. Kardamom-Samen im Moerser zerquetschen, zusammen mit dem Schwarztee und dem Rohzucker beifügen, etwa 5 Minuten ziehen lassen.

Absieben und heiß trinken.

Kardaro (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1/4 Teelöffel Kardamom; gemahlen
- 150 Milliliter Karottensaft
- 2 Esslöffel Sahne (süß)
- 1 Esslöffel Honig

Alle Zutaten zusammen shaken.

Karibikshake (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 75 Milliliter Bananennektar
- Saft einer 1/2 Zitrone --> mit
- 200 Milliliter Bitter Lemon verrühren
- mit Bananen-Scheiben und Minze garnieren

Kardamom-Tee (Ilaichi Chah) (alkoholfrei)

Menge: 8 Portionen

- 1 1/2 Liter kaltes Wasser
- 12 grüne Kardamom-Kapseln
- 6 Teelöffel Teeblätter (gehäuft, Orange ; Pekoe)
- 1 Stück Zitronen-, Limonen- ; oder Orangenschale (2,5x1 ; Zentimeter)
- Aufgewärmte Vollmilch
- Zucker

1. Wasser mit Kardamom in einem hohen Topf zum Kochen bringen. Die Hitze-zufuhr drosseln und zugedeckt 5 Minuten leicht kochen lassen. Den Topf von der Kochplatte nehmen und zugedeckt 10 Minuten stehen lassen.

2. Währenddessen die Teekanne mit kochendem Wasser ausspülen. Die Teeblätter und die Zitrusfrucht-Schale zugeben.

3. Das Kardamom-Wasser zum Kochen bringen und mit dem Kardamom in die Kanne mit dem Tee gießen. 2-3 Minuten ziehen lassen und mit Milch und Zucker servieren.

Karibik-Mix (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 600 Gramm Ananas
- 150 Milliliter Ananassaft
- 150 Milliliter Mango-Zitronen-Nektar
- 8 Esslöffel Kokosnuss-Creme - (Cream of coconut)
- 4 Eigelb (Größe M)
- 125 Milliliter Zitronensaft
- 4 Eiswürfel
- 300 Milliliter Sodawasser
- 4 Vanilleeiskugeln; oder
- 4 Ananas-Eiskugeln

Zum Verzieren:

- 1 Karambole

Von der Ananas Blatt- und Strunk-ende entfernen. Ananas vierteln, schälen und das harte Mittelstück abschneiden. Fruchtfleisch kleinschneiden, pürieren und durch ein Sieb streichen.

Ananas-Püree, Ananassaft und Mango-Zitronen-Nektar mischen. Kokosnuss-Creme und Eigelb mit einem Schneebesen unterrühren. Mit Zitronensaft abschmecken.

Eiswürfel auf die oben angegebene Anzahl der Gläser verteilen und den Drink darauf gießen. Mit Sodawasser auffüllen. Je eine Kugel Ananas- oder Vanilleeis dazugeben.

Zum Verzieren Karambole waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Jeweils eine Karambole-scheibe einschneiden und an den Glasrand stecken.

Pro Person etwa : 400 kcal

Pro Person etwa : 1680 kJoule

Karomon-Saft (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 250 Gramm Karotten
- 150 Gramm Apfel
- 1/8 Gurke
- 1 Prise Kardamom

Gemüse und Apfel zentrifugieren, gut mischen und mit Kardamom abschmecken.

Karotten-Buttermilch-Mix (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Karotten
- 250 Milliliter Buttermilch
- etwas Tafelsalz und Pfeffer
- Petersilie; gehackt

Die Karotten entsaften, im Mixer mit der Buttermilch und den Gewürzen gut durch-Mixen. In ein Longdrink-Glas geben und die Petersilie darüberstreuen.

**Kater-Killer (alkoholfrei)**

Menge: 1 Portion

- 3 Eier (Größe M)
- 1 Essiggurke
- 1 Teelöffel Marmelade
- etwas Tafelsalz
- etwas Pfeffer frisch aus der Mühle
- etwas Parmesankäse
- Ketchup
- Verflüssigte Schokolade
- 1 Liter Speiseöl, heiß
- 1/2 Liter Mineralwasser

Man trenne das Eigelb vom Eiweiß der drei Eier. Nun schlage man das Eiweiß zu einem festen Schnee und gebe diesen in das kochende Fett. Während dies nun vor sich hinkocht, nehme man das Eigelb, mische es mit der Marmelade, würze diesen Brei mit Salz, Pfeffer und Ketchup und gebe dies in ein großes Glas. Man fülle dies nun mit dem Mineralwasser auf und rühre diese Flüssigkeit um, bis sie gleichmäßig gefärbt ist. Jetzt gebe man schnell den nun knusprig braunen Eischnee obendrauf, gieße die flüssige Schokolade darüber und streue etwas Parmesankäse darauf. Jetzt hat man Zeit, die Gurke in Längs-hälften zu teilen und sie in den Schnee zu stecken.

Kinder-Bowle (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

1 Liter Malven-Tee, Saft je einer Zitrone und Apfelsine, Saft und Früchte einer kleinen Dose Ananas oder Pfirsich. Kalt stellen; vor dem Servieren eine Flasche eiskaltes Mineralwasser hinzufügen. Im Sommer auch noch einige Eiswürfel.

Kinder-Glühwein (alkoholfrei)

Menge: 2 Liter

- 1 Liter Johannisbeersaft
- 1 Liter frisch gepresster
 - Orangensaft
 - Schale von 1 Zitrone
 - Schale von 1 Orange
- 1 Vanillestange
- 6 Sternanis
- 4 (-6) Nelken
- 2 Esslöffel (-4) Honig

Johannisbeersaft mit Orangensaft erhitzen, aber nicht kochen. Orangen- und Zitronenschale zufügen, auch die Vanille, die Anis und die Nelken. Das ganze mit dem Honig süßen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Kinder-Punsch (alkoholfrei)

Menge: 1 Liter

- 1 Flasche Apfelsaft
- 1 Stück Stangenzimt
- Saft von 2 Apfelsinen
- Saft von 2 Zitronen
- 50 Gramm (-75 Gramm) Zucker
- Apfelsinen- oder
- Zitronenscheiben
- (ungespritzt)

Erhitze den Apfelsaft mit dem Stangenzimt und lasse ihn 2-3 min. ziehen. Füge Apfelsinen- und Zitronensaft hinzu und schmecke mit Zucker ab. Erhitze den Punsch nochmals.

Lege in jedes Glas eine Apfelsinen- oder Zitronenscheibe und gieße den heißen Punsch darüber.

Kinder-Sangria (alkoholfrei)

Menge: 10 Portionen

- 2 Orangen mit unbehandelter Schale
- 4 Pfirsiche
- 1/2 Liter Orangensaft
- 1 Liter roter Traubensaft

Orangen spiralförmig so abschälen, dass die weiße Haut an der Frucht bleibt, Schalen beiseite stellen. Die weiße Haut ebenfalls abschälen, dann die Orangen-Filets aus den Häuten schneiden und in einen Krug geben.

Die Pfirsiche mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, pellen und halbieren. Pfirsich-hälften in Filets teilen und in den Krug geben.

Mit dem gut gekühlten Orangen- und Traubensaft auffüllen, die Orangenschale in den Krug hängen. (Wenn man Pfirsiche aus der Dose nimmt, lässt man die Früchte abtropfen und filiert sie anschließend.)

Pro Portion
etwa 1 Gramm Fett,
0 Gramm Eiweiß,
30 Gramm Kohlenhydrate = 523 Joule

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Kinder-Glühwein ohne Süßungsmittel (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1/2 Liter Wasser
- 3 Esslöffel Früchtetee
- 1/4 Liter Demeter Kinder-Saft
- 1/4 Liter roter Traubensaft
- 1 Zitrone
- 2 1/2 Esslöffel Glühwein-Gewürz

In das kochende Wasser den Früchtetee und das Glühwein-Gewürz geben und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen und mit Kinder-Saft, Traubensaft und Saft der Zitrone mischen. Bis kurz vor den Siedepunkt erhitzen und genießen.

Unsere Tipps:

- 1.) Sie können nur roten Traubensaft nehmen.
- 2.) Sie können zur Hälfte Apfelsaft und Traubensaft nehmen.
- 3.) Sie können 1/3 Holundersaft, 1/3 Traubensaft und 1/3 Apfelsaft nehmen.

Kiwi-Brombeeren-Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Kiwi
- 75 Milliliter Brombeersaft ohne Zucker
- 1 Teelöffel Ahornsirup
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Mineralwasser

Kiwi schälen, in einem Mixer pürieren und mit dem Brombeersaft in ein Glas füllen. Ahornsirup und Zitronensaft zugeben. Mit Mineralwasser auffüllen, umrühren.

102

Kinderglühwein (alkoholfrei)

Menge: 1 Liter

- 1 Flasche Kirschsafft
- 1 Zimtstange
- 1 Zitrone
- 1 Nelke
- Zucker (zum Abschmecken)

Den Kirschsafft mit Zimtstange und Nelke in einen Topf geben. Die Zitrone in Scheiben schneiden und drei davon hinzugeben, das Ganze erwärmen. Ist der Kirschsafft heiß, mit Zucker abschmecken und Zitronenscheiben, Zimtstange und Nelke herausnehmen. Das heiße Getränk in Gläser füllen und mit den übrigen eingeschnittenen Zitronenscheiben garnieren. Heiß trinken.

Zusatz :

- : Vorbereitung
- : 10 Minuten

Kindersekt (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

- 150 Gramm Zucker
- 1/8 Liter kochendes Wasser
- 1/8 Liter Grapefruitsaft
- 1/8 Liter Orangensaft
- 1/2 Liter Zitronenlimonade

Den Zucker im kochenden Wasser auflösen. Diesen Sirup abkühlen lassen und die Säfte hineingeben, kühlen. Vor dem Servieren mit der Limonade auffüllen.

Kirschpunsch (alkoholfrei)

Menge: 1 Punsch

- 1 Liter Kirsch-süß-Most
- 1/2 Liter schwarzer Tee
- 1 Zitrone, Saft und Schale von
- 1 Orange, Saft und Schale von
- 1 Zimtstange
- 3 Nelken
- Zucker nach Belieben
- 20 Kubikzentimeter Kirsch-Sirup
- 1 -2 Eigelb (Größe M)

Säfte, Tee und Gewürze erhitzen, mit Kirsch-Sirup verfeinern, das Eigelb mit lauwarmer Flüssigkeit verquirlen und in den Punsch rühren. Nach Belieben mit Zucker süßen. Heiß oder kalt zu süßem Gebäck servieren.

Kiwi-Bowle (alkoholfrei)

Menge: 1 Bowle

- 6 Kiwi
- 1/8 Liter Grapefruit-Saft
- 1/8 Liter Ananas-Saft
- 1 Liter Orangen-Saft
- 1 Liter Ginger-Ale

Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Dann mit den restlichen Zutaten in ein Bowle-Gefäß geben und ein wenig ziehen lassen.

Ergibt insgesamt 2 2/8 Liter Bowle oder gekürzt 2 1/4 Liter.

Kirsch-Tee (alkoholfrei)

Menge: 6 Gläser

1/4 Liter Kirschsafft
 200 Gramm Süßkirschen; rot
 2 Esslöffel Puderzucker
 1/2 Zitrone; den Saft davon
 1/2 Orange; den Saft davon
 1/2 Liter Wasser ohne Kohlensäure
 8 Teelöffel Darjeeling-Tee
 6 Orangen-Scheiben
 Zitronenmelisse

Kirschsafft zu Würfeln gefrieren lassen. Kirschen entsteinen und grob zerschneiden. Mit Zucker, Zitronen- und Orangensaft mischen und das Ganze ziehen lassen.

Wasser aufkochen, sprudelnd über den Tee gießen und 2 bis 3 Minuten ziehen lassen. Kirsch-Eiswürfel in die oben angegebene Anzahl Gläser geben und den Tee darüber abseihen.

Die Kirschen mit dem angesetzten Saft und ja einer Orangen-Scheibe hineingeben. Glasränder mit Zitronenmelisse garnieren und den Tee mit Trinkhalm und langstieligem Löffel servieren.

Unser Tipp:

Wenn Sie es mögen geben Sie zusätzlich einen Schuss Kirschlikör in den Tee

Pro Person etwa : 190 kcal
 Pro Person etwa : 796 kJoule

Kiwi-Fruchtsaft-Bowle (alkoholfrei)

Menge: 12 Portionen

6 Kiwis
 1/4 Liter Ananassaft
 1/4 Liter Orangensaft
 1/4 Liter Zitronensaft
 7 Deziliter Ginger Ale
 Zucker
 Zerkleinertes Eis

Kiwis schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Mit den kalten Fruchtsäften in ein Bowlengefäß geben, mit Zucker abschmecken und 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren die Eiswürfel zerkleinern und dazugeben.

Mit Ginger Ale auffüllen und nicht mehr umrühren.



Kiwi-Mint (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 4 Kiwis
- 6 Minze-Blättchen
- Mineralwasser
- zum Aufgießen
- Minze-Blättchen
- zum Garnieren
- Zimt

Die Kiwis schälen, Minze-Blättchen abzupfen, waschen und kleinschneiden. Das Fruchtfleisch pürieren, durch ein feines Sieb passieren, die Minze hinzugeben.

Auf Portions hohe Kelche verteilen.

Das Fruchtpüree mit Mineralwasser aufgießen, mit Minze-Blättchen dekorieren und mit Zimt überpudern.

Kiwi-Tee (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Kiwi
- 10 Esslöffel Kalter schwarzen Tee
- 4 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Zuckersirup
- Mineralwasser

Kiwis schälen, bis auf eine Scheibe in kleine Stücke schneiden und in ein Glas geben. Kalten schwarzen Tee, Zitronensaft, Zuckersirup dazu gießen. Mit kaltem Mineralwasser aufgießen. Den Glasrand mit 1 Kiwi-Scheibe dekorieren.

Kiwi-Teedrink (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1/4 Liter schwarzer Tee
- 1/4 Liter Pfefferminztee
- Zucker
- 2 Kiwis
- 250 Gramm Zitronen-Sorbet,
- 2 Zentiliter Pfefferminzlikör
- Einige Pfefferminz-Blätter

Tee mischen, nach Geschmack mit Zucker süßen und kühl stellen. Kiwis mit Zitronen-Sorbet und Pfefferminzlikör pürieren. Sorbet-Masse auf vier Gläser verteilen und mit Tee auffüllen. Mit Pfefferminz-Blättern garnieren.

Kiwilimonade (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Kiwis
- 1 Esslöffel Apfel-Dick-Saft
- Mineralwasser
- 4 Blättchen Zitronenmelisse

Die Kiwis schälen. Das Fruchtfleisch und den Apfel-Dick-Saft miteinander pürieren.

Das Püree in 4 hohe Gläser füllen und mit Mineralwasser auffüllen. Die Gläser mit Strohalm und der Zitronenmelisse dekorieren.

Kokos mit Ananas (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Zentiliter Kokos-Sirup
- 4 Zentiliter Ananassaft (ungesüßt)
- 4 Zentiliter flüssige Sahne

Zutaten mit Eiswürfeln in einen Mixbecher geben, gut durchschütteln
Auf reichlich zerschlagenes Eis in ein Glas gießen.

Kokos mit Ananas und Orange (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 4 Zentiliter Kokos-Sirup
- 6 Zentiliter Ananassaft ungesüßt
- 6 Zentiliter Orangensaft

Kokos-Sirup in einem kleinen Krug oder Rühr-Glas mit den beiden Säften gut verquirlen. Eiswürfel in ein Longdrink-Glas geben und die Mischung darüber gießen.

Kokoscocktail (alkoholfrei)

Menge: 1 Cocktail

- 4 Zentiliter Ananassaft
- 2 Zentiliter Maracuja-Saft
- 1 Zentiliter Zitronensaft
- 4 Zentiliter Kokosmilch
- 1 Teelöffel Cream of Coconut
- 1 Zentiliter Grenadine

Alle Zutaten zusammen im Shaker mit Eiswürfeln kräftig schütteln und in eine Sektschale seihen.

Kokosmilch aus Kokosflocken (alkoholfrei)

500 Milliliter Kokosflocken

Variante 1:

Kokosflocken in eine große Schüssel geben und mit 625 Milliliter heißem, Wasser übergießen. Bis auf lauwarm abkühlen lassen, dann mit der Hand einige Minuten lang kräftig durchkneten und durch ein feines Sieb oder Musselin-Tuch abgießen. Alle Flüssigkeit ausdrücken. Diese Prozedur mit den gleichen Kokosflocken und weiteren 625 Milliliter heißen Wasser wiederholen. Das ergibt etwa 500 Milliliter dünne Kokosmilch. Weil die Kokosflocken beim ersten Extrahieren Feuchtigkeit zurückbehalten, ist die zweite Extraktion gewöhnlich ergiebiger.

Variante 2:

Extrahieren mit dem Mixer: Mit dem Elektromixer lassen sich Zeit und eine Menge Arbeit sparen.

500 Milliliter Kokosflocken mit 625 Milliliter Wasser in den Mixbecher füllen, zudecken und 30 Sekunden mixen. Durch ein feines Sieb oder Musselin-Tuch abgießen. Diese Prozedur mit den gleichen Kokosflocken und weiteren 625 Milliliter Wasser wiederholen.

Manchmal wird fettere Milch verlangt. Um sie zu bekommen, extrahiert man mit heißer Milch statt mit Wasser und verwendet nur den ersten Extrakt. Trotzdem ergibt der zweite Extrakt noch eine aromatische und immer noch ziemlich fette Kokosmilch, die man zu Suppen, Curries und anderen Gerichten verwenden kann.

Kokos-Produkte für Getränke (alkoholfrei)

Kokosmilch

Kokosmilch: es handelt sich nicht um jene Flüssigkeit, die deutlich hörbar in den Kokosnüssen schwappt, wenn man sie schüttelt -das ist das Kokos-Wasser (es schmeckt übrigens gekühlt wunderbar erfrischend). Kokosmilch muss man herstellen und zwar aus frisch-geraspelter Kokosnuss. Mit heißem Wasser aufgegossen, entsteht samtene Flüssigkeit von unverwechselbarem Geschmack.

Für Kokosmilch rechnet man auf etwa 250 Gramm frisch geriebene Raspel ebenso viel Wasser, also 1/4 Liter. Kochend über die Kokosraspel gießen und ziehen lassen. Wenn die weißliche Flüssigkeit, die Milch, abgekühlt ist, durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb filtern. Mit Hilfe des Tuches fest ausdrücken.

Kokos-Sahne lässt sich abschöpfen, wenn man die Kokosmilch eine Weile stehenlässt. Sie setzt sich - wie echte Sahne - an der Oberfläche ab, weil sie leichter ist als der Rest der Flüssigkeit.

Wer keine Kokosnuss findet, kann auch Kokosmilch aus der Dose nehmen (darauf achten, dass sie ungesüßt ist!!) oder getrocknete Kokosmilch verwenden, die man als vakuumverpackten Block in Delikatess- oder Asienläden kaufen kann. Kokosmilch lässt sich nicht aufbewahren, denn sie verdirbt schneller als frische Sahne!

Unser Tipp: So knackt man eine Kokosnuss: Mit einem Nagel Löcher in die Keim-Poren schlagen und das Wasser in eine Schüssel-Blassen. Nun die Nuss in den auf 200 Grad Celsius (Umluft) oder in den 180 Grad Celsius (Heißluft) vorgewärmten Backofen legen, sie sollte so nach 15 Minuten platzen. Das Fruchtfleisch von der Schale lösen, die Haut abschälen.

Kokosmilch, weitere Zubereitungsart

Aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss gewinnt man die Kokosmilch: zuerst die Kokosnuss aufschlagen, das Fruchtwasser auffangen. Dann das Fruchtfleisch von der Schale trennen, die faserige Haut der Nuss entfernen und auf einer Küchen-Reibe raspeln. Die Raspel gibt man mit dem Kokos-Wasser in eine Schüssel. Die Masse gut vermengen und mit heißem Wasser oder heißer Milch auffüllen, bis die Kokosraspel bedeckt sind. Zwei bis drei Stunden ziehen lassen und dann durch ein Passiertuch pressen.

Cream of Coconut

Aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss hergestellte, gesüßte, sahnige Creme, die es in Dosen zu kaufen gibt.

Kokoslikör

Seine Basis ist die Milch von Kokos-Nüssen. Es gibt ihn gleich in mehreren Varianten: sahnig mit brasilianischer Kokosmilch als Cocosale, Batida de Coco oder Creme de Coco, kristallklar als Coco Ribe sowie als Malibu.

Kokossirup (alkoholfrei)

Menge: 6 Portionen

500 Gramm geraspelter Kokos
 2 Liter kochendes Wasser
 2 Kilogramm Zucker
 2 Pakete Vanillezucker
 etwas Tafelsalz

Den Kokos mit kochendem Wasser übergießen und einweichen lassen. Wenn das Wasser abgekühlt ist, die Flüssigkeit zwei- bis dreimal sieben. Den Kokos im Sieb gut auspressen. Zucker hinzu fügen mit den zwei Beuteln Vanillezucker und der Prise Tafelsalz. Das Ganze kochen bis der Zucker aufgelöst ist und gut rühren, so dass es nicht anbrennt. 5 Minuten durchkochen lassen auf kleiner Flamme. Den Sirup abkühlen lassen und in sehr gut gesäuberte Flaschen mit Schraubverschluss gießen. Der Sirup ist im Kühlschrank einige Wochen haltbar.

Servieren: Etwas Sirup (nach Geschmack) in ein Glas geben und anlengen mit kaltem Wasser. Mit Eiswürfeln servieren.

Kokostraw (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

4 Orangen; Saft
 12 Eiswürfel
 100 Milliliter Cream of Coconut
 100 Milliliter Ananassaft
 100 Milliliter Rahm

Garnitur

4 Esslöffel Kokosraspeln

Alle Zutaten in den Shaker geben und gut schütteln. Den Drink durch das Sieb in Gläser abgießen und mit den Raspeln garnieren.

Kräuter-Drink (Diabetiker-geeignet) (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

100 Gramm Buttermilch
 1/8 Liter Tomatensaft
 3 Esslöffel Gartenkräuter, frisch
 - (Schnittlauch, Kerbel,
 1 Messerspitze Meerrettich, aus dem
 - Glas
 Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle
 Tafelsalz
 Paprikapulver

Buttermilch mit Tomatensaft verquirlen, die Kräuter fein wiegen und untermischen.

Drink mit den Würz-Zutaten abschmecken und servieren.

Info: Pro Portion ca. 249 kJ, ca. 59 kcal,
 ca. 5 g Eiweiß, ca. 8 g Kohlenhydrate,
 ca. 1 g Fett, 0,7 BE



animal
EQUALITY.DE

ZUR VERTEIDIGUNG ALLER TIERE

<https://animalequality.de/spenden/>

Animal Equality ist eine gemeinnützige Tierrechtsorganisation, die sich für eine Veränderung des Verhältnisses zwischen Menschen und Tieren einsetzt.

Kräuter-Hexe (alkoholfrei)

Menge: 2 Tees

- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Anissamen
- 3 Teelöffel Getrocknete Pfefferminze
- 1 Messerspitze gerebelter Thymian
- 1 Esslöffel Klee-Honig
- 1/2 Liter Wasser

Für Babys und Kleinkinder: Heißes zum Aufwärmen

Jetzt fällt Kindern das frühe Aufstehen besonders schwer: Es ist morgens noch dunkel, kalt und oft nass. Mit diesen Tees kommen sie schneller auf Touren und können sich vor dem Kindergarten noch einmal richtig aufwärmen.

Kümmel, Anis, Pfefferminze und Thymian mit dem kochenden Wasser übergießen. Den Tee 10 Minuten ziehen lassen, mit dem Honig süßen. Über ein Sieb in die Gläser laufen lassen.

Pro Portion etwa 38 kcal.

Kräutermilch (alkoholfrei)

Menge: 2 Drinks

- 1 Bund Dill
- 1 Bund Groß-Blättrige
- Petersilie
-- italienische Petersilie
- 2 Bund Schnittlauch
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- etwas Tafelsalz
- etwas Zucker
- 200 Gramm Joghurt nature
Worcestersoße
- 5 Deziliter Milch; eiskalt

Die Kräuter fein hacken und zusammen mit Zitronensaft, Jodsalt, Zucker, ein paar Tropfen Worcestersoße und dem Joghurt in ein Mix-Glas geben. Die Milch daraufgießen und bei hoher Geschwindigkeit kurz mixen und sofort servieren, da sie sich sonst zersetzt.

Limette mit Soda (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Zentiliter Limetten-Sirup
knapp 1/4 Liter Soda- oder
-Mineralwasser

Den Sirup über ein bis zwei Eiswürfel in ein Longdrink-Glas gießen, mit kaltem Soda- oder Mineralwasser auffüllen, einmal umrühren. Limetten-Sirup schmeckt übrigens auch mit Ginger Ale gut.

Kraftquelle (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 250 Milliliter Vollmilch
- 4 Getrocknete
--ODER
- 2 Frische Aprikosen
- 100 Gramm Junge Möhren
- 1 Stückchen Eierschale
- 1 Esslöffel Nährhefe
- 3 Esslöffel Vanillemark
- 2 Esslöffel Vollkorn-Flocken
- 5 Esslöffel Orangensaft; frisch gepresst

Für Schwangere und Stillende:
Zwischenmahlzeit

Während der letzten vier Schwangerschaftsmonate und der Stillzeit erhöht sich der Kalorienbedarf um ca. 400 kcal pro Tag. Gleichzeitig steigt der Bedarf an einzelnen Vitaminen und Mineralstoffen überproportional an, so dass bestimmte Stoffe meist nicht ausreichend zugeführt werden: Eisen, Kalzium, Magnesium, Vitamin B 1, B 2, B 6 und Folsäure. Sie sind in diesem Drink reichlich enthalten. Die Kalorien-Zahl entspricht etwa dem Mehrbedarf.

Die getrockneten Aprikosen in etwas Milch 1 Stunde einweichen. Dann die geschälten, zerschnittenen Möhren und die zerdrückte Schale zugeben, alles mit dem Pürierstab zerkleinern. Nach und nach die übrigen Zutaten einarbeiten, den Drink frisch trinken.

Unser Tipp:

Statt der frischen Aprikosen können Sie auch Erdbeeren nehmen.

Pro Person etwa : 420 kcal

Pro Person etwa : 1759 kJoule

110

Kresse-Kefir-Cocktail (alkoholfrei)

Menge: 1 Cocktail

- 1/2 Kästchen Kresse
- 1 Bund Dill
- 150 Milliliter Kefir
- 1 Esslöffel Sahne (süß)
- einige Tropfen Zitronensaft
- 1 Teelöffel Hefe-flocken (Reformhaus)
- Kräuter-Salz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- etwa 50 Milliliter Mineralwasser

Die Kresse abschneiden, Dill-Spitzen abzupfen, abrausen und mit den anderen Zutaten im Mixer oder mit dem Pürierstab fein-pürieren. Abschmecken, mit Mineralwasser auffüllen.

etwa 165 kcal

Unser Tipp:

Bei diesen Mix-Getränken setzen sich leicht die Hefe- oder Hirse-Flocken ab. Deshalb sollten Sie immer erst gründlich umrühren, bevor Sie trinken.

Lilly Cocktail (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 3 Teile Pfirsichsaft
- 2 Teile Grapefruitsaft
- (frisch gepresst)
- 1 Spritzer Limettensaft

Zutaten mit Eiswürfeln in einen Mixbecher oder -glas gründlich vermischen, in ein vorgekühltes Cocktail-Glas abseihen.

(Original: 2 Teile Gin, 1 Teil Peach Brandy, 1 Teil Grapefruitsaft, 1 Spritzer Zuckersirup)

Lemongrass-Limonade (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Tasse Zucker
- 2 Stiele Zitronengras
- in 1-Zentimeter-Stücken
- 3 Tassen Wasser
- 3 Zitronen; Saft
- 2 Limonen; Saft
- 1 Prise Jodsalz
- 1 l Eiswürfel

DEKO

- 1 Zitrone; dünne Scheiben
- 2 Stiele Zitronengras
- in 5-Zentimeter-Stücken

Zucker, Zitronengras-Stücke und Wasser zusammen aufkochen. Rühren, bis der Zucker sich auflöst, 20 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen. 1 Stunde ziehen lassen. In einen Glas-Krug abseihen.

Kurz vor dem Servieren Zitronen- und Limonen-Saft sowie Salz zugeben. gründlich umrühren, Eis zugeben. In hohen Gläsern mit viel Eis servieren; mit Zitronenscheiben und Zitronengras-Stücken garnieren.

Limettenmilch (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Limetten; Saft
- 1 Zentiliter Limetten-Sirup
- 100 Gramm Joghurt; eiskalt
- 50 Gramm Sahne; eiskalt (süß)
- Limetten-Scheibe
- Limetten-Schale

Alle Zutaten im Becher verrühren, in ein vorgekühltes Glas gießen. Mit Limetten-Scheibe und Limetten-Schale garnieren.

Lindenblütentee (alkoholfrei)

Menge: 2 Tassen

- 10 Gramm getrocknete oder frische
 - Lindenblüten
- 2 - 3 Tassen kochendes Wasser
- 2 - 3 Teelöffel Honig

Die Lindenblüten mit kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann durch ein Sieb in Tassen gießen und nach Belieben mit Honig süßen.

Lissy's Mandelkakao (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 10 Gramm süße Mandeln
- 1 Tropfen Bittermandelöl
- 1/4 Liter Vollmilch
- 1 Esslöffel gesüßtes lösliches
 - Kakaopulver

Die Mandeln überbrühen, abziehen und mahlen, in der Milch aufkochen, 30 Minuten ziehen lassen, dabei ab und zu die Milch umrühren, damit sich keine Haut bildet. Bittermandelöl dazugeben und noch einmal erhitzen. In ein Kelchglas oder in einen Becher seihen und mit dem Kakaopulver vermischen. Gut verquirlen und servieren.

Löwenzahn-Kaffee (alkoholfrei)

Menge: 1 Tasse

Löwenzahn-Wurzeln

Die ganze Löwenzahn-Pflanze ausstechen, die Blättchen kann man als Salat zubereiten, die Wurzeln gut reinigen. Die Wurzeln in gleich-Große Stücke schneiden und auf ein Backblech legen. Nicht zu dicht, die Stücke dürfen nicht übereinander liegen. Nun bei etwa 225 Grad Celsius (Umluft) oder bei 205 Grad Celsius (Heißluft) etwa 15 Minuten im Backofen rösten. Kann je nach Wassergehalt der Pflanze variieren.

Die gerösteten Stücke werden dann wie Kaffeebohnen gemahlen und als Kaffee zubereitet.

Schmeckt etwas bitterer wie normaler Kaffee, ist jedoch koffeinfrei und soll eine Wohltat für die oft so strapazierte Leber sein. 112

Long Distance (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 8 Eiswürfel
- 10 Zentiliter roter Johannisbeersaft
 - ersatzweise:
 - roter Traubensaft
- 1 Zentiliter Mandel-Sirup
- zerstoßenes Eis
- Bitter Lemon; gekühlt

Zum Garnieren:

- 1 Zitronenscheibe

Die Eiswürfel in den oberen Teil des Shakers füllen.

Den Saft und den Mandel-Sirup dazugeben. Den Shaker schließen und alles etwa 8 Sekunden kräftig schütteln.

Das Glas etwa zu einem Drittel mit dem gestoßenen Eis füllen. Die Mischung aus dem Shaker durch ein feines Sieb auf das Eis gießen und mit Bitter Lemon auffüllen.

Die Zitronenscheibe einschneiden, auf den Rand des Glases stecken und den Drink sofort mit einem Strohhalm servieren.

Läuterzucker (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- Zucker
- Wasser

Die jeweils in den Rezepten angegebene Zucker-Menge mit der genannten Wassermenge mischen und vorsichtig zum Kochen bringen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Dann mit ein wenig Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Bei dem Rezept für den Aprikosen-Likör verwendet man statt Wasser Weißwein. Läuterzucker kann man ohne Bedenken beliebig lange aufbewahren.

Noch ein Tipp für Genießer:

Die beschwipsten Früchte schmecken ausgezeichnet mit Schlagsahne und als Dekoration auf Eisbechern.

Allgemeine Anleitung zur Herstellung von Likören:

Verwenden Sie nur reife Früchte mit ausgeprägtem Aroma. Sie werden sorgfältig gewaschen, abgetrocknet und zerkleinert. Bei Kernobst verwenden Sie die Steine mit. Sie können sie sogar aufklopfen und das Mark zerkleinern. Dann gießen Sie alles in ein 2-3 Liter fassenden dunklen Glas- oder Tonkrug, der sich nach oben verjüngt und der sich gut verschließen lässt. Nun füllen Sie mit 90 %igem Weingeist auf und verschließen den Krug mit Einmach-Haut oder einem Korke. Er muss 1-6 Wochen in einem warmen Raum stehen. Danach wird der Fruchtextrakt durch einen Kaffeefilter oder ein sauberes Leinentuch gegossen und mit Läuterzucker versetzt. Zum Schluss wird er in saubere Flaschen gefüllt.

Macademia-Power-Shake (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1/4 Liter Vollmilch
- 50 g Macademia
- 1/2 Banane
- 2 Teelöffel Multipekt plus Lecithin
- 1 Spur Multivitamin-Pulver Ht
- 1 Teelöffel Multimineral-Pulver Ht
- 1 Teelöffel Zucker; oder Xylit; oder
- Süßstoff 2 Lightsüß
- 2 Prise Zitrone
- 100 Gramm Eiswürfel

Zutaten in den Mixer geben, gut verquirlen.

Malvenbowle (alkoholfrei)

Menge: 1 Cocktail

- 1 Liter Malven-Tee
- Saft einer Zitrone
- 1 Tasse Apfelsaft
- 1 Orange
- 2 Bananen
- 2 Äpfel (Boskop)

Den gekochten Malven-Tee abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Früchte in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in den erkalteten Malven-Tee einrühren. Die Malven-Bowle noch etwa 60 Minuten kaltstellen, dann servieren.

Mandarinenshake (Alkoholfrei)

Menge: 2 Drinks

- 1 Dose Mandarinen-Filets
- 1/2 Zitrone; Saft
- 1 Esslöffel Zucker
- 250 Gramm Kefir 1.5 o/o Fett
- 2 Scheibe Zitrone; oder Orange

Die Mandarinen-Filets abtropfen lassen, ein Filet pro Glas beiseite legen. Die restlichen Früchte mit Zitronensaft und Zucker in den Mixer geben und alles gut durch mixen.

Den Kefir dazu gießen, und alles nochmals auf kleinster Stufe mixen.

Den Drink in Longdrink-Gläser geben, und an jedes Glas eine Zitronen- oder Orangenscheibe sowie ein Mandarinenfilet stecken.

Mandelmilch (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 250 Gramm Mandeln; geschält
- 350 Gramm Puderzucker
- 3 Liter Vollmilch
- 4 Esslöffel Orangen-Blüten-Wasser

Die Mandeln mit der Hälfte des Puderzuckers vermischen und so fein wie möglich mahlen, bis eine glatte Paste entsteht. Mit 1/3 der Milch verrühren und zur Seite stellen.

Die restliche Milch mit dem restlichen Puderzucker verrühren. Das Orangen-Blüten-Wasser hinzufügen. Das Mandelmilch sieben und der Milch zugeben.

Kühl servieren.

Mango-Möhren-Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 1/2 Kleine Mango; reif
- 100 Milliliter weißer Traubensaft
- 100 Milliliter Möhrensaft
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1/2 Teelöffel Ahornsirup
- 40 Gramm Pistazien-Eis-Kugel
- 1 Möhre mit Grün

Mango schälen, in Stücke schneiden, pürieren. Mit Trauben- und Möhrensaft verrühren, mit Zitrone und Ahornsirup abschmecken.

Mischung in ein Longdrink-Glas füllen. Darauf eine große Kugel Pistazien-Eis setzen. Möhre putzen, 1 Zentimeter Möhrengrün stehenlassen, schälen und als "Um-Rührer" ins Glas stellen.

Pro Person etwa : 159 kcal

Pro Person etwa : 666 kJoule

Mango-Orangen-Smoothie (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

- 500 Milliliter Orangensaft
- 1 Zitrone: Saft
- 15 Gramm Puderzucker
- 1 Mango, reif
- 1 Banane
- etwas Vanille-Essenz

Orangensaft, Zitronensaft und Puderzucker mischen und in einer flachen Form einfrieren. Fruchtfleisch der Mango und der Banane mit der Vanille-Essenz pürieren. Vor dem Servieren mit der gefrorenen Saftmischung glatt-Pürieren und in einem dekorierten Glas anrichten.

Mit 5 Zentiliter Rum pro Person wird aus dem Smoothie ein Sweet Daiquiri.

Mango-Soft-Drink (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

- 50 Gramm Mango-Stücke
- 2 Esslöffel Birnen-dick-Saft
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 150 Milliliter Soja-Drink (ungesüßt)
- 1 Messlöffel Biobin
-Bindemittel

Alle Zutaten mit dem Pürierstab mixen und möglichst sofort trinken.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien:	88
Kilojoule:	373
Eiweiß/g:	2,9
Kohlenhydrate/g:	15
Fett/g:	1,8

Manhattan Cocktail (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Teil Kirschsafft (ungesüßt)
- 4 Teile Ginger Ale
- 1 Spritzer Limettensaft
- 1 Cocktail-Kirsche

Kirschsafft, Ginger Ale und den Limettensaft mit großen Eiswürfeln in ein Mixglas geben. Gut verrühren und in ein vorgekühltes Cocktail-Glas abseihen.

Mit der Cocktail-Kirsche dekorieren.

(Original: 4 Teile Canadian Whisky, 2 Teile roter Wermut, 2 Spritzer Angustora)

Maracuja mit Ananas (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Zentiliter Maracuja-Sirup
- 4 Zentiliter Ananas-Sirup
- 2 Zentiliter Zitronensaft
- 4 Zentiliter Orangensaft
- 4 Zentiliter Grapefruitsaft

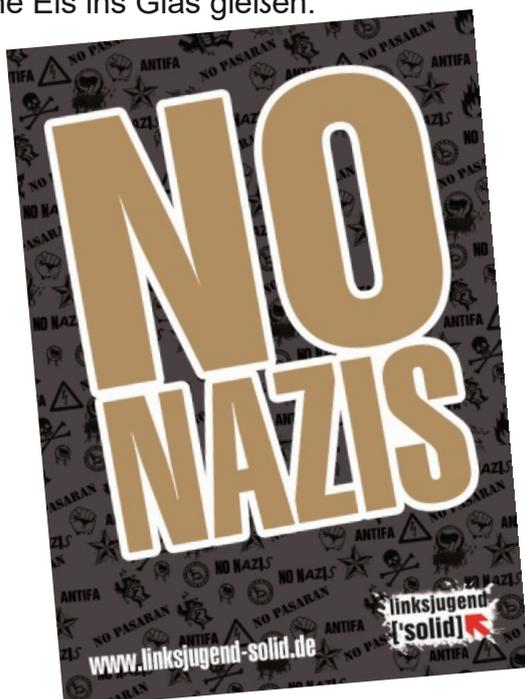
Beide Sirup-Sorten mit dem Zitronensaft und ein paar Eiswürfeln im Shaker kräftig schütteln. Auf frische Eiswürfel ins Glas gießen und mit Orangen- und Grapefruitsaft auffüllen.

Maracuja mit Kokos (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Zentiliter Kokos-Sirup
- 4 Zentiliter Maracuja-Nektar
- 4 Zentiliter Grapefruitsaft
- 4 Zentiliter Orangensaft

Alle Zutaten mit Eis im Shaker gut schütteln. Dann ohne Eis ins Glas gießen.

**Maracuja-Teebowle (Alkoholfrei)**

Menge: 1 Bowle

- 5 Deziliter Starker schwarzer Tee
- 1 Teelöffel Muskatnuss; gerieben
- 4 Esslöffel Zucker
- 1 Limette; Saft
- 1 Zitrone; Saft
- 5 Deziliter Maracuja-Nektar
- Gefrorenes Mineralwasser
- ohne Einsatz in Eisschale
- 7 Deziliter Mineralwasser

Tee aufbrühen, Muskat zufügen und fünf Minuten ziehen lassen. Abseihen und kalt stellen. Tee in eine Bowlen-schüssel gießen, Zucker und Säfte dazu gießen, umrühren. Den Mineralwasser-Eisblock in die Bowle geben und mit Mineralwasser auffüllen.

Maraschino Hit (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 1 Eigelb (Größe M)
- 1 gestrichener Esslöffel Puderzucker
- 4 Zentiliter Maraschino
- 1/8 Liter heiße Vollmilch

Eigelb und Puderzucker schaumig rühren. Maraschino dazugeben und in ein Becherglas füllen. Mit der heißen Milch auffüllen, dann umrühren und sofort servieren.

Marco Polo (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

100 Gramm Zitronenmarmelade
 1 Paket Joghurt; a 150 Gramm
 250 Milliliter Orangensaft; frisch gepresst
 Mineralwasser

Zitronenmarmelade mit Joghurt und Orangensaft in einen Mixer geben, gut verschlagen, den Saft auf Gläser verteilen und kurz vor dem Servieren mit Mineralwasser auffüllen.

Margarita (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

2 Zentiliter Zitronensaft
 Tafelsalz
 Bitter Lemon

Den Rand eines Cocktail-Glases erst in den Zitronensaft tauchen, dann in eine Schale mit Salz stippen, so daß das Glas einen gleichmäßigen Rand bekommt. Bitter Lemon (gut gekühlt) einfüllen.

(Original: 4 Teile Tequilla, 2 Teile Cointreau)

Martini Cocktail (alkoholfrei)

Menge: 1 Cocktail

Indian Tonic
 Limettensaft
 1 grüne Olive mit Stein

Indian Tonic und Limettensaft (soviel, bis der Farbton des echten Martini Cocktail erreicht ist) mit Eiswürfeln in einen Mixbecher geben. Gut vermischen und in ein vorgekühltes Cocktail-Glas abseihen. Die Olive auf einen Zahnstocher spießen, das Getränk damit dekorieren.

(Original: 5 Teile Gin, 1 Teil trockener Wermut)

Masala doodh (Milch mit Kardamom und Mandeln, Alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

10 Deziliter Vollmilch
 1/8 Teelöffel Safran-Pulver
 1/4 Teelöffel Kardamom-Pulver
 1/4 Teelöffel Muskat-Pulver
 4 Teelöffel Zucker
 2 Esslöffel Pistazien; fein gehackt
 2 Esslöffel Mandeln; geschält, in Stifte

Die Milch in einen Topf zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen, Safran, Kardamom, Muskat-Pulver und Zucker einrühren und 1 bis 2 Minuten stehen lassen.

Auf Tassen verteilen, mit Pistazien und Mandeln garnieren, heiß servieren.

Melohanni (Alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

150 Gramm Wassermelone
 20 Gramm Johannisbeeren-Sirup
 1 Teelöffel Zitronensaft
 2 Tropfen Vanille-Extrakt
 Eiswürfel

Alles gut mixen und mit Eiswürfeln servieren.

Melone-Buttermilchv (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

1 1/2 Deziliter Buttermilch
 200 Gramm Honigmelone; püriert
 1 Esslöffel Sanddorn-Saft

Alles miteinander vermischen.

Melonen-Cocktail (Alkoholfrei)

Menge: 1 Cocktail

1 kleine Wassermelone
 4 Zentiliter Zitronensaft
 150 Milliliter Grapefruitsaft
 3 Zentiliter Mandel-Sirup
 Minze-Blättchen

Von der Melone einen Deckel abschneiden. Fruchtfleisch auslöpfeln, von den Kernen befreien und mit den restlichen Zutaten pürieren. Mit gestoßenem Eis in die ausgekühlte Melone füllen. Mit Minze garnieren.

Melonen-Limonen-Cooler (alkoholfrei)

Menge: 8 Portionen

5 1/2 Tassen Fruchtfleisch von Melonen
 -- Wassermelone oder Cantaloup
 -- entkernt
 1/2 Tasse Zucker
 1/2 Tasse Limettensaft, frisch
 4 Tasse Wasser

Melonen, Zucker und Limettensaft in einem Mixer pürieren. Mischung mit einem Kochlöffel gründlich durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren. Wasser untermischen. Fruchtrückstände wegwerfen.

Frucht-Wasser-Mischung in ein Bowlengefäß oder zwei große Krüge (Pitcher) gießen. Abdecken und kalt stellen. Vor dem Servieren gründlich durchrühren; in eis-gefüllte Gläser gießen.



Mexikanischer Kaffee (Cafe de Olla) (alkoholfrei) Milchmixgetränke (alkoholfrei)

Menge: 6 Portionen

- 1 Liter Wasser
- 60 Gramm scharf-gerösteter Kaffee
 - grobgemahlen
- 125 Gramm brauner Zucker
- 1 1/2 Zimtstangen (ca. 10 cm lang)
- 5 Gewürznelken
- Schale von 1/4 Orange
 - unbehandelt

In einem kleinen Topf bei mittlerer Temperatur 3/4 Liter Wasser erhitzen. Wenn es zu kochen beginnt, die Temperatur herunterschalten und Kaffee, Zucker, Zimt, Nelken und Orangenschale zufügen. 5 Minuten köcheln lassen.

1/4 Liter kaltes Wasser dazugeben, von der Kochstelle nehmen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren durch ein Sieb gießen.

Milch + Schokolade (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

Für 4 Personen

- 40 - 60 Gramm Kakao
- 40 - 60 Gramm Zucker
- 1 Liter Vollmilch
 - nach Wunsch Sahne und
 - Vanillezucker

Kakao und Zucker mischen, mit etwas Milch verrühren. Übrige Milch erhitzen, Kakao zufügen, einige Male aufwallen lassen und ohne Unterbrechung rühren. Vielleicht etwas Vanillezucker oder Sahne zufügen.

Menge: 1 Drink

- 150 Gramm Vollmilch
 - ODER
 - Kaffeesahne, Sauermilch,
 - Buttermilch, Saure Sahne
- 2 Esslöffel Gezuckerte Erdbeeren,
 - Himbeeren,
 - Heidelbeeren,
 - Brombeeren, Johannisbeeren,
 - gemischte Beeren oder
 - klein-geschnittene Sauerkirchen oder
 - Aprikosen

Alle Zutaten in ein Mixgerät geben und gut zerkleinern.

Milkmaid's Cooler (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 100 Milliliter Buttermilch; kalt
- 100 Milliliter Tomatensaft; kalt
- 1 Prise Zitronensaft
- 1 Prise Worcestershire Sauce
- 2 Basilikum-Blätter; gehackt
- ;Pfeffer frisch aus der Mühle

Zutaten im Elektromixer schaumig schlagen und in einem großen Longdrink-Glas mit Trinkhalm servieren.

Mineralwasser (alkoholfrei)

Mineralwasser - eine Spezialität der Natur

Dass Wasser die wertvollste Ressource für den Menschen darstellt, ist hinreichend bekannt. Wie stark der Mensch von dem kostbaren Nass abhängig ist, beweist die Tatsache, dass er nur wenige Tage ohne Flüssigkeit auskommen kann. Für Ernährungswissenschaftler und Mediziner ist Wasser aber mehr als nur die chemische Formel H₂O. Der Wasserhaushalt des Menschen wird durch das Verhältnis von Verlust und Zufuhr bestimmt. Mit Wasser als Vermittler werden die Nährstoffe und Wirkstoffe zu den einzelnen Organen befördert. Die täglich benötigte Flüssigkeitszufuhr liegt bei rund 2,5 Litern. Bei der Wasserausscheidung werden nicht nur Wasser, sondern auch Mineralstoffe und Spurenelemente mit ausgeschieden. Daher benötigt der Körper also nicht nur Wasser, sondern auch ausreichend Mineralstoffe und Spurenelemente.

Diese sind - wie schon der Name sagt - in natürlichem Mineralwasser enthalten. In natürlichem Mineralwasser liegen die Mineralstoffe sowie Spurenelemente in einer besonders kinderfreundlichen Form, nämlich gelöst, vor. In dieser Form können sie vom Organismus besonders leicht aufgenommen werden.

Wie Mineralwasser entsteht

Deutschland ist verhältnismäßig Niederschlagsreich und damit wasserreich. Im Wasserkreislauf fließen die Niederschläge zu einem Teil bereits als Oberflächenwasser auf der Erdoberfläche ab. Ein Teil des Niederschlagswassers versickert jedoch in den tieferen Untergrund. Während des Sicker-Vorgangs, der einige hundert Jahre dauern kann, wird dieses sogenannte Tiefen-Wasser bei seiner Wanderung durch Kies-, Schotter- und Sandschichten gefiltert und gereinigt. Die verschiedenen Gesteinsschichten haben dabei jedoch nicht nur eine Filterfunktion: Das Wasser löst aus ihnen Mineralien und Spurenelemente, die dem Mineralwasser dann seinen individuellen Geschmack geben. Zu den geochemischen Vorgängen gehört auch die Anreicherung mit Kohlensäure. Sie kann dem Tiefen-Wasser in beträchtlicher Menge zum Beispiel durch vulkanische Vorgänge zugeführt werden. Nur solches Tiefen-Wasser, das seinen Ursprung in einem unterirdischen, vor jeglichen Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen hat, darf als natürliches Mineralwasser bezeichnet werden. Es darf keine Stoffe enthalten, die auf eine durch Menschenhand verursachte Verschmutzung hindeuten.

In Deutschland gibt es rund 250 Mineralbrunnen-Betriebe und über 500 amtlich anerkannte Mineralwasser-Quellen, die weit verstreut liegen. Dabei kommen Mineralquellen mit stark mineralhaltigen Wässern nur in ganz bestimmten Gebieten vor. Es sind solche Gegenden, in denen in erdgeschichtlich relativ später Zeit (vor etwa 200 bis 70 Millionen Jahren) vulkanische oder tektonische Störungen auftraten: unter anderem Eifel, Ober- und Mittelrheintal und Süd-west-deutsche Schichtstufenlandschaft. Nur hier hat das Wasser die Möglichkeit, viele verschiedene Gesteinsschichten zu durchlaufen und dabei in grösseren Mengen Mineralien aufzunehmen. Aber auch in anderen Gebieten können Mineralquellen liegen. Da hier jedoch die geologischen Bedingungen anders sind, enthalten diese Wässer in der Regel geringere Mengen an Mineralstoffen.

Die Formation und Zusammensetzung der Gesteinsschichten sind regional also sehr verschieden. Deshalb gibt es auch Mineralwässer in den unterschiedlichsten Zusammensetzungen. Jedes Mineralwasser weist damit einen individuellen Mineraliengehalt auf, der natürlich Einfluss auf den Geschmack hat.

Die reichhaltigen Wasservorkommen werden durch Bohrungen, die mehrere hundert Meter in die Tiefe reichen können, erschlossen. Die weitverbreitete Vorstellung, dass mit diesen Bohrungen unterirdische Seen angezapft werden, ist übrigens falsch. Das Mineralwasser befindet sich vielmehr, wie bereits anhand des Wasserkreislaufs beschrieben, in Gesteinsporen und -klüften. ---

Nur das Beste ist gut genug

Der Kasten mit Mineralwasserflaschen gehört in immer mehr deutschen Haushalten ganz selbstverständlich dazu. Der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch an Mineralwasser aus deutschen Brunnen hat sich in den alten Bundesländern mittlerweile oberhalb der 100 Liter-Grenze eingependelt, und die neuen Bundesländer holen kräftig auf.

Was nicht alle Mineralwasser-Trinker wissen: Nur ein Wasser, das ganz bestimmte Voraussetzungen erfüllt, darf sich auch Mineralwasser nennen. Diese Anforderungen sind in der Mineral- und Tafelwasserverordnung (MTV) vom 1. August 1984 genau festgelegt. In der MTV steht unter anderem, wann ein Mineralwasser sich so nennen darf, was auf dem Etikett stehen und wie es verpackt sein muss.

Natürliches Mineralwasser ist eine gesetzlich geschützte Bezeichnung. Nur ein Wasser, das folgende Anforderungen erfüllt, darf als natürliches Mineralwasser bezeichnet werden:

Es muss aus einem unterirdischen Wasservorkommen stammen und von ursprünglicher Reinheit sein. Um diese natürliche Reinheit bis zum Verbraucher zu bewahren, muss es direkt an der Quelle abgefüllt werden. Es muss aufgrund seiner Mineralien und Spurenelemente Ernährungs-physiologische Wirkungen haben; die Inhaltsstoffe des natürlichen Mineralwassers tragen zum täglichen Bedarf des menschlichen Organismus an diesen Stoffen bei und verleihen einem Mineralwasser insofern erwünschte Eigenschaften. Darüber hinaus muss natürliches Mineralwasser - übrigens als einziges deutsches Lebensmittel - amtlich anerkannt sein.

Um diese amtliche Anerkennung zu erhalten, wird das Wasser in einem sehr aufwendigen Verfahren geprüft. Mehr als 200 Untersuchungen werden durchgeführt, bevor ein Wasser sich Mineralwasser nennen darf. Es darf in seiner natürlichen Beschaffenheit nicht verändert werden. Beim Naturprodukt Mineralwasser dürfen nur wenige Behandlungsverfahren durchgeführt werden.

Erlaubt sind lediglich der aus optischen und geschmacklichen Gründen notwendige Entzug von Eisen und Schwefel und Entzug oder Zusatz von Kohlensäure. Werden diese Veränderungen vorgenommen, müssen sie auch auf dem Etikett angegeben werden. Die Einhaltung der Bestimmungen wird von der amtlichen Lebensmittelaufsicht laufend überwacht.

Wasser ist nicht gleich Wasser

Der Pro-Kopf-Verbrauch der Deutschen an natürlichem Mineralwasser ist in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen. Den Löwenanteil der Nachfrage befriedigen dabei über 240 deutsche Brunnen-Betriebe, die dem Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM) und der Genossenschaft Deutscher Brunnen (GDB) angeschlossen sind.

Sie bieten ihre Varianten als kräftig sprudelnde, kohlendioxidarme oder stille Mineralwässer an. Ob ein Mineralwasser von einem dem Verband angeschlossenen Brunnen stammt, ist für Händler und Verbraucher leicht zu erkennen - stärker kohlendioxidhaltige Wässer werden in die typische Perlen-Flasche, Mineralwässer mit wenig Kohlensäure und stille Mineralwässer sowie Heilwässer in die grüne Brunnen-Einheitsflaschen abgefüllt. Beide Flaschentypen tragen die Kennzeichnung aeGDB Leihflasche Deutscher Brunnen.

Der Verbraucher kann heute zwischen rund 350 Mineralwässern und etwa 65 Heil-wässern aus deutschen Brunnen sowie mehreren Quell- und Tafel-Wässern wählen. Der folgende Überblick zeigt, dass die Unterscheidung der verschiedenen Wasserarten gar nicht so kompliziert ist. Denn in der Mineral- und Tafelwasser-Verordnung (MTV) ist genau geregelt, welches Wasser sich wie nennen darf. Welche Bestimmungen für Mineralwasser gelten, wurde bereits erläutert. Auch die anderen Wasserarten sind klar definiert:

Quellwasser stammt wie Mineralwasser aus unterirdischen Wasservorkommen. Es muss jedoch keine ernährungs-physiologische Wirkung nachweisen und bedarf keiner amtlichen Anerkennung. In seiner Zusammensetzung hat Quellwasser allen Kriterien zu genügen, die für Trinkwasser vorgeschrieben sind.



Tafelwasser ist kein Naturprodukt, sondern eine Mischung verschiedener Wasserarten und anderer Zutaten. Tafelwasser muss keine ernährungs-physiologische Wirkung nachweisen und bedarf keiner amtlichen Anerkennung. Hinweise auf eine bestimmte geographische Herkunft und Angaben über die chemische Zusammensetzung sind nicht erlaubt, denn Tafelwasser kann an jedem beliebigen Ort hergestellt und abgefüllt werden. Um eine Verwechslung mit natürlichem Mineralwasser auszuschließen, dürfen Quell- und Tafelwässer in ihrem Namen weder den Begriff 'anaturlicher' enthalten, noch einen Brunnen- oder Quell-Namen tragen.

Heilwasser ist ein sogenanntes Fertigarzneimittel und unterliegt der Zulassung durch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte in Berlin. Es stammt wie Mineralwasser aus unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen und muss ebenfalls direkt an der Quelle abgefüllt werden. Aufgrund seiner besonderen Zusammensetzung besitzt Heilwasser krankheit-heilende, -lindernde oder vorbeugende Wirkungen. Seine therapeutische Wirksamkeit ist nachgewiesen und amtlich bestätigt.

Mineralwasser aus dem Wasserhahn?

Die vorangegangenen Ausführungen machen deutlich, dass nicht - wie häufig angenommen - der Gehalt an Kohlensäure das typische Merkmal von natürlichem Mineralwasser ist. Schließlich gibt es auch stille Mineralwässer, die ebenso alle genannten Anforderungen - ursprüngliche Reinheit, ernährungs-physiologische Wirkungen, amtliche Anerkennung, Abfüllung am Quell-Ort - erfüllen. Ob man ein kräftig sprudelndes oder ein Mineralwasser mit wenig Kohlensäure wählt, ist in erster Linie Geschmackssache. Für eine gesundheitsbewusste Ernährung ist nicht die Menge an Kohlensäure, sondern die Reinheit und der Gehalt an Mineralien und Spurenelementen entscheidend. Insofern ist es auch ein Irrtum zu glauben, man könne sich mit einem Gerät, mit dessen Hilfe Leitungswasser mit Kohlensäure versetzt wird, zu Hause sein eigenes Mineralwasser herstellen. Natürliches Mineralwasser ist die gesetzlich geschützte Bezeichnung für Wässer, die den strengen Anforderungen der Mineral- und Tafelwasser-Verordnung genügen. Auch die Bezeichnung Sprudel ist für mit Kohlensäure versetztes Leitungswasser nicht zulässig, denn diese Bezeichnung ist gesetzlich natürlichem Mineralwasser vorbehalten. Unter Sprudel versteht man solche Mineralwässer, die unter dem natürlichen Druck der Kohlensäure im wesentlichen von selbst aus der Quelle sprudeln oder bei der Abfüllung mit Kohlensäure versetzt werden.

Mehr als ein Durstlöscher

Die Mineralstoffe und Spurenelemente, die in natürlichem Mineralwasser enthalten sind, sind ebenso wie Vitamine lebensnotwendige Substanzen. Der menschliche Körper kann sie nicht selbst herstellen, deshalb müssen sie mit der täglichen Nahrung in ausreichender Menge zugeführt werden. Die Mineralien werden auch Mengenelemente genannt, weil sie dem Körper in einer Menge von bis zu mehreren Gramm pro Tag zugeführt werden müssen und ihr Anteil im Körper im Vergleich zu den Spurenelementen sehr viel höher ist. Bestimmte Eigenschaften der Mineralstoffe machen Leben erst möglich. So geben sie als Bausteine für Gewebe und Skelett dem Körper seine Struktur und sorgen für einen reibungslosen Ablauf der Stoffwechselfunktionen. In winzigen Mengen benötigt der Körper auch Spurenelemente. Ihr Anteil im Körper ist zwar gering - eben nur in Spuren nachweisbar - aber sie gelten dennoch als wichtige funktionsfördernde Nahrungs-Inhaltsstoffe. Sie greifen praktisch in alle Stoffwechselforgänge des Körpers fördernd ein. Mineralstoffe und Spurenelemente können in unterschiedlicher Zusammensetzung in natürlichen Mineralwässern enthalten sein, je nach Beschaffenheit der Gesteinsschichten, die das Mineralwasser durchflossen hat.

Aufgrund dieser Eigenschaften ist natürliches Mineralwasser mehr als nur ein Durstlöscher, denn es trägt dazu bei, den Mineralstoffhaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten.

Minztee auf alte Art (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 150 Milliliter Wasser ohne Kohlensäure
- 2 Minzezweige
- 2 Teelöffel ostfriesische Teemischung
- 2 Esslöffel Honig
- 3 Eiswürfel
- 1 Zitrone
- Eis; gestoßen
- 1 Cocktail-Kirsche

Wasser aufkochen, Minze abrausen, die Hälfte zum Garnieren beiseite legen, den Rest zum Tee geben.

Wasser sprudelnd darüber gießen und 2 bis 3 Minuten ziehen lassen. Honig darin lösen.

Die Eiswürfel in ein großes Glas geben und den Tee darauf abseihen. Zitrone waschen, zwei Scheiben aus der Mitte schneiden und eine davon ins Glas geben.

Die Zitronenhälften auspressen, den Saft zum Tee gießen und einmal umrühren.

Das Glas mit gestoßenem Eis auffüllen und mit der übrig gebliebenen Zitronenscheibe, der Cocktail-Kirsche und dem Minze-Zweig dekorieren. Mit Trinkhalm servieren.

Pro Person etwa : 145 kcal
Pro Person etwa : 607 kJoule

Miraculix (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 500 Milliliter Aprikosen-Nektar
- 2 Esslöffel Honig
- 3 Esslöffel frischer Zitronen- oder -Orangensaft
- Eiswürfel
- Mineralwasser

Aprikosen-Nektar, Honig, Zitrus-Saft verrühren, je 1 Eiswürfel in hohe Bechergläser geben, Saft-Mischung auf die Gläser verteilen und mit Sprudel auffüllen.

Mitthi lassie (Süßes Joghurtgetränk, alkoholfrei)

Menge: 4 Portion

- 300 Milliliter Joghurt
- 1/2 Teelöffel Kardamom-Pulver
- 4 Esslöffel Zucker
- 700 Milliliter Wasser

Die Zutaten im Mix-Aufsatz der Küchenmaschine etwa eine Minute mixen. Für eine Stunde im Kühlschrank stellen. In hohen Gläsern mit Eiswürfeln servieren.

Möhren-Cocktail (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas:

- 2 Pfirsich-Hälften (Dose)
- 125 Milliliter Möhrensaft
- etwas Zitronensaft
- 1 Möhre

Für unsere Vegetarier und Antialkoholiker:

Pfirsich-Hälften mit 3 Esslöffel Pfirsich-Saft pürieren. Mit Möhren- und Zitronensaft verrühren. Möhre schälen, fein raspeln und zufügen. Nach Belieben mit Zitrone und Dill dekorieren.

Möhren-Dickmilch-Mix (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Möhre
- 1/4 Apfel (Boskop)
- 100 Gramm Sahne-dick-Milch
- 75 Milliliter Vollmilch
- 1 Teelöffel Gemahlene Sonnenblumenkerne
- Zitronensaft
- etwas Tafelsalz
- etwas Zucker

Für Schwangere und Stillende: Kühle Drinks

Pikante Milch-Shakes
Nährstoffreiche Drinks vertreiben nicht nur den Durst, sie versorgen auch mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Für den Möhren-Dickmilch-Mix Möhre und Apfel waschen, schälen, das Kerngehäuse entfernen, grob zerkleinern und mit den anderen Zutaten im Mixer zu einem glatten Getränk zerkleinern, abschmecken.

Etwa 240 kcal.

Mokka - Schokolade (alkoholfrei)

Menge: 4 Personen

- 30 Gramm Kakao
- 60 Gramm Zucker
- 1/4 Liter Vollmilch
- 1/4 Liter Schlagsahne (süß)

Kakao, Zucker und etwas Milch verquirlen. Übrige Milch aufkochen, Kakao einrühren, kurz aufschäumen lassen. Kaffee und 1/8 Liter Sahne zugießen, erhitzen - nicht kochen. Restliche Sahne steif-schlagen, beim Anrichten darauf spritzen, mit Kakao bestäuben.

Monaco (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 0.33 Liter alkoholfreies Bier
- 1 Teelöffel Frusip Schw. Johannisbeere
- 1 Strohhalm

Bestellt man in Südfrankreich einen Monaco, so bekommt man ein köstlich schmeckendes Bier-Getränk, hergestellt aus Bier mit einem guten Schuss Creme de Cassis, einem Likör aus Schwarzer Johannisbeere. Inspiriert von diesem Getränk haben wir für Sie sozusagen einen "sportlichen Monaco" kreiert. Es eignet sich vor allem als Durstlöscher nach einem anstrengenden Sport-Nachmittag.
Mit Strohhalm servieren.

Morgenmunter (alkoholfrei)

Menge: 4 Gläser

- 4 Becher Joghurt
- 1/4 Liter frischer Orangensaft
- 4 Eigelb (Größe M)
- Zucker nach Geschmack

Alle Zutaten verschlagen, abschmecken und in Gläser füllen.

Morgensonne (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen
: Angaben für 100 ml Saft

Mineralstoff-Spender

- 240 Gramm Karotten
- 80 Gramm Sellerie
- 1/2 Saft der Zitrone
- 200 Milliliter stilles Wasser

Die Karotten und die Sellerie putzen, waschen und im Entsafter zu Saft pressen. Den Zitronensaft dazugeben und mit zwei Eiswürfeln verrühren. Anschließend mit dem Mineralwasser auffüllen und in zwei Gläsern servieren.

Unser Tipp: Wer keinen Entsafter hat, kann auf fertige Gemüsesäfte zurückgreifen.

Pro Person etwa : 20 kcal
Pro Person etwa : 85 kJoule
Eiweiß : 1 Gramm
Fett : 0 Gramm
Kohlenhydrate : 4 Gramm

Dauert etwa : 10 Minuten

Morning-Kick (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 150 Milliliter Roter Traubensaft
- 100 Milliliter Himbeer-Trinkjoghurt
-(Fertigprodukt)
- 1 Flüssiger Honig
- 2 Cornflakes mit Nuss

Traubensaft, Trinkjoghurt und Honig in einem großen, bauchigen Glas verrühren. Cornflakes vorsichtig darauf geben und den Drink mit einem langen Löffel servieren.

Etwa 1.806 Joule/430 Kalorien

Namkeen lassie (Salziges Joghurt-Getränk, alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

- 300 Milliliter Joghurt
- 1/2 Grüne Peperoni
- 1 Teelöffel Indischer Kümmel
- 3/4 Teelöffel Tafelsalz
- 3 Esslöffel Frische Koriander-Blätter
-- fein gehackt
- 700 Milliliter Wasser

Die Zutaten im Mix-Aufsatz der Küchenmaschine etwa eine Minute mixen. Für 60 Minuten im Kühlschrank stellen. In hohen Gläsern mit Eiswürfeln servieren.

Nicolai's Cocktail (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

6 Zentiliter Sahne (süß)
 6 Zentiliter Bananensaft
 4 Zentiliter Orangensaft
 4 Zentiliter Maracuja-Saft
 etwas Limetten-Sirup
 etwas Grenadine

Das ganze wird dann mit einem oder zwei Eiswürfeln im Shaker etwa 30 Sekunden lang ge-shaked und dann über Eis serviert. Als Verzierung empfehleN wir eine Scheibe Orange (und natürlich einen Strohhalm).

Nordafrikanischer Tee (alkoholfrei)

Menge: 4 Tassen

3/4 Liter Wasser
 150 Gramm Zucker
 16 Teelöffel Grüner Tee
 4 Zweiglein frische Minze

Das Wasser zum Kochen bringen und den Zucker darin auflösen. Den Topf vom Feuer nehmen und den Tee dazugeben. Tee 3 - 4 Minuteen ziehen lassen. In vier Teegläser abseihen und in jedes Glas ein Zweiglein frische Minze geben. Sofort servieren.

Nuss-Nougat-Buttermilch (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

2/1 Liter Buttermilch
 80 Gramm Nuss-Nougat-Masse
 1/8 Liter starker Kaffee
 1/8 Liter Sahne (süß)
 4 Teelöffel gehackte, geröstete
 - Haselnüsse

Die Buttermilch bei schwacher Hitze erwärmen und die Nuss-Nougat-Masse in kleinen Stückchen hinzugeben. Unter Rühren schmelzen lassen. Von der Kochstelle nehmen, den kalten Kaffee dazu gießen und in den Kühlschrank stellen.

Die Sahne steif schlagen. Die Buttermilch-Mischung auf vier hohe Gläser verteilen und jedes Glas mit einer Sahne-Haube krönen. Mit Haselnüssen bestreut servieren.

Obstler (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

1/2 Banane
 1/2 Apfel (Boskop)
 100 Milliliter Vollmilch
 2 Esslöffel Joghurt
 1 Esslöffel Zitrone

Banane schälen und in Scheiben schneiden, Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Universal-Mixer geben, gut verquirlen.

Ideal als letzte Mahlzeit vor dem Sport, aber auch als erste Stärkung nach dem großen Einsatz.

Octopussy (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Zentiliter Grenadine-Sirup
- 5 Zentiliter Sauerkirschen-saft
- 1 Zentiliter Zitronensaft
- 5 Zentiliter Ananassaft
- 1 Scheibe Ananas

Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In ein mit gestoßenem Eis gefülltes Glas geben. Mit Ananasscheibe garnieren.

Olympic (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Zentiliter Limetten-Sirup
- 2 Zentiliter Apfelsaft
- 6 Zentiliter Vollkorn-Frische-Trunk
- 1 Eiswürfel

Sirup und Apfelsaft mit einem Eiswürfel im Rühr-Glas gut vermischen, in eine Cocktailschale geben und mit Vollkorn-Frische-Trunk auffüllen.

**Omas Limonade (alkoholfrei)**

Menge: 1/2 Liter

- 1/2 Liter kaltes Mineralwasser
-(kochsalzarm)
- 1 Zitrone
- 1 Limone
- 1 Grapefruit
- 1 Orange
- 20 Gramm Rohrzucker
- Zitronenmelisse
- Minze

Diese altmodische Art der Limonade ist vor allem für Kinder eine neue Geschmacks-Erfahrung. Die Anteile der Zitrusfrüchte können je nach Belieben verändert werden, mit mehr Limone wird es weniger sauer, dafür etwas voller Im Geschmack.

Zitrusfrüchte auspressen, den Saft mit dem Mineralwasser und Zucker mischen, gut umrühren, Eventuell etwas Zitronenmelisse oder Minze-Blätter dazugeben, mit Minze garnieren.

Orange-Buttermilch (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 1/2 Deziliter Buttermilch
- 1 Orange; Saft
- 1 Esslöffel Sanddorn-Saft

Alles miteinander vermischen.

Orangen-Bowle (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 5 Orangen; unbehandelt
- 2 Liter Apfelsaft
- 1 Liter Kirschsft
- 1 Zitrone; unbehandelt
- 1 Liter Mineralwasser

1/5 der Orangen halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Schale von Zitrone und 2/5 der Orangen abreiben. Aus Zitrone und Orangen Saft auspressen.

Abgeriebene Schalen und Saft in ein Bowlen-Gefaess geben. Apfel- und Kirschsft zugießen und etwa zwei Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren Mineralwasser zugießen.

Orangen-Buttermilch (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 1 Orange
- 2 Fruchtemüsli (ohne Zucker)
- 150 Milliliter Buttermilch
- 1 Honig

Orange filetieren. Alle Zutaten verrühren und in einem tiefen Teller anrichten.

Orangen-Tee-Punsch (alkoholfrei)

Menge: 4 Tassen

- 2 Orangen, unbehandelt
- eventuell die Hälfte mehr
- 2 Zitronen; Saft davon
- 4 Esslöffel Schwarzer Tee
- 1 Liter kochendes Wasser
- 6 Teelöffel Honig

Von den Orangen die Schale sehr dünn abschälen, den Saft auspressen und mit dem Zitronensaft abgedeckt 2-3 Stunden ziehen lassen.

Tee mit kochendem Wasser überbrühen und mit dem Orangen- und Zitronensaft sowie dem Honig verrühren.

Orangenmilch (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Orangen
- 1/2 Zitrone
- 3 Esslöffel Zucker
- 1 Packung Vanillin-Zucker
- 3 Esslöffel Sahne (süß)
- 1/2 Liter Vollmilch
- Eiswürfel

Zitrusfrüchte auspressen und mit Zucker, Vanillin-Zucker und Sahne pürieren, dabei nach und nach die Milch dazu gießen. In eine Karaffe füllen und mit einigen Eiswürfeln servieren.

Orangenblütentee (alkoholfrei)

Menge: 4 Tassen

- Orangenblüten-Blätter
- Lindenblüten-Blätter
- 2 Brombeeren-Blätter; eventuell mehr
- 1 1/2 Liter Wasser, siedend heiß
- 2 Esslöffel Honig; eventuell etwas mehr
- 1 Kandiszucker-Stück
- 2 Esslöffel Brombeeren-Sirup
- 1 Orange, unbehandelt

Für 4 bis 6 Personen eine kleine Handvoll Orangen- und Lindenblüten-Blätter und zwei bis drei Brombeeren-Blätter in einen Teefilter geben und auf eine vorgewärmte Teekanne setzen. Mit dem heißen Wasser übergießen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Den Tee mit dem Honig, einem Stückchen Kandiszucker und dem Brombeeren-Sirup süßen.

Saft und Schale einer unbehandelten Orange zum Tee geben. Den Tee möglichst heiß servieren.

Unser Tipp:

Zum Süßen können Sie anstatt Brombeeren-Sirup auch Orangen-Sirup verwenden. Brombeeren-Blätter haben wärmende Wirkung, und der Tee hilft gegen Husten.

Pro Person 113 kcal/472 kJ (4 P.)

Pro Person 75 kcal/313 kJ (6 P.)

Orientexpress (alkoholfrei)

Menge: 12 Drinks

- 3/4 Liter Weißer Traubensaft
- 1 Orange
- 5 Nelken
- 1 Spur Kardamom
- 1 Zitrone
- 3/4 Liter Apfelsaft
- 2 Teelöffel Bienenhonig
- 1 Zimtstange
- etwas Muskatblüte

Die aufgeführten Saft und Gewürze in ein Gefäß mit Deckel geben und langsam erhitzen, aber nicht kochen lassen. Das Gemisch soll etwa 5 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze ziehen.

Dann die Gewürz-Stückchen herausnehmen und den Punsch in vorgewärmte Gläser füllen.



PETERSILIEN-BRENNESELTEE (alkoholfrei)

Menge: 2 Tassen

- 1 kleiner Bund Petersilie, wenn
-- möglich mit Wurzel
- 2 Esslöffel getrocknete Brennesel-Blätter
- 1/2 Liter Wasser

Der Tee reinigt das Blut, entschlackt das Gewebe.

Wasser in einem ausreichend großen Topf aufkochen und Petersilie dazu geben (Wurzel etwas kleinschneiden) und etwa 5 Minuten am Siedepunkt halten (kann auch mal auf-köcheln). Danach die Brennesel-Blätter dazugeben. Vom Feuer nehmen und noch 4-5 Minuten weiter ziehen lassen. Dann den Tee abseihen und schluckweise trinken.

Wer möchte, kann den Tee mit etwas Honig süßen.

Paradies-Bowle (alkoholfrei)

Menge: 4 Gläser

- 3 Pfirsiche
- 250 Gramm Ananas
- 125 Gramm Melonen-Fleisch
- 125 Gramm Johannisbeeren oder
- Himbeeren
- 150 Gramm Zucker
- Saft einer Zitrone
- 1/2 - 1 Flasche Pfirsich-Saft
- 2 Flaschen Limonade

Obst in kleine Würfel schneiden. Mit dem Zucker, dem Zitronensaft und dem Pfirsich-Saft in ein Bowlen-Gefäß geben. Mit gut gekühlter Limonade auffüllen.

Peppermint Cocktail (alkoholfrei)

Menge: 1 Cocktail

- 3 Teile Tonic Water
- 2 Teile Pfefferminz Sirup

Zutaten mit Eiswürfeln in einen Mixbecher geben, gut durchschütteln und in ein vorgekühltes hohes Becherglas mit Crushed Eis abseihen.

(Original: 1 Spritzer Cognac,
1 Teil trockener Wermut,
2 Teile Crème de Menthe grün)

Persischer Cocktail (alkoholfrei)

Menge: 6 Drinks

- 225 Gramm Tomaten
- 1 gestrichener Teelöffel Tafelsalz
- 1 Knoblauchzehe
- 500 Gramm Naturjoghurt
- 1 Teelöffel feingehackte Minze

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und enthäuten. Die Knoblauchzehe schälen und zusammen mit etwas Salz zu einer Paste zerdrücken. Die Tomaten, die Knoblauch-Paste und das restliche Salz in einem Mixer pürieren. Joghurt und Minze hinzufügen.

Gekühlt servieren. Sieht am Besten in hohen, schlanken Gläsern (zum Beispiel Sekt-Gläser) mit Minze-Blättern garniert aus.

Pfefferminz-Orangen-Trunk (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

- 10 Frische Pfefferminz-Zweige
- 8 Deziliter Wasser
- 2 Orangen; Saft
- 8 Teelöffel Honig
- 8 Eiswürfel

3/5 der Minze-Zweige mit kochendem Wasser überbrühen und eine halbe Minute ziehen lassen. Minze herausnehmen und Aufguss erkalten lassen.

Orangensaft und Honig zufügen und gut umrühren. Eis und den kalten Tee auf Gläser verteilen, mit je einem Minze-Zweig garnieren und mit Trinkhalm servieren.

Pfefferminzdrink (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- Pfefferminztee
- Traubensaft, weiß
- Pfefferminze

Einen kräftigen Pfefferminztee herstellen und auskühlen lassen. Zu gleichen Teilen weißen Traubensaft hinzufügen und mit gestoßenem Eis kühlen.

Als Dekoration ein Sträußchen frische Pfefferminze.

Pfirbarber (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 150 Gramm Pfirsich
- 1 Stängel Rhabarber
- 2 Tropfen Vanille-Aroma
- 2 Eiswürfel

Pfirsich und Rhabarber entsaften, Vanillearoma begeben und mit Eis servieren.

Pfirsich-Soft-Drink (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

- 125 Milliliter Apfelsaft
- 150 Gramm Pfirsich-Stückchen
- 2 Messlöffel Biobin
-Bindemittel

Alle Zutaten mit einem Pürierstab mixen und möglichst sofort trinken.

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien:	59
Kilojoule:	249
Eiweiß/g:	0,7
Kohlenhydrate/g:	13,7
Fett/g:	0,1

(Biobin ist ein natürliches Bindemittel, das aus Johannisbrotkernmehl und Guarkernmehl hergestellt wird)

Pfirsichtraum (alkoholfrei)

Menge: 2 Drinks

- 1 Stuck Ingwer-Wurzel
- 2 Reife Pfirsiche
- 2 Esslöffel Honig
- 1/2 Vanille-Stengel
- 5 Deziliter Milch

ZUM GARNIEREN

- 1 Deziliter Sahne (süß)
- 1 Esslöffel Zucker
- 4 Esslöffel Haselnuss-Krokant

Die Ingwer-wurzel schälen und fein reiben. Die Pfirsiche halbieren, Steine entfernen, die Hälften mit dem Honig, dem ausgekratzten Vanillemark, dem Ingwer und der Milch im Mixer pürieren.

In Gläser verteilen. Den Rahm mit dem Zucker steif schlagen, in einen Spritzsack geben und die Drinks damit garnieren. Mit dem Krokant bestreuen.

be part of cool resistance...
fight climate change



Energiekonzerne enteignen!
Die Umwelt retten, heißt
Kapitalismus überwinden.
www.linksjugend-solid.de

linksjugend
[solid]

Pikanter Kraeutermix (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 200 Milliliter Vollmilch
- 2 Teelöffel Grob-gehackte Kräuter
zum Beispiel Petersilie, Dill,
Salbei, Borretsch
- Kräuter-Salz
- Worcestersoße
- 1 Eiswürfel

Die Kräuter mit Salz, Eiswürfel und etwas Milch im Mixer pürieren. Die restliche Milch hinzufügen und nochmals gut durchmischen. Mit Worcestersoße abschmecken.

Unser Tipp:

Wer es besonders herzhaft mag, der gibt zu den Kräutern noch ein kleines Stück Stangensellerie.

Pikanter Sommer-Mix (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 100 Milliliter Vollmilch
- 100 Milliliter Sahnejoghurt
- 1 Scheibe Salatgurke (etwa 100 Gramm)
- 1 Bund Dill
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 Eiswürfel
- Tafelsalz

Die Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden. Dill-Spitzen, Knoblauch, Salz, Eiswürfel und Gurke im Mixer pürieren, Milch und Rahm-Joghurt dazugeben und gut durch-mixen.

Unser Tipp:

am besten mit einer Olive garnieren.

Pikanter Vitamin-Cocktail (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 2 Fleischtomaten
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Salatgurke
- 1 Bund Frühlingskräuter
- 1/2 Liter Buttermilch
- 1/8 Liter Sahne
- Tafelsalz
- weißer Pfeffer, frisch gemahlen
- etwas Paprikapulver,
- edel-süß
- Cayennepfeffer
- 1 Esslöffel Zitronensaft

Die Tomaten kurz blanchieren, häuten, halbieren und ohne Stengelansätze und Kerne in den Mixer geben. Die Salatgurke entkernen, in grobe Stücke schneiden und mit der geschälten, zerteilten Schalotte und der Knoblauchzehe dazugeben und im Mixer fein pürieren.

Die Kräuter fein hacken und zu dem Püree geben. Buttermilch und Sahne dazu gießen und kurz durch mixen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer und Zitronensaft herzhaft würzen und auf vier Gläser verteilen. Gut gekühlt servieren.

Pina Cocos (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1/2 Dose frische Ananas-Stücke
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Kokos-Sirup
- 12 Zentiliter Ananassaft

Alle Zutaten im Mix-Gerät mit gestoßenem Eis cremig schlagen, in ein großes Becherglas mit gestoßenem Eis gießen, mit Sodawasser auffüllen, umrühren und mit Ananas-Streifen garnieren.

Pineapple Cocktail (alkoholfrei)

Menge: 1 Cocktail

- 1 Teil Ananassaft
- 1 Teil Bitter Lemon

Zutaten mit Eiswürfeln in einen Mixbecher geben, gut durchschütteln und in ein vorgekühltes hohes Becherglas abseihen.

(Original: 1 Teil Ananassaft, 1 Teil Gin)

Pincasso (alkoholfrei)

Menge: 1 Drinks

- 5 Zentiliter Roter Traubensaft
- 4 Zentiliter Grapefruitsaft
- 2 Zentiliter Limettensaft
- 1 Zentiliter Grenadine
- 1 Zentiliter Bitter Lemmon
- 7 Zentiliter Sodawasser zum Auffüllen

Dekoration

- 1 pro Portion Zitronenmelissen-Zweig

Zubehör

- 1 pro Portion. Longdrink-Glas
- 1 pro Portion Shaker
- 3 pro Portion Eiswürfel

Die Säfte und Grenadine zusammen im Shaker mit Eiswürfeln schütteln und in das Longdrinkglas seihen. Mit Bitter Lemmon und Soda auffüllen und umrühren. Die Melisse an den Glasrand stecken.

Pink Shake (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

Ergibt ein Glas mit 160 kcal.

- 50 Gramm Beeren, zum Beispiel Brombeeren
- 1/8 Liter Kefir (1,5 % Fett)
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 10 Gramm Mandel-Mus (gibt es im -Reformhaus)
- 1 Teelöffel Zucker

Gewaschene Beeren im Mixer pürieren. Kefir, Zitronensaft, Mandel-Mus und Zucker unter-mixen. In ein Glas gießen. Beliebig mit einer Beere garnieren.

Planter's Punch (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Teile Orangensaft
- 2 Teile Ananassaft
- 1 Teil Zitronensaft
- 1 Spritzer Grenadine Sirup
- Früchte und Pfefferminz-Blätter zum -Dekorieren

Zutaten mit Eiswürfeln in einen Mixbecher geben, gut durchschütteln und in ein hohes Becherglas mit Crushed Eis abseihen. Mit Früchten und Pfefferminz-Blättchen dekorieren.

(Original: 1 Teil Orangensaft, 1 Teil Zitronensaft, 1 Teil weißer Rum)

Power-Maker (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 200 Milliliter Sojamilch
- 2 Kugeln Vanilleeis
- 1/2 Avocado
- 1 1/2 Esslöffel Zitrone
- 4 Gramm Multi-Mineral-Pulver Ht Super
- 1 Esslöffel Schlagsahne (süß)
- 1 Prise Zimt

Sojamilch, Zitrone, Multi-Mineral-Pulver und das Fleisch einer halben Avocado ohne Schale in einen Mixer geben. Das Mixgetränk anschließend in ein großes Glas schütten, die Vanilleeis-Bällchen hineingeben und mit einem Schlagsahne sowie einer Prise Zimt garnieren. Mit einem Strohhalm und einem Longdrink-Löffel servieren. Power maker enthält viel Gesundheit und schmeckt nach mehr.

Primavera (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 4 Zentiliter Maracuja-Nektar
- 1 Zentiliter Zitronensaft
- 4 Zentiliter Grapefruitsaft
- 4 Zentiliter Orangensaft
- 2 Zentiliter Grenadine-Sirup
- 1 Orangen-Scheibe und
- 2 Cocktail-Kirschen als
-Dekoration

Alle Zutaten mit ein paar Eiswürfeln im Shaker gut schütteln, in ein Longdrinkglas mit ein bis zwei Eiswürfeln abseihen. Kirsche, Orange und wieder Kirsche auf einen Spieß stecken. Den Drink damit und mit einem Trinkhalm anrichten.

Prunus (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- Gestosßenes Eis
- 60 Milliliter Pflaumen-Saft
- 60 Milliliter Apfelsaft
- 60 Milliliter Vollmilchjoghurt

Die eiskalten Zutaten in den Elektromixer geben, kurz aufschlagen und in ein Longdrink-Glas gießen. Sofort servieren.

Punsch "Comeback" (alkoholfrei)

Menge: 7 Portionen

- 1 Flasche Orangensaft
- 1 Orange
- 1 Teelöffel Ingwer-Konfitüre
Tabasco; einige Spritzer

In den Orangensaft die Ingwer-Konfitüre rühren. Den Saft langsam erhitzen, aber nicht kochen lassen. Dann sehr vorsichtig mit einigen Spritzern Tabasco abschmecken und in vorgewärmte Gläser füllen.

Zum Verzieren die Orange in dünne Scheiben schneiden und diese auf die Glasränder stecken.

Punsch (alkoholfrei)

Menge: 80 Portionen

- 1 Packung Schwarzer Tee
- 1 Packung Früchte Tee
- 12 Beutel Gluehfix
- 6 Packung Zimtstangen
etwa 30 Nelken
- 5 Liter verschlossene Fruchtsäfte.
- 9 Liter Lambrusco
- 4 Gläser eingemachte Kirschen
- 6 Dose Ananas
- 6 Dose Pfirsiche
- 4 Packung Trockenfrüchte
etwa 12 Äpfel
etwa 6 Zitronen

Alles Fruchtige zusammenschnipseln, Tee kochen, Alles in einen großen Topf, und dann kochen lassen. Wir gehen Übrigens schon lange nicht mehr nach dem Rezept vor ! - Ausprobieren wie es einem am besten schmeckt !!

Quitten-Saft (alkoholfrei)

Vollreife Quitten werden sauber abgerieben, geraspelt, und der Brei wird einen Tag kaltgestellt. Dann wird das Püree auf ein aufgespanntes Tuch zum abtropfen geschüttet, wobei der Saft langsam ohne Druck ablaufen muss.

Radler (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 0.25 Liter alkoholfreies Bier
- 200 Milliliter Mineralwasser
- 2 Teelöffel Frusip Zitrone

Klar schmeckt ein richtiger Radler immer gut, aber wir wollten Ihnen einen alkoholfreien Radler präsentieren. Herausgekommen ist ein erfrischendes Getränk, das vor und nach dem sportlichen Einsatz hervorragend den Durst löscht.

Frusip in ein großes Glas füllen, dann das Mineralwasser dazugeben und umrühren, bis sich das Frusip aufgelöst hat. Anschließend mit Bier auffüllen.

Refiller (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 100 Milliliter Karottensaft
- 100 Milliliter Apfelsaft
- 100 Gramm Buttermilch
- 50 Gramm Macadamia-Nüsse
Honig; nach Geschmack
- 1 Esslöffel Zitronensaft

Zunächst die Macadamia-Nüsse in einen Universal-Mixer oder in eine alte Kaffeemühle mit Schlag-Messer geben und fein zerkleinern. Dann alle übrigen Zutaten zusammen mit dem Macadamiagries verquirlen.

Refiller eignet sich besonders nach dem Sport, um dem Körper die verbrauchte Flüssigkeit, aber auch Kalorien, Mineralstoffe und Vitamine lecker verpackt zurückzugeben.

Regatta (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 4 Zentiliter Limetten-Sirup
- 6 Zentiliter Ananassaft
- 10 Zentiliter Kirschsafft
- 3 große Eiswürfel

Limetten-Sirup, Ananassaft, Kirschsafft
inkl. Eiswürfel im Rühr-Glas vermischen
und in ein Longdrink-Glas abseihen.

Ritter Blaubart (alkoholfrei)

Menge: 2 Drinks

- 100 Gramm Brombeeren oder Heidelbeeren
- 1/4 Liter Vollmilch
- 1/2 Tasse Kefir
- 1 Teelöffel Puderzucker
- 1 Esslöffel Walnüsse, fein gerieben
- 1/2 Teelöffel Zitronenschale; gerieben
- 2 Kugeln Vanilleeis

Die Brombeeren waschen und mit einem
Tuch trocken tupfen und pürieren. Zusammen
mit der Milch, dem Kefir, dem Puderzucker,
den Walnüssen und der Zitronenschale in
einen Mixer geben und gut vermischen.

In ein Glas abfüllen, etwas Vanilleeis darauf
geben oder unterrühren und mit einem
Früchtespieß garnieren.

Roadrunner (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 4 Zentiliter Maracujasaft
- 4 Zentiliter Pfirsichsaft
- 4 Zentiliter Kirschsafft
- 4 Zentiliter Ananassaft
- 4 Zentiliter Sahne (süß)
- Frucht-Spieß

Zutaten mit Eiswürfeln shaken, ins Glas
seihen. Mit Frucht-Spieß verzieren.

Roher Erdbeersaft (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1500 Gramm Erdbeeren
- 1/2 Liter Wasser
- 1 Zitrone; den Saft
- 1000 Gramm Zucker

Erdbeeren waschen, entstielen und gut
abtropfen lassen. Wasser mit Zitronensaft
aufkochen und wieder abkühlen lassen.

Die Erdbeeren in einen hohen Topf geben
und zerstampfen, mit dem Zitronenwasser
übergießen und zugedeckt über Nacht
stehen lassen. Gelegentlich umrühren. Dann
durch ein Mulltuch filtern und die
Fruchtrückstände mit auswringen. Nach
etwa 8 Stunden den mit dem Schneebesen
oder dem Handmixer auf kleiner Stufe den
Zucker bis zur vollständigen Lösung
verrühren. In Flaschen füllen und verschließen.

Rote-Bete-Apfel-Getränk (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 1 ,5 Gramm rote Bete
- 1 1/2 Kilogramm Saftige Äpfel (Boskop)
- 2 Blütenhonig
- 1/2 Apfelessig
- 1 Schuss Vitamin-C-Pulver

Rote Bete und Äpfel schälen, vierteln, und von den Äpfeln das Kerngehäuse entfernen. Die Stücke im Entsafter oder der Küchenmaschine zu Saft pürieren. Diesen mit Honig, Apfelessig und Vitamin C verrühren. Sollte er noch zu dickflüssig sein, nach Geschmack mit Apfelsaft auffüllen.

Roter Renner (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

- 1/2 Salatgurke
- 150 Milliliter Tomatensaft
- 50 Milliliter Kefir
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Prise Tabasco
- Zucker
- Tafelsalz
- Pfeffer frisch aus der Mühle

Salatgurke schälen und in Stücke schneiden. Dann zusammen mit den übrigen Zutaten in einen Universal-Mixer geben, gut mixen.

Royal Tea Punsch (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Tassen Wasser
- 1 Tasse Tee; schwarz
- 4 Tassen Traubensaft
- 2 Tassen Grapefruitsaft
- 4 Tassen Ginger-Ale; oder
- Sodawasser
- Zucker;nach Geschmack
- Zitronensaft;nach Geschmack

Tee mit kochendem Wasser aufbrühen und 4 Minuten ziehen lassen. Umrühren, abgießen, mit den übrigen Zutaten vermischen und sehr kalt servieren.

Russischer Tee (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1/8 Liter heißer schwarzer Tee
- 1 Teelöffel Kirschmarmelade oder
-Himbeermarmelade

Den Tee in ein Teeglas geben und nach Belieben mit Kirsch- oder Himbeermarmelade süßen. Eventuell mit einer dünnen, in Zimt gewendeten Zitronenscheibe würzen.



Safronen (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

- 8 Safran-Fäden
-- im Moerser zerstoßen
- 4 Esslöffel Zitronensaft
- 6 Esslöffel Honig
- 1/2 Teelöffel Kardamom
- 1 Liter Eiswasser
- etwas Tafelsalz
- Eiswürfel

Die im Moerser zerstoßenen Safran-Fäden in ein hohes Gefäß geben und mit den übrigen Zutaten verrühren. Mit Tafelsalz abschmecken und in einem großen Krug füllen. Sofort servieren oder bis zum Servieren kühl stellen. Eventuell dann Eiswürfel nachreichen.

Sangrita (alkoholfrei)

Menge: 6 Drink

- 3 Orangen; den Saft davon
- 2 Limette; den Saft davon
- 3/8 Liter Tomatensaft
- Cayennepfeffer
- Tafelsalz

Außerdem

Lauchzwiebeln

Den Saft von den Orangen und Limetten mit dem Tomatensaft verrühren.

Mit Cayennepfeffer und Jodsalt abschmecken.

Lauchzwiebeln in die Gläser stellen.

Sangria, Basisrezept (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Liter Weißer Traubensaft
-- oder
- 1 Liter Roter Traubensaft
- 1/4 Liter Rosa Grapefruitsaft
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 7 1/2 Deziliter Mineralwasser
- Rosa Grapefruit
-- geschält, enthäutet
- Saisonfrüchte
-- nach Geschmack

In einem Gefäß die Säfte zusammenmischen, gut kühlen.

Kurz vor dem Servieren, Mineralwasser, Grapefruit und Früchte zugeben.

Sbiten aus Twer (Twerskoj sbitenj) (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 150 Gramm Honig
 - 1 Tasse Wasser (1)
- 100 Gramm Zucker
 - 1 Tasse Wasser (2)
 - 2 Gewürznelken
 - 1 Teelöffel Ingwer; gerieben oder gemahlen
 - 1/2 Teelöffel Zimt; gemahlen
- 600 Milliliter Wasser (3)

Zu den ältesten Getränken zählen die aus Honig, Hopfen und Wasser hergestellten "Medki". Der heiße "Sbiten" wurde viel und überall in Russland wie Tee getrunken, bevor der echte Tee aus China eingeführt wurde, den sich die breiten Bevölkerungsschichten ohnehin erst lange Zeit später, im 19. Jahrhundert, leisten konnten. Sbiten wird heiss getrunken und eignet sich für die kalte Jahreszeit. Sein Name kommt von dem Verb "sbit" (schlagen, zusammenrühren).

Den Honig und den Zucker getrennt in Wasser (1) bzw. (2) aufkochen, zusammengießen und bei schwacher Hitze köcheln. Ständig den Schaum abschöpfen.

Die Gewürznelken mit dem Ingwer und dem Zimt in einen Topf geben. Wasser (3) beifügen, zudecken und 15 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und 15 Minuten ziehen lassen. Durchsiehen und in das Zucker-Honig-Wasser geben.

Heiß servieren.

Bemerkung:

Sbiten kann wieder aufgewärmt werden, darf aber nicht mehr kochen.

Varianten

Als Gewürze eignen sich auch Kardamom, Lorbeer, Minze und Muskat.

Schoko Espresso (alkoholfrei)

Menge: 2 Tassen

- 2 Messlöffel a 7 Gramm
 - Espresso-Mehl
- 2 Teelöffel Zucker (nach Belieben)
- 2 Kugeln Schokoladen-Eis
- 4 Mokka Bohnen aus Zartbitter
 - -Schokolade

Espresso in der üblichen Weise zubereiten, in größere Kaffeetassen füllen und nach Belieben süßen. Je 1 Eiskugel hineingeben und mit Mokka-Bohnen dekoriert gleich servieren. Passt gut nach einem guten Mittagessen oder als Abschluss eines Party-Buffets

**Schüttelmilch mit Äpfeln und Tomate
(alkoholfrei)**

Menge: 4 Drinks

800 Gramm Dickmilch
 150 Gramm Äpfeln (Boskop)
 100 Milliliter Sahne
 50 Gramm Tomatenmark
 Petersilien-Grün; gehackt
 Tafelsalz
 Zucker
 Pfeffer frisch aus der Mühle

Die Äpfel waschen, schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und auf der feinen Reibe zerkleinern. Die kalte Dickmilch mit der Sahne, dem Tomatenmark und den Äpfeln vermischen, gut mit dem Schneebesen schlagen, Petersilie dazugeben, abschmecken und in Gläser füllen.

**Sesam-Horchata aus Puerto Rico
(Horchata de Anjonjoli) (alkoholfrei)**

Menge: 1750 Milliliter

300 Gramm Sesamkörner
 Wasser zum Quellen
 1 Liter Wasser, heiß
 250 Gramm Zucker
 1/2 Liter Wasser, kalt
 Pfefferminz-Blätter oder
 --Zitronenscheiben

Die Sesamkörner waschen und 2 Stunden in Wasser quellen lassen. Das Wasser abgießen und die Sesamkörner in einem Moerser zerstoßen. Das heiße Wasser mit den zerstoßenen Sesamkörnern verrühren. In ein Nessel-Tuch gießen und auspressen. Den Zucker und das kalte Wasser zur Flüssigkeit geben. Das Getränk mit Pfefferminz-Blättern oder Zitronenscheiben garnieren und sehr kalt servieren.

Shake Florida (alkoholfrei)

Menge: 2 Drinks

Saft von Orangen und
 1 Grapefruit
 4 Esslöffel Honig
 1/4 Liter Joghurt
 1 Esslöffel geriebene Mandeln
 viel Eiswürfel

Gut schütteln, mit Strohalm servieren.
 - Eventuell mit 1 Spritzer Cognac pro Portion würzen.

Shirley Temple (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

1/2 Flasche Seven Up (oder Sprite)
 1/2 Flasche Ginger Ale
 Grenadine

In ein mit 3 bis 4 Eiswürfeln gefülltes Longdrink-Glas Seven Up (oder Sprite) und Ginger Ale geben. Etwas Grenadine dazu. Kräftig umrühren!

Sharbat (kaltes Getränk mit Rosensirup) (alkoholfrei)

Menge: 50 Drinks

- 500 Gramm Zucker
- 15 Tropfen Rosen-Essenz
- 1 Getrocknete Ingwer-Wurzel
- 1 Zimtstange
- 4 Gewürznelken
- 1 Teelöffel Rote Lebensmittelfarbe
- 1 Teelöffel Tulsi-Samen
- Mineralwasser

Den Zucker mit 500 Milliliter Mineralwasser und den Gewürzen in einen Topf geben und klar kochen. Dabei mit einem Schaumlöffel einige Male abschäumen. Von der Kochstelle nehmen, die Gewürze herausfischen. Die Rosen-Essenz und die Lebensmittelfarbe einrühren. Die Farbe sollte kräftig sein, da der Sirup als Getränk verdünnt wird. Erkalten lassen. Die Tulsi-Samen in 250 ml Wasser aufquellen lassen. Zum Servieren hohe Gläser mit einem Zucker-Rand versehen. Dazu den oberen Rand der Gläser etwas anfeuchten und anschließend in Zucker drücken. In jedes Glas 2 bis 3 Esslöffel Sirup und etwas zerstoßenes Eis geben. Mit ge-eistem Wasser auffüllen. Je 1 Esslöffel voll auf-gequollene Tulsi-Samen darauf geben und mit Minze garniert servieren.

Shower (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 4 Zentiliter Molke
- 4 Zentiliter Tomatensaft
- Mineralwasser
- Gewürze
- 3 Eiswürfel
- etwas Mineralwasser

Molke, Tomatensaft und Eiswürfel in ein Rührglas geben, nach Geschmack würzen, gut verrühren und in 1 Vermut-Glas füllen. Mit 1 Schuss Mineralwasser aufgießen.

Soja-Erdbeer-Milch (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 1/2 Deziliter Sojamilch
- 150 Gramm Erdbeeren; püriert
- 1 Teelöffel Honig

Alles miteinander vermischen.

Soft-Bellini (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 1 Paket Pfirsich-Konfitüre
-- oder Aprikosenkonfitüre
- 1 Paket Sahne (süß)
- 1 Liter Milch
- 1 Zitrone; Saft davon
-- ersatzweise Orange

Garnitur

- 6 Holz-Spiesschen
- 1 Orange
- 6 Kirschen
Muskat

Die Konfitüre mit der Sahne, einem Sahne-Becher voll Milch (je 6 Portionen) und dem Zitronensaft gut verquirlen. In eine Eiswürfelform füllen und einfrieren.

Pro Drink etwa 3 Eiswürfel mit je einer Tasse Milch im Mixer verquirlen. In Gläser füllen. Je 1 Orangen-Spalte und 1 Kirsche auf ein Spießchen stecken und in die Gläser stellen.

Den Drink mit Muskat bestaeuben.

Sommerdrink (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 50 Milliliter Grapefruitsaft
- frisch gepresst
- 3 Zentiliter Zuckersirup
- 1/2 Teelöffel Pfefferminz-Sirup
- 1 Eiswürfel
Mineralwasser zum Auffüllen
Minze-Blättchen
Grapefruit-Scheiben

Grapefruitsaft, Zuckersirup, Pfefferminz-Sirup und Eiswürfel in ein Longdrink-Glas geben, gut verrühren. Mit Mineralwasser auffüllen.

Sonnenstrahl (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Große Grapefruit
- 3 Zentiliter Grenadine-Sirup
- 5 Zentiliter Ananassaft (ungesüßt)
Bitter Lemon
- 2 Cocktail-Kirschen als
-Dekoration

Von der Grapefruit eine kleine Haube abschneiden, die Frucht vorsichtig auspressen und in ein großes Stielglas, das mit einer kleinen roten Serviette ausgelegt ist, setzen. Grapefruitsaft mit Grenadine und Ananans-Saft gut verrühren. Zwei Eiswürfel in die Grapefruit geben, den Drink hineingießen und mit Bitter Lemon auffüllen. Mit den Kirschen am Spieß und einem Knick-Trinkhalm servieren.

Sojamilch (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

Geräte

- 1 Schüssel von 2 Liter Inhalt
- 1 Dazu passendes Sieb
- 1 Topf mit 3 Liter Inhalt
- 1 Mix-Aufsatz
- 1 Topf mit 6-7 Liter Inhalt
- 1 Geschirrtuch mit mittlerer Größe
- 1 Holzlöffel
- 1 Kartoffelstampfer

Für Die Milch

300 Gramm Gelbe Sojabohnen
3 Liter Wasser

Das Sieb in die Schüssel hängen. Die Sojabohnen hineinfüllen und so viel Wasser darüber gießen, dass die Bohnen bedeckt sind. Zugedeckt 12 Stunden quellen lassen.

Am nächsten Tag das sieb mit den Bohnen aus der Schüssel heben. Das Einweichwasser weggießen und die Bohnen in dem Sieb gründlich abspülen.

Den kleinen Topf mit dem Wasser zum Kochen bringen. Den großen Topf auf den Herd stellen. Das Sieb hineinhängen und das Geschirrtuch hineinlegen.

1/4 des kochenden Wassers in den Mixer füllen. 1/3 der Sojabohnen hinzugeben und 2 Minuten Mixen.

Den Inhalt des Mixers in das ausgelegte Sieb gießen. Einen Deckel oben auf legen, damit es nicht abkühlt. Wieder ein Viertel des Wassers und das 2. Drittel der Bohnen im Mixer fein mixen und in das sieb gießen. Noch einmal wiederholen, bis alle Bohnen verbraucht sind.

Den Mixer mit dem restlichen Wasser ausspülen und langsam unter Rühren in das Sieb mit dem Soja-Püree gießen.

Die Herdplatte unter dem Topf auf mittlere Hitze einschalten. Das Püree im Sieb rühren, bis es etwa die Konsistenz von weichem Gries-Brei hat.

Dann das Tuch zusammendrehen und von außen mit einem Kartoffelstampfer ausdrücken, so gut es geht. Das Sieb mit dem Rückstand herausnehmen. Den Topfdeckel wieder auflegen. Während Sie jetzt aufpassen, bis die Milch kocht und ab und zu umrühren. Vorsicht, sie kocht noch leichter über, als Kuhmilch.

Sobald die Milch kocht, auf kleine Hitze schalten. Beim Elektroherd eventuell kurz vom Herd nehmen. Den Deckel schließen und die Milch 5 Minuten kochen lassen. Ungekocht enthält sie einen giftigen Enzym-Hemmer, der durch das Kochen zerstört wird.

Die Milch entweder sofort zu Tofu weiterverarbeiten oder im Wasserbad kühlen.

Für Trinkmilch mit etwas Honig (2 Esslöffel), einer Prise Salz und etwas Vanille-Pulver aromatisieren und im Kühlschrank aufbewahren. Wenn sie schnell gekühlt wird, hält sie sich 5 Tage frisch.

Quell-zeit	12 Stunden pro Portionen
Vorbereitungszeit	30 Minuten pro Portionen
* Garzeit	5 Minuten pro Portionen
	146



Fridays For Future Spendenkonto

Konto 0205 0002 05

IBAN DE49 7002 0500 0205 0002 05

BIC BFSWDE33MUE

<https://fridaysforfuture.de/spenden>

Sommerdrink (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 50 Milliliter Grapefruitsaft
 - frisch gepresst
- 3 Zentiliter Zuckersirup
- 1/2 Teelöffel Pfefferminz-Sirup
- 1 Eiswürfel
- Mineralwasser zum Auffüllen
- Minze-Blättchen
- Grapefruit-Scheiben

Grapefruitsaft, Zuckersirup, Pfefferminz-Sirup und Eiswürfel in ein Longdrink-Glas geben, gut verrühren. Mit Mineralwasser auffüllen.

Sonnenstrahl (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 1 Große Grapefruit
- 3 Zentiliter Grenadine-Sirup
- 5 Zentiliter Ananassaft (ungesüßt)
- Bitter Lemon
- 2 Cocktail-Kirschen als
 - Dekoration

Von der Grapefruit eine kleine Haube abschneiden, die Frucht vorsichtig auspressen und in ein großes Stielglas, das mit einer kleinen roten Serviette ausgelegt ist, setzen. Grapefruitsaft mit Grenadine und Ananans-Saft gut verrühren. Zwei Eiswürfel in die Grapefruit geben, den Drink hineingießen und mit Bitter Lemon auffüllen. Mit den Kirschen am Spieß und einem Knick-Trinkhalm servieren.

Spinotte (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 150 Gramm Spinat
- 150 Gramm Karotten
- 1 Deziliter Vollmilch
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Zucker
- Paprika-Pulver

Spinat und Karotten entsaften. Mit Milch und Zitronensaft shaken. Mit Zucker und Paprika würzen.

Spiced Ice Tea (alkoholfrei)

Menge: 4 Drinks

- 2 Limetten: Schale abgerieben
--und Saft
- 1 Liter Wasser
- 2 Nelken
- 1 Zimtstange
- 2 Piment-Körner
- 5 Esslöffel Brauner Zucker
- 4 Teelöffel Schwarzer Tee
- 700 Milliliter Ginger Ale
- 1 Limette zur Dekoration

Limetten-Schale mit Wasser, Nelken, Zimtstange, Piment-Körnern und braunem Zucker aufkochen. Schwarzen Tee damit aufbrühen. Nach 3 Minuten absieben, abkühlen lassen. Den Limettensaft zugeben. Zum Servieren den Eistee in hohe Gläser mit Eiswürfeln geben, mit Limetten-Scheiben garnieren und nach Geschmack mit Ginger Ale aufgießen.

Spring Fever (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 6 Zentiliter Blutorangen-Saft
- 2 Zentiliter Ananassaft
- 2 Zentiliter Maracuja-Saft
- 2 Zentiliter Kirschsaff
- 2 Zentiliter Zitronensaft
- 2 Zentiliter Mango-Sirup

Zutaten auf Eis im Shaker schütteln. In ein mit gestoßenem Eis gefülltes Super-Longdrink-Glas geben.

Spinat-Kefir-Flip (alkoholfrei)

Menge: 4 Drink

- 150 Gramm junge Spinat-Blätter
- 1 mittelgroßer aromatischer
- Apfel (Boskop)
- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Liter Kefir
- 1/8 Liter Sahne
- Jodsalz
- weißer Pfeffer, frisch aus der Mühle
- Muskatnuss

Den Spinat sorgfältig verlesen, dicke Mittelrippen entfernen und gründlich waschen.

Den Apfel schälen, vierteln und entkernen. Gemeinsam mit dem Spinat, der geschälten Knoblauchzehe, der gewaschenen und getupften Petersilie im Mixer fein pürieren. Den gut gekühlten Kefir hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und noch einmal kräftig durchrühren.

Sprinter (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Äpfel (Boskop)
- 1 Orange
- 1 Zitrone
- 4 Möhren
- 500 Gramm Buttermilch
- Zucker

Äpfel vierteln, Orange und Zitrone schälen. Äpfel, Orange, Zitrone und Möhren in einem Entsafter entsaften. Buttermilch zum Saft geben, verquirlen und mit Zucker abschmecken.

Sportfreak (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 50 Zentiliter Karottensaft, kalter
- 50 Zentiliter Orangensaft, kalter
(am besten beides frisch
-zubereitet)
- 1 Teelöffel Traubenzucker
- Mineralwasser, reichlich,
-kalt, zum Aufgießen

Karotten- und Orangensaft mit dem Traubenzucker verrühren, bis dieser sich aufgelöst hat. Die Mischung dann mit Mineralwasser aufgießen.

Dekoration: Eine sehr kleine Karotte waschen und putzen. Das Grün dabei so abschneiden, daß der Ansatz dranbleibt. Die Karotte einkerben und an den Glasrand stecken.

Stachelbeer-Joghurt-Traum (alkoholfrei)

Menge: 1 großes Glas

- 75 Gramm Stachelbeeren
- 2 Stiele frische Pfefferminze
- 1 Teelöffel Kürbiskerne
- 150 Gramm Naturjoghurt
- 75 Milliliter Vollmilch
- 1 Esslöffel Honig

Stachelbeeren putzen und große Früchte etwas zerteilen. Pfefferminz-Blättchen von den Stielen zupfen. Stachelbeeren mit Pfefferminz-Blättchen, Kürbiskernen und Joghurt zusammen im Mixer pürieren. Milch und Honig zugeben, alles schaumig aufschlagen.

Pro Glas etwa 290 kcal

Starke Schokolade (alkoholfrei)Menge: 1 Drink
(Für 4 Personen)

- 2 Messbecher Kaffee
- 3/4 Liter Vollmilch
- 200 Gramm Blockschokolade
- 1/8 Liter Sahne

Kaffee und Milch aufkochen, durch ein feines Sieb gießen. Schokolade hineinbröckeln und unter Rühren erhitzen, bis sie sich aufgelöst hat. Sahne hinzufügen und erhitzen, nicht aufkochen, heiß genießen.

Starter (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 150 Milliliter Schwarzer Tee
- 150 Milliliter Apfelsaft
- etwas Multi-Vitamin-Pulver Ht
- Süßstoff nach Geschmack
- zum Beispiel Lightsuess Ht

Tee zubereiten, abkühlen lassen, Apfelsaft, Süßstoff und Multi-Vitamin-Pulver hinzugeben, umrühren, fertig. Eignet sich besonders gut als Erfrischungsgetränk vor oder während des Sportes.

Stopper (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 150 Milliliter Stilles Wasser
- 100 Milliliter Apfelsaft
- 50 Milliliter Traubensaft

Zusammengeben, umrühren, fertig. Eignet sich gut zum Durst-löschen zwischendurch.

Strawberry Dream (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Zentiliter Erdbeeren-Sirup
- 1 Zentiliter Lemon Juice
- 6 cZentiliterAnanassaft
- 3 Zentiliter Sahne
- Erdbeere

Zutaten auf Eis im Shaker kräftig schütteln. In ein mit gestoßenem Eis gefülltes Longdrinkglas geben. Mit Erdbeere garnieren.

Südsee-Traum (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 2 Scheibe frische Ananas
- 1 Apfelsine; den Saft davon
- 2 Zentiliter Grenadine-Sirup
- 1 Scheibe Kiwi
- 2 Cocktail-Kirschen
- Mineralwasser; mit Kohlensäure

Ananas im Mixer pürieren. Mit Apfelsinensaft und Grenadine-Sirup vermischen. In ein hohes Glas füllen, mit eisgekühltem kohlensäurehaltigen Mineralwasser aufgießen. Zur Garnierung die 2 Cocktailkirschen und 2 halbe Kiwi-Scheiben auf einen Spieß stecken, quer übers Glas hängen.

Süßer Seelentröster (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 200 Milliliter Milch
- 1 Esslöffel Fein geriebene Haselnüsse
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Steif geschlagener Schlagrahm

Haselnüsse und Zucker unter Rühren in einer Pfanne rösten und abkühlen lassen. Anschließend mit der Milch mixen, in ein hohes Glas gießen und den Schlagrahm obendrauf geben.

Variante:

Statt Haselnüssen geriebene Mandeln verwenden.

Süßes Joghurt-Getränk, Mithi Lassi (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 500 Gramm Joghurt
- 1/4 Liter Eiswasser
- 4 Esslöffel Zucker
- Zerstoßenes Eis

Joghurt Eiswasser und Zucker mit einem Schneebesen oder einem Mixer so lange verrühren, bis die Oberfläche schaumig wird.

Zerstoßenes Eis dazugeben und das Getränk sofort servieren oder kalt stellen.

Info: Lassi ist ein sehr beliebtes und wegen seines guten Geschmacks und hohen Nährwertes sehr verbreitetes Getränk in Indie.

Variante: Man kann zusätzlich frisches Obst (Bananen, Mango, Erdbeeren) in den Mixer geben.

150

Summercooler (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 4 Zentiliter Orange Juice
- 1 Spritzer Angostura
- Seven Up (oder Sprite)

Orange Juice und Angostura in Longdrink Glas mit viel Eis geben. Mit Seven Up (oder Sprite) auffüllen.

Sunset Tea Cooler (Alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 3 Scheibe Ananas; klein gewürfelt
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- 5 Deziliter Schwarzer Tee
- 8 Esslöffel Gestoßenes Eis
- Ginger ale

Ananas-würfel mit Zitronensaft beträufeln. Tee darüber-gießen und eine Stunde ziehen lassen. Eis und Tee auf Longdrinkgläser verteilen, mit eiskaltem Ginger ale auffüllen. Mit Trinkhalm servieren.

Swimmingpool (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 3 Zentiliter Curacao Bleu Sirup
- 3 Zentiliter Sahne (süß)
- 4 Zentiliter Cream of Coconut
- 10 Zentiliter Ananassaft

Im Elektromixer gut durch-mixen und in ein mit gestoßenem Eis halb-gefülltes Longdrinkglas gießen. Mit Cocktailkirschen und Ananas-Stück garnieren.

Süßer Sieg (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 1 groß. Kugel Erdbeeren-Eis
- 100 Milliliter Vollmilch
- 100 Milliliter Roter Traubensaft
- 1/2 Vanille-Aroma
- 2 Erdbeeren
- 2 Weintrauben, rot

Eis, Milch und den Traubensaft in einer Küchenmaschine oder mit einem Pürierstab gut durch-mixen, bis der Drink schaumig ist. Mit Vanille-Aroma abschmecken und in ein großes, hohes Glas gießen. Erdbeeren und rote Weintrauben auf einen langen Spieß stecken und ins Glas stellen.

Tee-Punsch (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 4 Teelöffel Teeblätter
- 1/2 Teelöffel Ganze Nelken
- 1 Liter Heißes Wasser
- 4 Esslöffel Honig
- 4 Esslöffel Orangensaft
- 4 Esslöffel Zitronensaft

Tee und Nelken mit kochendem Wasser übergießen. 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen. Honig und Säfte einrühren

Variante:

1/2 Teelöffel gemahlene Zimt (zusammen mit den Nelken) und/oder einige Tropfen Rum-Aroma an den Punsch geben.

4 Esslöffel Zitronensaft

Teemischung zur Schleim-Lösung (alkoholfrei)

Menge: 1 Portionen

- 20 Gramm Eibisch-Blätter
- 25 Gramm Schlüsselblumen-Blüten
- 30 Gramm Thymian-Kraut
- 25 Gramm Wollblumen-Blüten

Einen Tee bereiten.

Teepunsch (alkoholfrei)

Menge: 4 Gläser

- 1 Liter Schwarztee, stark
- 150 Gramm Zuckerwürfel
- 2 Zitronen
- 1 Orange

Den Schwarztee 10 Minuten ziehen lassen, Teeblätter abseihen. 150 Gramm Zuckerwürfel an 2 gewaschenen Zitronen und 1 Orange reiben und zum Tee geben. Die Früchte auspressen, den Saft ebenfalls in den Tee gießen. Warm servieren.

Tennis Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 4 Zentiliter Maracuja-Nektar
- 4 Zentiliter Ananas-Saft
- 2 Zentiliter Limettensaft
- 1 Zentiliter Bananensaft
- 2 Zentiliter Sahne

Dies gut mixen etwa 15 Sekunden mit Eis. Ergibt einen schaumigen Drink.

Thai-Kaffee (alkoholfrei)

Menge: 1 Tasse

- 1/5 Liter starker, heißer Kaffee
- 1 Esslöffel Kokos-Sirup
- 1 Esslöffel Sahne (süß)

Schlicht und ergreifend alle drei Zutaten gut verrühren. Schmeckt als Nachtisch nach einem guten Essen gleichermaßen wie an einem verregneten Sonntagnachmittag als Seelentröster.

Thytomka (alkoholfrei)

Menge: 2 Drinks

- 1/2 Bund Thymian
- 3 Scheibe Basilikum
- 2 Tomaten
- 300 Gramm Kartoffeln
- Worcestersoße
- Tafelsalz
- Pfeffer frisch aus der Mühle

Thymian, Basilikum, Tomaten und Kartoffeln entsaften (kalt), abschmecken.

Tie Break (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 100 Milliliter Roter Traubensaft
- 100 Milliliter Erdbeeren- oder -Frucht-Buttermilch
- 1 Sanddorn-Saft, honigsüß
- 1 Erdbeere
- Melisse

Traubensaft, Buttermilch und Sanddorn mit 3 Eiswürfeln in einen Shaker geben und kräftig durchschütteln. Ohne Eis in ein Glas abgießen. Erdbeere unten etwas einschneiden, auf den Glasrand stecken und mit Melissen-Blättchen garnieren.

Tomaten Cocktail 1 (alkoholfrei)

Menge: 1 Cocktail

- 3 Eiswürfel
- 1/2 Teelöffel Worcestersoße
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 10 Zentiliter Tomatensaft
- etwas Tafelsalz
- etwas Paprikapulver
- etwas schwarzer Pfeffer frisch aus der Mühle

Eiswürfel, Worcestersoße, Zitronensaft, Tomatensaft, Salz, Paprika und Pfeffer in ein Mix-Glas geben. Umrühren. In ein großes Becher- oder Cocktail-Glas gießen.

Tomaten-Buttermilch-Shake (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 1/2 Liter Buttermilch
- 1/8 Liter Tomatensaft
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- etwas Zucker
- Tafelsalz
- schwarzer Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 4 Eiswürfel
- 2 Esslöffel Sahnejoghurt
- 6 Basilikum-Blätter

Die gut gekühlte Buttermilch mit Tomatensaft und -mark gründlich verquirlen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer herzhaft würzen. Je zwei Eiswürfel in ein hohes Glas geben, die Buttermilch-Tomaten-Mischung darüber gießen und jeweils einen Esslöffel Sahnejoghurt in die Mitte geben. Mit feingeschnittenen Basilikum Blättchen servieren.

Tomaten-Cocktail 2 (alkoholfrei)

Menge: 1 Cocktail

- 1 Eigelb (Größe M)
- Tafelsalz
- Pfeffer frisch aus der Mühle
- Tabasco
- Worcestersoße
- Sellerie-Salz
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Esslöffel Tomatenketchup
- 8 Zentiliter Tomatensaft
- Zitronenscheibe als
-Dekoration

Eigelb, Gewürze und flüssige Zutaten mit etwas Crunshed-(zerkleinert) Eis im Shaker kurz und kräftig schütteln, in ein Longdrinkglas gießen. Etwas frisch gemahlene Pfeffer daraufstreuen, die Zitronenscheibe einschneiden und an den Glasrand stecken. Mit Trinkhalm servieren.

Tomato Joe (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 10 Zentiliter Kefir
- 5 Zentiliter Vollmilch
- 1 Esslöffel Tomaten-Püree
- etwas Zucker
- etwas Tafelsalz
- Eiswürfel

Alle Zutaten miteinander verquirlen, mit Eiswürfeln anrichten.

Tomaten-Drink "Gazpacho" (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 1 Beutel Tomatensuppe
- 1 Liter kaltes Wasser
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- Tabasco
- Tafelsalz, Pfeffer
- Eiswürfel

Tomaten-Cremesuppe in das kalte Wasser einrühren. Unter Rühren aufkochen und bei geringer Wärmezufuhr 5 Minuten kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Suppe abkühlen lassen und kalt stellen. Paprikaschote waschen und mit dem Sparschäler schälen, Paprika putzen, kleinschneiden, pürieren und unter die kalte Suppe rühren. Mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Tabasco würzen. Eiswürfel in hohe Gläser geben, den Tomaten-Drink abseihen und darüber-gießen.

Pro Person etwa : 95 kcal
 Pro Person etwa: 398 kJoule
 Eiweiß : 4 Gramm
 Fett : 17 Gramm
 Kohlenhydrate : 1 Gramm

Tomsel-Eistee (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 6 Deziliter Eistee
- 2 Deziliter Tomatensaft
- 2 Deziliter Sellerie-Saft
- Worcestersoße
- Eiswürfel

Eistee mit den Säften verrühren, mit Worcestersoße abschmecken und mit Eiswürfeln servieren.

Tomatenfresh (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 150 Tomaten, greife
- 50 Gramm Salatgurke
- 2 Petersilie, gehackte glatte Pfeffer, schwarz, frisch aus der Mühle
- Kräuter-Salz
- 1/8 Liter Mineralwasser

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut kreuzweise einschneiden und abziehen. Die Tomaten achteln und von den Stielansätzen befreien. Die Salatgurke schälen und in Stücke schneiden. Die Tomaten zusammen mit der Gurke und der Petersilie im Mixer fein pürieren. Mit Pfeffer und Kräuter-Salz abschmecken. Das Gemüsepüree in ein Glas geben und mit eisgekühltem Mineralwasser auffüllen.

Dekoration: 1 Cocktail-Tomate und 1 Stück Salatgurke auf einen Holzspieß stecken, diesen in den Tomaten-Cocktail stecken.

Traubensaft-Joghurt-Flip (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- 200 Milliliter Roter Traubensaft
- 1 Naturjoghurt
- 1 Blatt Pfefferminze

Die Zutaten verquirlen, in ein Longdrink-Glas füllen und mit einem Blatt Pfefferminze dekorieren.

Tomcat (alkoholfrei, Kater-Getränk)

Menge: 1 Portionen

- 10 Milliliter Zitronensaft
- 80 Milliliter Karottensaft
- 80 Milliliter Tomatensaft
- 1 Eigelb (Größe M)
- Tafelsalz
- Pfeffer frisch aus der Mühle
- Tabasco
- Sellerie-salz
- Worcestershire Sauce
- Selleriestange
- 3 Eiswürfel

Zutaten nacheinander auf das Eis in den Shaker geben und kräftig schütteln. In ein Longdrinkglas seihen und mit Selleriestange und Trinkhalm servieren.

Turnier (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

- Saft von 1 Zitrone
- 8 Zentiliter Gemüsesaft
- Muskatnuss
- 10 Zentiliter Vollkorn-Frische-Trunk
- Tafelsalz
- Pfeffer frisch aus der Mühl
- Worcestersoße
- 3 große Eiswürfel

Säfte, Vollkorn-Frische-Trunk und Eiswürfel in den Shaker geben und gut schütteln. Nach Geschmack würzen und in ein Longdrinkglas abseihen.

Türkischer Honig-Kaffee (alkoholfrei)

Menge: 1 Tasse

- 1/2 Tasse starker Kaffee
- 1 Esslöffel Sesam-Samen (gestrichen)
- 1 Esslöffel Honig

Lassen Sie den Kaffee samt Sesam-Samen und Honig 5 Minuten kochen und servieren Sie ihn.

Vanilleeis-Drink (alkoholfrei)

Menge: 1 Drink

- 3 Pflaumen; oder Zwetschen
- nach Belieben mehr
- 150 Milliliter heller Traubensaft
- 3 Eiswürfel
- 1 Vanilleeis-Kugel

Für die Garnitur

- einige helle Trauben
- etwas Honig
- etwas Zucker
- 1 Schokoladenfigur; weiß

Pflaumen entsteinen und in Würfel schneiden. Die Pflaumen-Würfel mit dem Traubensaft und den Eiswürfeln mit Schneidstab oder Mixer pürieren. Den Saft in ein Longdrink-Glas gießen. Vanilleeis-Kugel vorsichtig in den Drink setzen.

Variante:

Wer einen Schuss Alkohol möchte, fügt 2 bis 4 Zentiliter Weinbrand oder Cognac hinzu.

Vereister Rhabarber-Drink (alkoholfrei)

Menge: 4 Gläser

Äpfel (Boskop)
Rhabarber
Honig
Zitronensaft
Zucker
Oder
Apfelsaft
Rhabarber-Saft

Äpfel und Rhabarber entsaften und den Saft mit Honig süßen. Gläser mit dem Rand in Zitronensaft stülpen, danach in Zucker. Das sieht aus wie ein Eisrand. Den Saft vorsichtig eingießen und gleich servieren, weil sonst der Zucker-Rand abgeht.

Vitamin-Schub (alkoholfrei)

Menge: für ein Glas

1 Esslöffel Sanddorn
100 Milliliter Traubensaft
100 Milliliter Vollmilch
1 Messerspitze abgeriebene
-Zitronenschale
1 Messerspitze Ingwer-Pulver
3 Tropfen Angustora
Zitronen-Spirale
Melisse

Sanddorn, Traubensaft, Milch, Zitronenschale, Ingwer-Pulver und Angustora in ein Longdrinkglas geben und gut verrühren. Mit Zitronen-Spirale und Melisse garnieren.

Waldmeisterbowle (alkoholfrei)

Menge: 10 Portionen

1 1/2 Deziliter Waldmeistersirup
2 Zitronen; Saft
1 Liter Asti Spumante
-- ohne Alkohol
-- Oder
6 Deziliter Apfelsaft
4 Deziliter Mineralwasser

Waldmeistersirup mit Zitronensaft und Asti Spumante (beziehungsweise Apfelsaft und Mineralwasser) mischen und auf Gläser verteilen. Kühl servieren.

Wiener Kaffee (alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

100 Gramm Schokolade
60 Milliliter Vollmilch
550 Milliliter starker Kaffee
1 Teelöffel Zucker
150 Milliliter Sahne (süß)

Zum Servieren

Zimt
Kakao

Die Schokolade langsam in einem Topf schmelzen. Die Milch einrühren. Den Kaffee in kleinen Portionen einrühren und schaumig schlagen. Warm halten. Die Sahne mit Zucker steif schlagen. Den Kaffee in vier vorgewärmte Tassen füllen und die Sahne darauf verteilen.

Würziger Gurken-Drink (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

- 250 Gramm Salatgurke; geschält
- 1/2 kleine Zwiebel; geschält
- 1/2 Knoblauchzehe; geschält
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1/2 Bund Schnittlauch
 - fein geschnitten
- 2 Blättchen Zitronenmelisse
- 1 Esslöffel Doppelrahm-Frischkäse
 - mit Kräutern
- 150 Gramm Dickmilch, 1.5 o/o Fett
- etwas Weißer Pfeffer
- Tafelsalz
- 4 Scheibe Gurke; zum Garnieren

Gurke, Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden. Alles zusammen mit Zitronensaft, Kräutern und Frischkäse im Mixer gründlich pürieren. Die Dickmilch darunterquirlen und den Drink mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Drink in Gläser füllen und mit jeweils zwei Gurkenscheiben garnieren.

**Würziger Kresse-Drink (alkoholfrei)**

Menge: 4 Portionen

- 100 Gramm Brunnenkresse
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1/4 Liter Kefir
- 1/8 Liter Sahne (süß)
- Tafelsalz
- weißer Pfeffer, frisch aus der Mühle
- 1 Messerspitze fein-würziger Senf

Die Kresse verlesen und waschen. Die Blätter abzupfen, einige zur Seite legen und den Rest mit der geschälten Knoblauchzehe fein hacken. Kefir und Sahne gründlich verquirlen, Kresse-Knoblauch-Mischung hinzufügen und mit Tafelsalz, Pfeffer und Senf würzig abschmecken. Auf zwei Gläser verteilen und mit Kresse-Blättchen bestreuen.

Wunschpunsch mit Mandarinen (alkoholfrei)

Menge: 10 Gläser

- 2 Orangen
- 1 Zitrone
- 1 Liter Tee, schwarzer
- 1 Dose Mandarin-Orangen (314 ml)
- 1 Stange Zimt
- 6 Nelken
- 1/2 Orange, Schale von
- 1/2 Zitrone, Schale von
- 150 Milliliter Grenadine-Sirup

Orangen und Zitrone auspressen. Mit schwarzem Tee, Mandarin-Orangen, Zimt, Nelken, Orangen- und Zitronenschale zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr etwa 15 Minuten zugedeckt kochen lassen. Dann Grenadine-Sirup zugeben.

158

Zarter Rosentee (alkoholfrei)

Menge: 4 Tassen

- 3 Teelöffel Earl Grey Tee
- 600 Milliliter Wasser
- 1 Vanilleschote
- 4 Tropfen Rosenwasser
- Zucker

Tee in eine gut vorgewärmte Kanne geben. Wasser mit Vanilleschoten zum Kochen bringen und den Tee damit überbrühen. Etwa 5 Minuten ziehen lassen, dann durch ein Sieb in eine zweite vorgewärmte Kanne abgießen. Rosenwasser zufügen und umrühren. Den Rosen-Tee mit Zucker servieren.

Zitrone auf Bitter Lemon (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 4 Maracuja-Sirup
- 4 Orangensaft
- 4 Ananassaft naturell
- 2 Zitronensaft ersatzweise:
-Grapefruitsaft
- 500 Milliliter Fruchteis; nach Wahl
- 200 Milliliter Bitter Lemon ersatzweise:
Bitter Orange
- 4 Orangen

Maracuja-Ssirup mit Orangen-, Ananas-, Zitronensaft verquirlen. Je eine große oder drei kleine Eiskugeln in Sektschalen geben. Saft darüber gießen.

Mit Bitter Lemon auffüllen, mit Orangenscheiben garniert servieren.

Pro Person etwa : 260 kcal

Pro Person etwa : 1089 kJoule

Zitronen - Flip (alkoholfrei)

Menge: 4 Gläser

- 2 Kugeln Vanilleeis
- 4 Teelöffel Zitronensirup
- 1/4 Liter Sahne (süß)
- 2 Zitronen (ungespritzt)
- 2 Eier (Größe M)

Die beiden Zitronen auspressen und von einer 1/4 Zitrone die Schale abreiben.

Den Saft der beiden Zitronen und die Schale zusammen mit dem Vanilleeis und den 2 Eiern in ein Gefäß geben.

Diese Zutaten mit einem Handmixer auf höchster Stufe schlagen. Dann die Sahne hineingeben und alles verrühren.

Zitronen-Eistee mit Pfefferminz (alkoholfrei)

Menge: 1 Liter

- 2 Esslöffel Tee; schwarz
- 1 Liter Wasser
- Pfefferminz-Blätter;
ersatzweise ein
- Aufgussbeutel Pfefferminz
- 250 Gramm Zucker
- Zitronensaft; nach Geschmack

Den Tee mit Pfefferminze aufbrühen, 5 Minuten ziehen lassen und abgießen, Zucker und Zitronensaft hinzugeben, gut abkühlen lassen, in Gläser füllen und mit Eiswürfeln servieren.

Zitronencocktail (alkoholfrei)

Menge: 4 Portionen

- 4 Zitronen
- 1 Esslöffel Honig
- 2 Eiweiß (Größe M)
- 4 kleine Eiswürfel, zerdrückt

Zum Verzieren:

- etwas Eiweiß
- Streuzucker

Die Zitronen ausdrücken und den Saft mit dem Honig verrühren (wenn man die Zitronen vorher 2-3 Minuten in Wasser legt, lassen sie sich leichter ausdrücken).

Eiweiß mit Zitronensaft im Mixer schlagen, nach und nach die zerstoßenen Eiswürfel zugeben und weiter schlagen, bis die Masse schaumig locker ist.

Die Ränder der Gläser mit etwas Eiweiß bestreichen, dann in Zucker stippen, mit dem Zitronen-Cocktail füllen und sofort servieren.

Zitroneneistee (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 2 Kugeln Zitroneneis
- 3 Teelöffel Zitronensirup
- 150 Milliliter Starker kalter Tee

In einem Longdrink-Glas Zitroneneis mit Zuckersirup übergießen und mit dem kalten Tee auffüllen.

Zitronenlimonade (alkoholfrei)

Menge: 4 Gläser

- 4 Ungespritzte Zitronen
- 2 Esslöffel Zitronensäure
- 1000 Gramm Zucker
- 1 Liter Wasser

Zitronen unter heißem Wasser abbürsten, und mit dem Sparschäler dünn schälen. Die Schale mit Zucker und Zitronensäure in einen Topf geben und mischen. Das Wasser aufkochen und dazu gießen. Das Ganze abkühlen lassen. Die Zitronen auspressen und den Saft dazurühren.

Dann lässt man die Mischung bis zum nächsten Tag ziehen, siebt die Feststoffe ab und füllt das Getränk in saubere Flaschen ab und verschließt diese. Im Kühlschrank hält es sich einige Wochen frisch.

Zum Trinken wird die Limonade mit Wasser oder Mineralwasser nach Geschmack vermischt.

Zitronenmilch (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1/8 Liter Vollmilch
- Süßstoff

Den Esslöffel Zitronensaft tropfenweise in die Milch einrühren, die dadurch feinflockig gerinnt und besonders bekömmlich ist. Süßstoff nach Geschmack zugeben.

BE = 1/2

Zitronenwasser (Lemon Barley Water) (alkoholfrei)

Menge: 6 Gläser

- 150 Gramm Perlgraupen
- 1 1/2 Esslöffel Honig, flüssig
- 6 Zitronen, unbehandelt
- 4 Minze-Zweige
- 1 1/2 Liter Wasser

ZUM ANRICHTEN

- Eiswürfel
- 1 Zitrone, unbehandelt
- Minze-Blättchen

Graupen in einen kleinen Topf geben, mit kaltem Wasser bedecken und aufkochen. 5 Minuten kochen lassen. Weiche Graupen auf ein Sieb geben und unter kaltem Wasser abspülen. Honig in einen großen Topf geben. 1/3 der Zitronen in 3 Millimeter dicke Scheiben schneiden, zum Honig geben und mit einem Kartoffelstampfer oder Fleischklopfer in den Honig drücken. Restliche Zitronen auspressen und 150 Milliliter (bezogen auf 6 Gläser) Saft abmessen. Graupen, Zitronensaft und Minze zu den Honig-Zitronen geben und mit kochendem Wasser begießen. Zugedeckt abkühlen lassen. Anschließend alles durch ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen. Zitronenwasser einige Stunden kalt stellen. Mit Eiswürfeln, Zitronenscheiben und Minzeblättchen in Cocktail-Gläsern servieren.

Zitrus-Kefir (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 10 Zentiliter Kefir
- 1 Orange; Saft
- 1/2 Grapefruit; Saft
- 1 Esslöffel Sanddornmark

Alle Zutaten gut verquirlen.

Zitrusmilch (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 3/4 Paket Vollmilch
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Orangensaft
- etwas Zucker
- wenig Zitronenschale

Zitronen- und Orangensaft mit Zitronenschale und Zucker mischen und unter tüchtigem Schlagen zu der Milch geben.

Zitronenwasser (Limonnaja woditza) (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 2 Zitronen
- 500 Gramm Würfelzucker
- 3 Liter kochendes Wasser
- 100 Gramm Rosinen
- 1/2 Teelöffel Trockenhefe

Frucht-Wässer ("Woditzi") wurden aus Beerensaft hergestellt, der mit Wasser vermischt und leicht gegoren wurde. Oft fügte man Wodka hinzu, freilich in sehr kleinen Mengen: Etwa 1 Esslöffel Wodka auf 1 Eimer Fruchtwasser.

Mit Wasser verdünnter, ausgiebig gekochter und gezuckerter Sauerkraut- oder Kohl-Saft erfreute sich ebenfalls großer Beliebtheit. Diese Art Getränke müssen schnell konsumiert werden, da sie sich nicht lange halten.

Beachten: Etwa 14 Tage vorher beginnen.

Die Zitronen gut waschen. Mit Zuckerstücken das Gelbe von der Zitronenschale abreiben, das Weiße entfernen. Die geschälten Zitronen in Scheiben schneiden, die Kerne entfernen. Den Zucker beifügen. Das kochende Wasser darüber gießen und auf 30 Grad Celsius abkühlen lassen. Die Rosinen und die Hefe dazugeben. Wenn die Gärung einsetzt, das Wasser zwölf Tage auf Eis stellen, aber nicht in das Gefrierfach geben.

In Flaschen abfüllen. Dabei darauf achten, dass der Bodensatz nicht aufgeschüttelt wird. Beim Abfüllen den Saft durch ein viermal gefaltetes Leinen- oder Baumwolltuch filtern. Die Flaschen gut verschließen, beispielsweise mit einem Korken, versiegeln und kaltstellen.

Nach einigen Tagen trinkbar.

Bemerkungen

Zum Abfüllen nur Sektflaschen verwenden, da sie dem durch die Gärung entstehenden Druck standhalten. Die Flaschen nicht vollständig füllen.

Die Flaschen schräg mit dem Korken nach unten lagern. Am besten in Sand eingraben.

Zweifrukt-Milchmix (alkoholfrei)

Menge: 5 Portionen

- 100 Gramm Rote Johannisbeeren
- 2 kleine Bananen
- 1 Esslöffel Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 500 Milliliter Buttermilch; gekühlt
- Minze; gehackt

Die Früchte mit Zucker und Zitronensaft im Mixer pürieren, die Buttermilch dazugeben und alles kurz aufschlagen. In Gläser füllen und mit der Minze bestreuen.

(Pro Portion etwa 55 kcal/230 kJ)

Öko (alkoholfrei)

Menge: 1 Glas

- 4 Blatt Sauerampfer
- 1/2 Apfel, süß (zum Beispiel -Delicious), Zitronensaft, einige Tropfen Mineralwasser, eisgekühlt, -zum Aufgießen

Den Sauerampfer waschen. Von dem Apfel Stiel, Blüte und Kerngehäuse entfernen. Das Fruchtfleisch zusammen mit dem Sauerampfer, dem Zitronensaft und einem Schuss Mineralwasser im Mixer pürieren. Das Püree in ein Glas geben und mit Mineralwasser aufgießen.

Dekoration: Eine Apfel-Spalte kurz in Salzwasser oder Zitronensaft legen (verhindert das Braun werden), etwas einschneiden, an den Glasrand stecken.

Ürner Milchkafee (alkoholfrei)

Menge: 2 Portionen

- 100 Milliliter Wasser
- 1 Liter Vollmilch
- 30 Gramm Kaffeepulver

So bereitet Frau Lauch aus Silenen ihren geliebten, alltäglichen Milchkafee zu: Sie lässt in einer Milch-Pfanne wenig Wasser kochen. Dann streut sie das Kaffeepulver darauf und lässt es nochmals aufkochen. Nun gibt sie die Milch dazu und erhitzt alles zusammen bis zum Siedepunkt. Zuletzt siebt sie das appetitlich duftende Getränk in einen Milchkrug ab. Dieser Urner Milchkafee wird ungesüßt getrunken und besitzt einen wunderbaren, eigenartigen und unverwechselbaren Geschmack. Versuchen Sie ihn - er ist zu Unrecht in Vergessenheit geraten!

Milch-Shakes von Mc Donalds (Alkoholfrei)

Menge: 1 Portion

Zur Information:

Das Rezept für die Milch-Shakes wurde in den frühen 80`zger Jahren geändert, um die Kalorien sowie den Fettgehalt zu ändern. Trotzdem zählen Milch-Shakes immer noch nicht zu Diätprodukten!

Vanille-Shake:

500 Gramm Vanille-Eis
240 Milliliter Vollmilch
55 Gramm Zucker
1 Teelöffel Vanille-Pulver

Schoko-Shake:

500 Gramm Vanille-Eis
240 Milliliter Vollmilch
3 Esslöffel Kakao-Pulver
(Schoko-Pulver., et cetera)

Erdbeeren-Shake:

500 Gramm Vanille-Eis
240 Milliliter Vollmilch
3 Esslöffel Erdbeeren-Pulver

Shamrock-Shake:

500 Gramm Vanille-Eis
240 Milliliter Vollmilch
8 Tropfen grüner Lebensmittelfarbe
1/4 Teelöffel Minze-Extrakt

Alle Zutaten zusammengeben und mit einem Mixer mixen. Je schneller und länger, desto besser wird der Milch-Shake, aber aufpassen, das er nicht zu flüssig wird. Das ganze in einen Becher gießen und ab in den Kühlschrank.

Nach 2 1/2 Stunden mit einem Strohhalm genießen

Angeregt zu diesem Rezept wurde Köche-Nord.de von diesem Video vom ehrlichesessen (MC DONALDS MILCHSHAKE - EINFACH ZU HAUSE GEMACHT)

<https://youtu.be/era6QNVCIlk>

Dörrfrüchte-Kompott, mit Wein sowie alkoholfrei

Menge: 4 Portionen

Kompott, Mit Wein

- 150 Gramm Gedörrte Aprikosen
- 150 Gramm Entsteinte Zwetschgen
- 125 Milliliter Dunkler Portwein; oder
 - Sherry, nach Geschmack
- 150 Milliliter Rotwein
- 3 Orangen; Saft
- 1/2 Orange; abgeriebene Schale
- 1/2 Zitrone
 - in kleine Schnitze
- 3 Esslöffel Rohzucker
- 1 kleine Stück Sternanis; fakultativ
- 1 Zimt-Stängel

Kompott, alkoholfrei

- 4 Feigen
- 16 Aprikosen
- 12 Entsteinte Pflaumen
- 8 Apfel-Ringe
- 2 Esslöffel Zucker
- 4 Deziliter Apfelsaft; Menge anpassen
- 1 Teelöffel Maizena
- 1 Esslöffel Wasser

Dörrfrüchte-Kompott, mit Wein: die Dörrfrüchte über Nacht in genügend Wasser einlegen. Am nächsten Tag die Früchte im Einweichwasser weich kochen und auf die Seite stellen.

Die restlichen Zutaten in einer Pfanne zusammen aufkochen und auf kleiner Hitze etwas einkochen lassen, bis ein würziger Geruch aus der Pfanne steigt. Dann mindestens 3 dl (bezogen auf 4 Portionen) Kochwasser der Früchte beifügen. Nochmals aufkochen und über die Früchte gießen.

Dörrfrüchte-Kompott, alkoholfrei: die Dörrfrüchte über Nacht einweichen. Abgießen, in eine Pfanne geben, mit Apfelsaft bedecken, Zucker begeben und kochen, bis die Früchte weich sind.

Durch ein Sieb gießen, den Saft auffangen. Maizena mit Wasser verrühren, zugeben und unter Rühren zu Sirup kochen. Über die Früchte gießen.

Beide Kompotts können warm zu Blanc Manger, Griess-Flammeri oder ähnlich, sowie kalt zu einem Panettone, Weihnachtsstollen oder Cake serviert werden.

Inhalt:

Tropischer Fruchtcocktail Seite 2	Frühlingsgedicht Seite 19
Aronialikör Seite 2	Holunder-Apfel-Smoothie Seite 19
Eis-Tee "Rote Johanna" Seite 3	Café Frappé Seite 20
Cooler Seite 3	Birnen-Kefir-Mix Seite 20
Fenchelkefirale Seite 3	Ingwerlimonade Seite 21
Kürbis-Kokos-Milch Seite 3	Pink Limonade Seite 21
Johannisbeere mit Apfel und Aprikose Seite 4	Chai Seite 22
Tolker Eierbier Seite 4	Island Drink Seite 22
Kräuter - Früchte - Mix - der Vitaminstoß Seite 4	Kürbis-Mango-Mix Seite 23
Aronialikör Seite 5	Kürbis-Kokos-Milch Seite 24
Aronia-Beerensirup Seite 5	Papaya-Smoothie Seite 24
Grüner Smoothie mit Aroniabeeren Seite 6	Mandel-Mango-Smoothie Seite 25
Aronia-Sirup Seite 6	Honig-Erdbeer-Milch Seite 26
Beeren-Smoothie Seite 7	Möhrendrink Seite 26
Erdbeeren-Mint-Smoothie Seite 8	Petty in Pink Seite 27
Coco Choco Drink Seite 8	Orangenlimonade Seite 27
Gemüse-Drink Seite 9	Orangen-Smoothie mit Ingwer Seite 28
Paprika-Mandelmilch-Smoothie Seite 9	Breakfast-Smoothie Seite 28
Waldfreude Seite 10	Mango Lady Seite 29
Gemüsemix mit Sahne Seite 10	Latte Macchiate Seite 29
Mango-Reismilch-Smoothie Seite 10	Angostura Bitter Limonade Seite 30
Gewürztes Gemüse-Longdrink-Getränk Seite 12	Gartensirup Seite 30
Happy Bee Seite 12	Unser Holunder-Sirup Seite 31
Havana-Moon-Chili-Flip Seite 13	Apfel - Buttermilch - Shake Seite 31
Fruchtzauber Seite 13	Eierbier Seite 31
Grüner Flip - Smaragddrink- Seite 14	Brombeer-Bananen-Milchshake Seite 31
Heidelbeerlimonade Seite 14	Original Starbucks
Gurken-Sellerie-Smoothie Seite 15	Chai-Tee und Sirup Seite 32
Melonen-Smoothie Seite 15	Fakir Seite 32
Spanische Trinkschokolade Seite 16	Grüne Minna Seite 32
Fruchtmilch Seite 16	Grüner Smoothie Seite 33
Petersilien-Sojamilch-Smoothie Seite 17	Rote Beete Ingwer Smoothie Seite 33
Erdbeeren-Mandelmilch-Smoothie Seite 17	Iced Coffee Seite 33
Orangen-Bananen-Drink mit Kiwi Seite 18	Kaffee Seidentofu-Himbeer-Shake Seite 33
Drei-Frucht-Drink Seite 18	Watermelime-Drink Seite 34
	Tropical Smoothie Seite 34
	Greenager Seite 34
	Lieblings-Smoothie Seite 34
	"Der Alkoholfreie Trend-Trink 1995" Seite 35
	5,4,3,2,1... Seite 35
	Adam's Delight Seite 36
	Anis-Tee Seite 36
	Anonensaft Seite 36
	Anti-Kater-Drink Seite 36

Inhalt:

- Anti-Stress-Drink** Seite 37
Apfel-Buttermilch Seite 37
Apfel-Zitrus-Punsch Seite 37
Apfelpunsch Seite 38
Apfelsinen-Mischgetränk Seite 38
Apfeltee spezial Seite 38
Apfeltraum Seite 38
Apple Sour Seite 39
Aprikose mit Grapefruit Seite 39
Apricosy Seite 39
Aprikosen-Kefir-Drink Seite 30
Aprikosen-Kiss Seite 40
Arabischer Kaffee Seite 40
Arabischer Tee Seite 40
Assam-Drink Seite 41
Aufwärmer Seite 42
Avocadogetränk mit Eis Seite 42
Banana - Flip Seite 42
Ayran (Joghurtgetränk) Seite 43
Banana Boat Seite 43
Banane mit Kokos Seite 44
Bananen-Buttermilchmix Seite 44
Bananen-Erdbeer-Shake Seite 44
Bananen-Fitness-Trunk Seite 44
- Bananen-Flip 2** Seite 45
Bananen-Kefir Seite 45
Bananen-Drink Seite 45
Bananenshake Seite 45
Bananenshake mit Kokos Seite 46
Banavan Seite 46
Belgischer Kaffee Seite 46
Beruhigungstee Seite 46
- Biene Maja** Seite 47
Biker Seite 47
Birnen-Kefir mit Knusperflocken Seite 47
Blackberry Cocktail Seite 47
Birnenbowle Seite 48
Blauer Himmel Seite 48
Bloody Mate Seite 48
Birnenbowle mit Zitronenmelisse Seite 49
Bramble-Bramble Seite 49
Brazil Seite 50
Brombeeren-Trunk Seite 50
Brombeeren-Limetten-Drink Seite 50
Brombeertee Seite 50
Bubble-Drink Seite 51
Budenzauber Seite 51
Bunter Tee-Punsch auf Eis Seite 51
Buttermilchmädchen Seite 51
Chai Seite 52
Caramo Seite 52
Calypso Seite 52
Caramo Seite 53
Cherry Flip Seite 53
Caribbean Fruitpunsch Seite 53
Cocolino's Apfelsaft Seite 54
Cocoloco Seite 54
Coconut Banana Seite 54
Coconut Kiss Seite 54
Coconut Lips Seite 54
- Colada Fizz** Seite 55
Cooler Seite 55
Come on Seite 55
Daiquiri Cocktail Seite 55
Die erste selbst gekochte Milch Seite 56

Inhalt:

- Drei Unerinnen verraten uns ihre Kaffee-Spezialitäten** Seite 57
Egg Nog Seite 57
Egg Nogg Tea Seite 58
Eier-Tee Seite 58
Eiergrog mit Sanddorn Seite 58
Eierpunsch Seite 58
Eis-Aprikose Seite 59
Eis-Tee "Rote Johanna" Seite 59
Eisbeere Seite 59
Eistee Seite 59
Eisbeeren-Tee Seite 60
Eistee-Limonade Seite 60
Erbsencocktail Seite 60
Erdbeeren-Ananas-Punsch Seite 61
Erdbeeren-Eier-Cocktail Seite 61
Erdbeeren-Joghurt-Shake Seite 62
Erdbeeren-Schoko-Shake Seite 62
Erdbeeren-Shake Seite 62
Erdbeeren-Vitamin-Shake Seite 63
Erdbeerenmilch Seite 63
Erdbeerzauber Seite 63
Erdnussmilch Seite 63
Exoten-Cup Seite 64
Fanta Sunset Seite 64
Fancy Fruits Seite 64
Feel-Wet Seite 64
- Fantasia** Seite 65
Feuerwasser Seite 65
Feel-Good Seite 65
Fenchelkefirale Seite 65
Feuerwerk Seite 66
Fitmacher Seite 66
Fidji Sunset Seite 66
Fixfrutta-Apfelsaft-Trunk Seite 66
- Fixminze mit Waldmeister** Seite 67
Florida Cocktail Seite 67
Florida-Sahne Seite 67
Französische Lavendel-Limonade Seite 68
Free Climber Seite 68
Fresh Garden Seite 68
Fresa Colada Seite 69
Fresh-Up Seite 69
Frucht-Tee Seite 70
Frucht-Traum Seite 70
Fruchtige Hagebutte Seite 70
Fruchtbombe Seite 71
Fruchtcobbler Seite 71
Fruchtige Johannisbeer-Bowle Seite 72
Fruchtiger Abendtraum Seite 72
Fruchtige Johannisbeer-Bowle "Gute Fahrt" Seite 72
Fruchtige Tee-Bowle Seite 73
Fruchtiger Blue-Mix Seite 73
Fruchtiger Tropic-Mix Seite 73
Fruchtpunsch Seite 74
Fruchtzauber Seite 74
Fruchtzauber 2 Seite 74
- Früchte - Eistee** Seite 75
Früchte-Milch-Mix Seite 75
Früchtemilch Seite 75
Frühstarter Seite 76
Frühstücks-Drink Seite 76
Fruit-Cup Seite 76
Früchte-Punsch Seite 76

Inhalt:

- Früchte-Traum** Seite 77
Furor bavaricus "Bayerische Wut" Seite 77
Gemüse-Traum Seite 77
Getränk aus Dickmilch mit Radieschen Seite 78
Gewürz-Punsch Seite 78
Gewürz-Tee Seite 78
Gewürz-Kaffee Seite 79
Gewürzter Eistee Seite 79
Gewürzter Schoko-Mokka Seite 80
Gwürzter Tee (Masala Chah) Seite 80
Golden Apple Seite 80
Golf Seite 80
Grashüpfer Seite 81
Green Dream Seite 81
Green Kefir Seite 81
Green Monster Seite 81
Grenadine Shake Seite 82
Grüne Kinder-Bowle Seite 82
Grüner Ball (Green Ball) Seite 82
Gurkbarber Seite 82
Gurken-Melone-Kefir-Drink Seite 83
Gurken-Shake mit Dill Seite 83
Gurkencocktail Seite 84
Gurkenzit Seite 84
Gurkencocktail 2 Seite 84
Gurkenflip Seite 84
Gursilikum Seite 85
HOLLERLIMO Seite 85
Hagebutten-Erdbeer-Trunk Seite 85
Happy Monday Seite 85
Heidelbeer-Buttermilch Seite 86
Heidelbeer-Kefir-Drink Seite 86
Heidelbeer-Milch Seite 86
Heidesirup Seite 86
Heisse Karamelmilch Seite 87
Heisse Mandelmilch Seite 87
Heiße Schokolade Seite 87
Herbstanfang Seite 87
Herbstvergnügen Seite 88
Himbeer-Eistee Seite 88
Hibiskusblütenwasser (Agua de Jamaica) Seite 88
Himbeermilch Seite 88
Hmbeer-Joghurt-Drink Seite 89
Himbeer-Melonenbowle Seite 89
Himbeer-Shake Seite 89
Himbeerkefir Seite 89
Hobby-Drink Seite 90
Holiday Fun Seite 90
Hollywood-Cocktail Seite 90
Holunderbeersaft Seite 90
Holunderpunsch Seite 91
Holundersaft-Glögg Seite 91
Holundersirup Seite 92
Holunde Seite 92
Horchata (Geeiste Mandelmilch) Seite 92
Horchata mit Melonenkernen (Melon Seed Horchata) Seite 92
Huflattichtee Seite 93
Italienischer Mokka Seite 93
India pikant Seite 93
Indischer Gewürztee Seite 93
Island Drink Seite 94
Iso-Drink Seite 94
Jogger Seite 94
Jogging Seite 94

Beachten Sie bitte auch unseren Blog
 "alkoholfreie Getränke" !
 Hier finden Sie (geauso wie bei
 Köche-Nord.de) alle alkoholfreien
 Getränke übersichtlich aufgelistet !

<https://forum.koeche-nord.de/viewforum.php?f=324>

Inhalt:

- Joghurt-Drink mit Dill oder Minze** Seite 95
Joghurt-Minze-Shake Seite 95
Joghurt-Minze-Trunk - Dugh Seite 95
Johannisbeere mit Apfel und Aprikose Seite 95
Juan's Drink Seite 96
Jumper Seite 96
Jungle Juice Seite 96
Kaffee-Eier-Punsch Seite 96
Kakao Vital Seite 97
Kakao mit Häubchen Seite 97
Kalte Ente Seite 97
Kalte Ente 2 Seite 98
Kalter Milchkaffee Seite 98
Karamelmilch Seite 98
Kardamom Chai (Tee) Seite 98
Kardaro Seite 98
Karibikshake Seite 98
Kardamom-Tee (Ilaichi Chah) Seite 99
Karibik-Mix Seite 99
Karomon-Saft Seite 100
Karotten-Buttermilch-Mix Seite 100
Kater-Killer Seite 100
Kinder-Bowle Seite 101
Kinder-Glühwein Seite 101
Kinder-Punsch Seite 101
Kinder-Sangria Seite 102
Kinder-Glühwein ohne Süßungsmittel Seite 102
Kiwi-Brombeeren-Drink Seite 102
Kinderglühwein Seite 103
Kindersekt Seite 103
Kirschpunsch Seite 103
Kiwi-Bowle Seite 103
Kirsch-Tee Seite 104
Kiwi-Fruchtsaft-Bowle Seite 105
Kiwi-Mint Seite 105
Kiwi-Tee Seite 105
Kiwi-Teedrink Seite 105
Kiwilimonade Seite 105
Kokos mit Ananas Seite 106
Kokos mit Ananas und Orange Seite 106
Kokoscocktail Seite 106
Kokosmilch aus Kokosflocken Seite 106
Kokos-Produkte für Getränke Seite 107
Kokossirup Seite 108
Kokostraum Seite 108
Kräuter-Drink (Diabetiker-geeignet) Seite 108
Kräuter-Hexe Seite 109
Kräutermilch Seite 110
Limette mit Soda Seite 110
Kraftquelle Seite 110
Kresse-Kefir-Cocktail Seite 111
Lilly Cocktail Seite 111
Lemongrass-Limonade Seite 111
Limettenmilch Seite 112
Lindenblütentee Seite 112
Lissy's Mandelkakao Seite 112
Löwenzahn-Kaffee Seite 112
Long Distance Seite 113
Läuterzucker Seite 113
Macademia-Power-Shake Seite 114
Malvenbowle Seite 114
Mandarinenshake Seite 114
Mandelmilch Seite 114

Inhalt:

Mango-Möhren-Drink	Seite 115
Mango-Orangen-Smoothie	Seite 115
Mango-Soft-Drink	Seite 115
Manhattan Cocktail	Seite 115
Maracuja mit Ananas	Seite 116
Maracuja mit Kokos	Seite 116
Maracuja-Teebowle	Seite 116
Maraschino Hit	Seite 116
Marco Polo	Seite 117
Margarita	Seite 117
Martini Cocktail	Seite 117
Masala doodh	Seite 117
Melohanni	Seite 118
Melone-Buttermilchv	Seite 118
Melonen-Cocktail	Seite 118
Melonen-Limonen-Cooler	Seite 118
Mexikanischer Kaffee (Cafe de Olla)	Seite 119
Milch + Schokolade	Seite 119
Milchmixgetränke	Seite 119
Milkmaid's Cooler	Seite 119
Mineralwasser	Seite 120
Minztee auf alte Art	Seite 125
Miraculix	Seite 125
Mitthi lassie	Seite 125
Möhren-Cocktail	Seite 126
Möhren-Dickmilch-Mix	Seite 126
Mokka - Schokolade	Seite 126
Monaco	Seite 126
Morgenmunter	Seite 127
Morgensonne	Seite 127
Morning-Kick	Seite 127
Namkeen lassie	Seite 127
Nicolai's Cocktail	Seite 128
Nordafrikanischer Tee	Seite 128
Nuss-Nougat-Buttermilch	Seite 128
Obstler	Seite 128
Octopussy	Seite 129
Olympic	Seite 129
Omas Limonade	Seite 129
Orange-Buttermilch	Seite 129
Orangen-Bowle	Seite 130
Orangen-Buttermilch	Seite 130
Orangen-Tee-Punsch	Seite 130
Orangenmilch	Seite 130
Orangenblütentee	Seite 131
Orientexpress	Seite 131
PETERSILIEN-BRENNESELTEE	Seite 132
Paradies-Bowle	Seite 132
Peppermint Cocktail	Seite 132
Persischer Cocktail	Seite 132
Pfefferminz-Orangen-Trunk	Seite 133
Pfefferminzdrink	Seite 133
Pfirbarber	Seite 133
Pfirsich-Soft-Drink	Seite 133
Pfirsichstraum	Seite 134
Pikanter Kraeutermix	Seite 134
Pikanter Sommer-Mix	Seite 134
Pikanter Vitamin-Cocktail	Seite 135
Pina Cocos	Seite 135
Pineapple Cocktail	Seite 136
Pincasso	Seite 136
Pink Shake	Seite 136
Planter's Punch	Seite 136
Power-Maker	Seite 137
Primavera	Seite 137
Prunus	Seite 137
Punsch "Comeback"	Seite 137
Punsch (alkoholfrei)	Seite 138
Quitten-Saft (alkoholfrei)	Seite 139
Radler (alkoholfrei)	Seite 139
Refiller (alkoholfrei)	Seite 139
Regatta (alkoholfrei)	Seite 139
Ritter Blaubart (alkoholfrei)	Seite 139
Roadrunner (alkoholfrei)	Seite 139
Roher Erdbeersaft (alkoholfrei)	Seite 139
Rote-Bete-Apfel-Getränk (alkoholfrei)	Seite 140
Roter Renner (alkoholfrei)	Seite 140
Royal Tea Punsch (alkoholfrei)	Seite 140
Russischer Tee (alkoholfrei)	Seite 140
Safronen (alkoholfrei)	Seite 141
Sangria, Basisrezept (alkoholfrei)	Seite 141
Sangrita (alkoholfrei)	Seite 141
Sbiten aus Twer (Twerskoj sbitenj) (alkoholfrei)	Seite 142
Schoko Espresso (alkoholfrei)	Seite 142

Inhalt:

- Schüttelmilch mit Äpfeln und Tomate
(alkoholfrei) Seite 143
- Sesam-Horchata aus Puerto Rico
(Horchata de Anjonjoli) (alkoholfrei) Seite 143
- Shake Florida (alkoholfrei) Seite 143
- Shirley Temple (alkoholfrei) Seite 143
- Sharbat (kaltes Getränk mit Rosensirup)
(alkoholfrei) Seite 144
- Shower (alkoholfrei) Seite 144
- Soja-Erdbeer-Milch (alkoholfrei) Seite 144
- Soft-Bellini (alkoholfrei) Seite 145
- Sommerdrink (alkoholfrei) Seite 145
- Sonnenstrahl (alkoholfrei) Seite 145
- Sojamilch (alkoholfrei) Seite 146
- Sommerdrink (alkoholfrei) Seite 147
- Sonnenstrahl (alkoholfrei) Seite 147
- Spinotte (alkoholfrei) Seite 147
- Spiced Ice Tea (alkoholfrei) Seite 148
- Spring Fever (alkoholfrei) Seite 148
- Spinat-Kefir-Flip (alkoholfrei) Seite 148
- Sprinter (alkoholfrei) Seite 148
- Sportfreak (alkoholfrei) Seite 149
- Stachelbeer-Joghurt-Traum
(alkoholfrei) Seite 149
- Starke Schokolade (alkoholfrei) Seite 149
- Starter (alkoholfrei) Seite 149
- Stopper (alkoholfrei) Seite 149
- Strawberry Dream (alkoholfrei) Seite 150
- Südsee-Traum (alkoholfrei) Seite 150
- Süßer Seelentröster (alkoholfrei) Seite 150
- Süßes Joghurt-Getränk, Mithi Lassi
(alkoholfrei) Seite 150
- Summercooler (alkoholfrei) Seite 151
- Sunset Tea Cooler (Alkoholfrei) Seite 151
- Swimmingpool (alkoholfrei) Seite 151
- Süßer Sieg (alkoholfrei) Seite 151
- Tee-Punsch (alkoholfrei) Seite 152
- Teemischung zur Schleim-Lösung
(alkoholfrei) Seite 152
- Teepunsch (alkoholfrei) Seite 152
- Tennis Drink (alkoholfrei) Seite 152
- Thai-Kaffee (alkoholfrei) Seite 153
- Thytomka (alkoholfrei) Seite 153
- Tie Break (alkoholfrei) Seite 153
- Tomaten Cocktail 1 (alkoholfrei) Seite 153
- Tomaten-Buttermilch-Shake
(alkoholfrei) Seite 154
- Tomato Joe (alkoholfrei) Seite 154
- Tomaten-Cocktail 2 (alkoholfrei) Seite 154
- Tomsel-Eistee (alkoholfrei) Seite 154
- Tomaten-Drink "Gazpacho"
(alkoholfrei) Seite 155
- Tomatenfresh (alkoholfrei) Seite 155
- Traubensaft-Joghurt-Flip
(alkoholfrei) Seite 155
- Tomcat (alkoholfrei, Kater-Getränk) Seite 156
- Turnier (alkoholfrei) Seite 156
- Türkischer Honig-Kaffee (alkoholfrei) Seite 156
- Vanilleeis-Drink (alkoholfrei) Seite 156
- Vereister Rhabarber-Drink
(alkoholfrei) Seite 157
- Vitamin-Schub (alkoholfrei) Seite 157
- Waldmeisterbowle (alkoholfrei) Seite 157
- Wiener Kaffee (alkoholfrei) Seite 157
- Würziger Gurken-Drink (alkoholfrei) Seite 158
- Würziger Kresse-Drink (alkoholfrei) Seite 158
- Wunschpunsch mit Mandarinen
(alkoholfrei) Seite 158
- Zarter Rosentee (alkoholfrei) Seite 159
- Zitrone auf Bitter Lemon (alkoholfrei) Seite 159
- Zitronen - Flip (alkoholfrei) Seite 159
- Zitronen-Eistee mit Pfefferminz
(alkoholfrei) Seite 159
- Zitronencocktail (alkoholfrei) Seite 160
- Zitroneneistee (alkoholfrei) Seite 160
- Zitronenlimonade (alkoholfrei) Seite 160
- Zitronenmilch (alkoholfrei) Seite 160
- Zitronenwasser (Lemon Barley Water)
(alkoholfrei) Seite 1661
- Zitrus-Kefir (alkoholfrei) Seite 161
- Zitrusmilch (alkoholfrei) Seite 161
- Zitronenwasser (Limonnaja woditza)
(alkoholfrei) Seite 162
- Zweifrukt-Milchmix (alkoholfrei) Seite 162

Inhalt:

- Öko (alkoholfrei) Seite 163**
- Ürner Milchkaffee (alkoholfrei) Seite 163**
- Milch-Shakes von Mc Donalds
(Alkoholfrei) Seite 164**
- Dörrfrüchte-Kompott, mit Wein
sowie alkoholfrei Seite 164**

Wir empfehlen (ohne Gegenleistung):
<http://www.kmdd.de>

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum

www.koeche-nord.de



Auf [Köche-Nord.de](http://Koeche-Nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

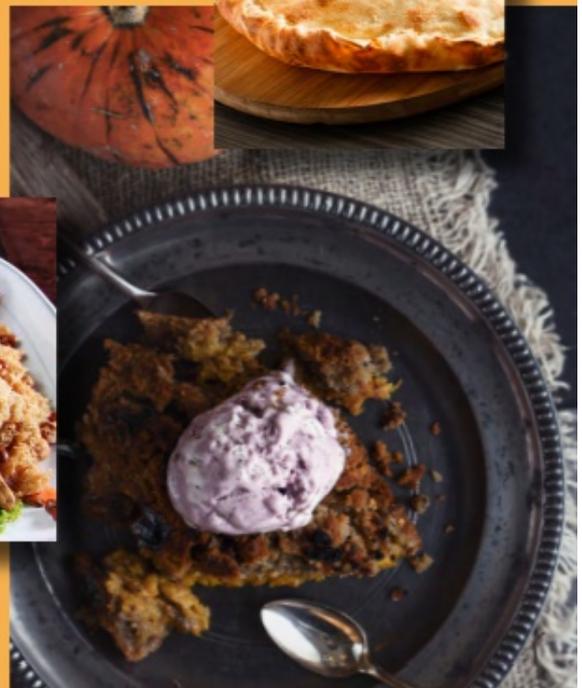
Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter <https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.koeche-nord.de

 [Koch.Mellendorf/](https://www.facebook.com/Koch.Mellendorf/)