

INHALTSVERZEICHNIS

LET'S MIX - TRINK DICH FIT!

REZEPTSAMMLUNG ALKOHOLFREIER MIXGETRÄNKE

Grundsätzlich gilt:

- Der Phantasie sind beim Mixen keine Grenzen gesetzt. Probieren Sie also ruhig mal etwas Eigenes aus.
- Für Kalorienbewusste: Besser als Zucker oder Süßstoff schmeckt meist das natürliche Aroma von Obst und Gemüse, Milch oder Joghurt. Und das macht nicht dick.
- Wenn Frischobst oder Gemüse verwendet wird: bitte vorher gründlich waschen.
- Für Rezepte mit Obstschalen nur Frischware verwenden, die ausdrücklich "unbehandelt" oder "ungespritzt" ist.

Und nun viel Spaß !

| | |
|---|----------|
| MILCH-SHAKES - KALT UND SÜß | 4 |
| Apfelmilch | 4 |
| Apfel - Orangen - Joghurt | 4 |
| Shake "Pacific" | 4 |
| Ananascocktail | 4 |
| Johannisbeer - Flip | 4 |
| Bananen - Eiswürfel | 4 |
| Bananen - Milch | 4 |
| Erdbeer - Milch | 4 |
| Eiermilch mit Honig | 4 |
| Bananen - Schokoladen - Joghurt | 4 |
| Joghurt-Sorbet | 4 |
| Eier - Nuss - Flip | 4 |
| Erdbeercocktail | 4 |
| Eierflip | 4 |
| Erdbeerlimonade | 4 |
| Honig - Flip | 5 |
| Honigmilch | 5 |
| Himbeer - Überraschung | 5 |
| Honig - Joghurt | 5 |
| Schwarzer Johannisbeer-Joghurt | 5 |
| Kraft-Milch | 5 |
| Milchsprudel | 5 |
| Mokka - Flip | 5 |
| Mokkamilch | 5 |
| Mokka - Shake | 5 |
| Nuss - Joghurt | 5 |
| Orangemilch | 5 |
| Sahnecocktail | 5 |
| La Specialita della Siciliana | 5 |
| Skilift | 5 |
| Pfirsich - Cocktail | 5 |
| Sandorn-Mokka-Cocktail | 5 |
| Sandorn - Milch | 6 |
| Sandorn - Flip | 6 |
| Schokoladen Milch | 6 |
| Vanille Milch | 6 |
| Zitronen - Orangen - Sorbet | 6 |
| Schokoladen - Cocktail | 6 |
| MILCH-SHAKES - HEIß UND SÜß | 6 |
| Kaffee - Milch | 6 |
| Bananen - Milch - Mix | 6 |
| Heiße Zitronenmilch | 6 |
| Honigmilch | 6 |
| Honigpunsch | 6 |
| Schoko - Milch | 6 |
| Holländisches Wintergetränk | 6 |
| Hexenbräu | 6 |
| Malzmilch | 7 |
| MILCH-SHAKES - KALT UND WÜRZIG | 7 |
| Grüne Milch | 7 |
| Ingwermilch | 7 |
| Gurken-Shake | 7 |
| Karotten-Joghurt | 7 |
| Tomaten-Cocktail | 7 |
| Pikantes Radieschen | 7 |
| Rote - Beete - Milch | 7 |
| Sandorn - Joghurt | 7 |
| Würzmilch | 7 |
| Party - Aperitif | 7 |
| Karottenmilch | 7 |
| BUTTERMILCH - SÜß | 7 |
| Erdbeer - Buttermilch | 7 |
| Johannisbeer - Buttermilch | 8 |
| Buttermilchbecher | 8 |
| Ginger Ale, sportlich (Biodoping) | 8 |

| | |
|--|----|
| RUTTERMILCH - WÜRZIG | 8 |
| Karotten - Buttermilch | 8 |
| Milch "englisch" | 8 |
| Kräuter - Buttermilch | 8 |
| GEMÜSE - SHAKES | 8 |
| Gemüse - Cocktail | 8 |
| Gurken - Cocktail | 8 |
| Gemüse - Saft | 8 |
| Sangrita matinale | 8 |
| Cocktail "Sauerkraut" | 8 |
| Tomatenmix | 8 |
| SPRUDELSHAKES | 9 |
| Abendrot | 9 |
| Bananenlimonade | 9 |
| Holländischer Kakaosprudel | 9 |
| Imperial | 9 |
| Kirschebecher | 9 |
| Kalte Ente | 9 |
| Schokoeis - Sprudel | 9 |
| KAFFEE SHAKES | 9 |
| Zitronenkaffee | 9 |
| Kaffeepurzel | 9 |
| Kaffee "Hallo wach" | 9 |
| Kaffee "Banane" | 9 |
| Eiskaffee | 9 |
| FRUCHTSHAKES | 10 |
| Apfel - Ginger - Ale - Cup | 10 |
| Rote Grapefruit | 10 |
| Mota-Drink | 10 |
| Mango - Cocktail | 10 |
| Ananas-Minze | 10 |
| Melonen - Cocktail | 10 |
| Shake "geschwindelt" | 10 |
| "Merano"-Drink | 10 |
| Orange "Honolulu" | 10 |
| "Rhabarber, Rhabarber" | 10 |
| Rhabarbertrank | 10 |
| TEESHAKES | 10 |
| Eistee "St. Louis" | 10 |
| Schwedentee (wir mäken eine Sverigete) | 10 |
| Tee - Punsch | 11 |
| Traubensaft - Teepunsch | 11 |
| Schwarze Tee - Bowle | 11 |
| Tea for Tonic | 11 |
| Zitronentee | 11 |
| Traubensaft - Teebowle | 11 |
| Fruchtbowle | 11 |
| Sizilianische Bowle | 11 |
| Waldmeister - Bowle | 11 |
| Pfirsich - Kiwi - Bowle | 11 |
| Gekühlte Maibowle | 11 |
| PUNSCH | 12 |
| Heißes Ananasgetränk | 12 |
| Apfelglühwein | 12 |
| Falscher Glühwein | 12 |
| Apfelfeuer | 12 |
| Frucht - Punsch | 12 |
| Glühtrunk | 12 |
| Grapefruitsaft "Nordpol" | 12 |

MILCH-SHAKES - KALT UND SÜß

APFELMILCH

(2 Portionen) 2 schöne Äpfel mit der Schale fein reiben, mit 200 – 300 ml Milch und 2 Teelöffel Zucker oder Honig im Shaker gut schütteln. In hohen Milchgläsern servieren.

APFEL - ORANGEN - JOGHURT

1 Apfel und 1 Orange in dünne Scheiben schneiden, einzuckern, den Inhalt eines Glases Joghurt mit etwas abgeriebener Zitronenschale und Zucker kurz aufschlagen und darüberfüllen. Mit abgeriebener Orangenschale anrichten.

SHAKE "PACIFIC"

1 Tasse Ananassaft mit 3 1/2 Tassen Magermilch mischen. In jedes der 4 Gläser ein Stück Ananas geben

ANANASCOCKTAIL

1/2 Gals kalte Milch, 2 Esslöffel Ananas- und 2 Esslöffel Orangensirup mit 1 Messerspitze Vanillezucker gut mischen, dazu ein Schuss Selters.

JOHANNISBEER - FLIP

1/5 Liter Milch, 1 Eigelb, 2 Esslöffel schwarzer Johannisbeer-Süßmost, gut mischen

BANANEN - EISWÜRFEL

Für die Vanille - Milch werden zur Verfeinerung des Geschmacks Bananen - Eiswürfel verwendet. Dazu eine Banane mit 0,2 l Bitter Lemon pürieren und im Eiswürfelbereiter ins Gefrierfach bringen. 3-4 Bananen-Eiswürfel pro Glas und eine Erdbeere zum Garnieren

BANANEN - MILCH

Ein bis zwei Bananen mit einer Gabel gut zerdrücken oder durch ein feines Sieb streichen, mit 1/4 l gut gekühlter Milch mischen und mit etwas Sahne, Zitronensaft, Honig oder Zucker abschmecken

ERDBEER - MILCH

Gut gekühlte Milch mit Erdbeermark (gut zerdrückte Erdbeeren) und Zucker nach Geschmack mischen, mit ganzen Erdbeeren garnieren

EIERMILCH MIT HONIG

1 Eigelb, 2 Barlöffel Honig, 2 Glas schwarzen Johannisbeersaft und 2 Glas Milch im Shaker mit Eiswürfeln ausgiebig schütteln. In hohen Gläsern reichen (ergibt 4 Gläser)

BANANEN - SCHOKOLADEN - JOGHURT

Bananen in dünne Scheiben schneiden, mit geraspelter Schokolade vermengen, den Inhalt eines Glases Joghurt mit Zucker aufschlagen, darüberfüllen und die Speise mit Bananenscheiben und geraspelter Schokolade verzieren.

JOGHURT-SORBET

1 Flasche Joghurt, 1 kleines Glas Apfel- oder Traubensaft, 1 Esslöffel Honig, 1 Schuss Zitronensaft, gründlich mixen, kalt stellen

EIER - NUSS - FLIP

1 1/2 l Milch, 4 Eigelb, 5 Esslöffel Kirschsirup, 5 Esslöffel geriebene Haselnüsse, etwa 10 Esslöffel Kakaopulver, 6-8 Eiswürfel, einige Nüsse zur Garnitur. Milch bis kurz vor dem Kochen erhitzen. Kakaopulver mit dem Schneebeesen einrühren, Topf vom Herd nehmen, Eigelb, Kirschsirup und geriebene Nüsse einrühren. Das Ganze nochmals kurz erhitzen und dabei kräftig schlagen (nicht kochen, wichtig!), dann in eine feuerfeste Schüssel gießen, erkalten lassen und das Getränk in Gläser umfüllen. Eiswürfel zugeben. Mit einigen Nüssen garnieren.

ERDBEERCOCKTAIL

150 g Erdbeeren und 1 Banane zerdrücken, etwas Zucker und 1/4 l Milch verquirlen, in gekühlten Gläsern servieren.

EIERFLIP

1 Eigelb und 1 Teelöffel Zucker schaumig rühren, 1 Tasse kühle Milch und 2 Esslöffel Fruchtsaft (Sauerkirsche, Johannisbeere, Brombeere, Heidelbeere) darunter mischen, dann den steifen Eierschnee unterziehen.

ERDBEERLIMONADE

250 g frische Erdbeeren, den Saft von 1/2 Zitrone, 1/8 l Milch und 2 Teelöffel Zucker im Mixer gut verquirlen, mit Sprudel auffüllen und in Limonadengläsern servieren

HONIG - FLIP

1/3 l Milch, 1 Ei, 1-2 Teelöffel Honig und 1 Esslöffel schwarzen Johannisbeersaft längere Zeit mixen.

HONIGMILCH

1/2 l Milch, 2 Esslöffel Zucker, 1/2 Zitrone ohne Schale und Kerne, 1 Esslöffel Honig, 1 Eigelb. Das Fruchtfleisch der Zitrone gut zerdrücken, Eigelb und Honig verrühren, zum Fruchtfleisch geben und die Masse in der Milch verquirlen.

HIMBEER -ÜBERRASCHUNG

250 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt), 600 ml kalte Milch, 1 Esslöffel Zucker, 1 Esslöffel Zitronensaft und etwas Salz etwa 10 Sekunden im Mixer mischen, sofort servieren.

HONIG - JOGHURT

1 bis 2 Teelöffel Bienenhonig in ein Glas Joghurt einrühren; ist der Honig sehr fest, erst mit lauwarmem Wasser lösen und abgekühlt unter den Joghurt mischen.

SCHWARZER JOHANNISBEER- JOGHURT

1 Glas schwarzer Johannisbeersaft, 1 Glas Milch, 1 Glas Joghurt, etwas Zucker. Alles zusammen entweder mixen oder gut verrühren.

KRAFTMILCH

1/4 l Milch, 2 Esslöffel Traubenzucker, 1/2 Glas Johannisbeersaft, Zitronensaft. Milch mit Traubenzucker, Johannisbeersaft und Zitronensaft gut vermischen und sofort reichen.

MILCHSPRUDEL

Zu gut gekühlter Milch die gleiche Menge Sprudel geben, mit Zitrone und wenig Zucker oder mit Frucht-saft (möglichst herb) abschmecken.

MOKKA - FLIP

1/5 Liter Milch, 1 Eigelb, 1 Teelöffel Pulverkaffee, ausgiebig schütteln, mit wenig Zucker abschmecken.

MOKKAMILCH

3 Teelöffel Pulverkaffee, 2 Esslöffel süße Sahne, 2 Esslöffel Zucker, 1 Eigelb, 1/2 l Milch. Kaffee und Zucker gut vermischen, Sahne in der Milch verrühren, dann zusammen mit der Milch verquirlen. Ein kräftiges Getränk, das Müde munter macht.

MOKKA - SHAKE

1 Glas kalte Milch, 1 Teelöffel Kaffeepulver, 1 Teelöffel Zucker, 2 Eiswürfel, gut schütteln.

NUSS -JOGHURT

Beeren, Zucker, Nusskerne, Joghurt. Beeren nach Geschmack, zum Beispiel Erdbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren usw. (auch Konserven) einzuckern und mit gemahlener oder gehackten Nusskernen vermengen. Mit Zucker geschlagener Joghurt darübergeben und mit Nusskernen verziert anrichten.

ORANGENMILCH

1/2 l Milch, 2 Esslöffel süße Sahne, Saft von 3 Orangen, 1/2 Zitrone, Zucker. Saft der Orangen und Zitronensaft mit Zucker anrühren,

SAHNECOCKTAIL

Je 200 ml Orangensaft, Himbeersaft, süße Sahne. Zutaten mit Mixer gut verquirlen, mit Sprudel auffüllen und in Limonadengläsern servieren.

LA SPECIALITA DELLA SICILIANA

Saft einer Pampelmuse, etwa 25 ml Zitronensaft, 1/4 l kalte Milch, 1 Teelöffel Grenadinesirup, 2 Eiswürfel, 1 gekochte Birne zur Garnitur. Die Eiswürfel in eine Karaffe legen, alle Zutaten beifügen und kräftig rühren. Birne in kleine Stücke schneiden. Das Getränk in Gläser füllen, in jedes Glas einige Stücke der Birne geben. Aber pronto pronto !

SKILIFT

1 kleine Dose Kondensmilch, die doppelte Menge Wasser, 2 gehäufte Esslöffel Zucker, etwas geriebene Grapefruitschale, 4-5 Esslöffel Grapefruitsaft, etwas Zitronensaft. Alle Zutaten in der angegebene Reihenfolge in den Mixbecher füllen. Eiswürfel beimengen, nochmals durchschütteln, dann in hohen Gläsern anrichten.

PFIRSICH - COCKTAIL

1/4 l Milch, 1 Eigelb, 1 Pfirsich, 1 Esslöffel Sanddornsirup, Zucker, Zitronensaft. Milch mit Eigelb und Pfirsich im Mixer verquirlen, Sanddornsirup, Zucker und Zitronensaft nach Geschmack dazugeben. Gut schütteln und eisgekühlt servieren.

SANDDORN-MOKKA-COCKTAIL

Einen knappen Teelöffel Pulverkaffee in 1/8 l Milch auflösen. Die Mokka mit einem Glas Sanddornsirup und 1 Kugel Vanilleeis

mixen. das Getränk mit Pulverkaffee anrichten. Gläser mit Zitronenscheiben verzieren.

SANDORN - MILCH

1/2 l gut gekühlte Milch, 3 bis 4 Esslöffel Sahne, 3 Esslöffel Sanddornsirup, eine mit einer Gabel zerdrückte Banane und 1 Ei. Alles gut durchmischen.

SANDDORN - FLIP

1/5 Liter Milch, 1 Eigelb, 1 Esslöffel Sanddorn-Vollfrucht, gut verquirlen!

SCHOKOLADEN MILCH

Je 1/4 l gut gekühlte Milch und süße Sahne mit reichlich geriebener Schokolade mischen, mit Zucker und geriebener Orangenschale abschmecken. In Bechern anrichten, mit Schlagsahne, geriebenen Nüssen oder Mandeln und 2 kandierten Kirschen garnieren.

VANILLE MILCH

1/4 l Milch, 3 gehäufte Teelöffel Vanille - Getränkpulver, 1 Esslöffel geriebene Nüsse,

1-2 Esslöffel Cornflakes. Vanille-Getränkpulver in kalter Milch auflösen, Nüsse und Cornflakes zugeben, einmal umrühren und sofort servieren. Eventuell mit einem Löffel reichen. (1-2 Portionen)

ZITRONEN - ORANGEN - SORBET

2 Becher Joghurt, 1 großes Glas gekochter Zuckersirup, mit dem Abgeriebenen einer halben Apfelsinen- und etwas Zitronenschale versetzt, 2 durchpassierte Bananen, Saft von 1 Zitrone und 2 Blut-Apfelsinen. Alles gut vermischen. Eine Prise Salz dazu kann nicht schaden. Sehr kalt werden lassen. Mit Strohhalm reichen.

SCHOKOLADEN - COCKTAIL

1/4 Milch, 1 Eigelb, 2 Esslöffel geriebene Schokolade, etwas abgeriebene Orangenschale und 1 Prise Vanillezucker verquirlen. Eisgekühlt, mit steif geschlagener Sahne gekrönt, reichen.

MILCH-SHAKES - HEISS UND SÜSS

KAFFEE - MILCH

1/10 Liter heiße Milch, 1/2 Esslöffel Schokoladensirup, 1 Teelöffel Pulverkaffee, gut verrühren!

BANANEN - MILCH - MIX

4 mittelgroße Bananen, 200 ml Orangensaft, Prise Salz, 1/2 Teelöffel Mandelextrakt, 1 Liter Milch, Zucker nach Geschmack, etwas geschlagene Sahne als Garnitur. Bananen schälen, klein schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und kurz mixen. Erhitzen. In Gläser füllen, mit Sahne garnieren. (6 Portionen)

HEIßE ZITRONENMILCH

1/4 l Milch mit 2 Nelken und 1 Stück Zimt aufkochen, abseihen, mit 1 Esslöffel Zitronensirup vermengen.

HONIGMILCH

1/2 Liter Milch wird mit einem Eigelb und 3 Esslöffel Honig kräftig verrührt oder gemixt und heiß gereicht.

HONIGPUNSCH

1 Tasse heiße Milch, 1 bis 2 Esslöffel Honig, 1 Messerspitze Butter gut verrühren.

SCHOKO - MILCH

100 ml heiße Milch, 1 Esslöffel Schokoladensirup (rühren, bis Sirup sich aufgelöst hat).

HOLLÄNDISCHES WINTERGETRÄNK

1 bis 2 Esslöffel schwarzen Tee, 6 Gewürznelken, Muskatblüte und Zimt überbrüht man mit etwas kochendem Wasser. lässt es 1 Stunde ziehen, gibt alles durch ein Sieb und gießt 1 3/4 l kochende Milch darüber. Das Ganze wird mit 4 Eigelb vorsichtig abgerührt und in Tassen angeboten.

HEXENBRÄU

(für 5 Personen) 1/2 Tasse Kakaopulver, 1 Teelöffel gemahlene Zimt, 1/2 Tasse Zucker, 1 Teelöffel Salz, 3 Tassen kaltes Wasser - gut verrühren. Nach drei Minuten langem Kochen gibt man 2 Tassen starken, heißen Kaffee und 2 Tassen heiße Milch dazu und verziert mit Schlagsahne.

MALZMILCH

1/4 Liter heiße Milch, 1 Esslöffel Biomalz
(rühren, bis Biomalz sich aufgelöst hat).

MILCH-SHAKES - KALT UND WÜRZIG

GRÜNE MILCH

1/2 l Milch, 1 Glas Tomatensaft, 1 Esslöffel sehr fein gehackte Petersilie, etwas Selleriegrün, 1 bis 2 Esslöffel Zitronensaft, 1 Teelöffel Zucker. Man gießt die Milch in einen Krug und gibt den Tomatensaft, dann die anderen Zutaten hinzu.

INGWERMILCH

125 kg kandierten Ingwer in 8 Esslöffel Milch ziehen lassen, kalt stellen. Durch ein Sieb geben, beliebig mit Schlagsahne und Makronen anrichten.

GURKEN-SHAKE

1/2 Glas Milch, 4 Esslöffel Gurkensaft gut verquirlen, abschmecken. Dazu je 1 Prise Salz, Pfeffer, Paprika. Das Ganze mit Pfeffergürkchen garnieren (ergibt 1 Glas).

KAROTTEN-JOGHURT

1 Glas Joghurt, 2 Karotten, 1 Prise Salz, etwas Zucker, Saft einer halben Orange 1 1/2 Esslöffel Tubenmilch. Karotten säubern, reiben, wenig salzen und süßen und etwas durchziehen lassen. Joghurt gut verrühren, Orangensaft, Tubenmilch und die Karotten mit dem gezogenen Saft hinzugeben. In Glasschälchen anrichten.

TOMATEN-COCKTAIL

Tomaten waschen, schälen, in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden, in Becher häufen, mit einer Prise Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken. Joghurt gut verquirlen, mit Tomatensaft, Salz und Zucker abschmecken und über die Tomatenwürfel

RUTTERMILCH - SÜß

ERDBEER - RUTTERMILCH

250 g gut gewaschene Erdbeeren durch ein Sieb streichen, dieses Fruchtmark mit Zucker

oder -scheiben füllen. Mit geschlagener Sahne, Tomatenstreifen und Dill garnieren.

PIKANTES RADIESCHEN

Pürieren Sie in einem Mixer einen Bund zarte Radieschen und einen kleinen Apfel. Mischen Sie das Fruchtmus mit einer Prise Zucker, dem Saft einer Zitrone und einem Becher kaltem Joghurt. Mit Radieschenscheiben verzieren.

ROTE - REETE - MILCH

Saft von 1/2 Pfund Rote Beete mit Honig und Zitronensaft ab-schmecken und mit 1/4 Liter Milch gut verquirlen. Sofort anrichten.

SANDDORN - JOGHURT

2 Teelöffel Sanddorn-Sirup, 1 Glas Joghurt. Alles gut verquirlen und mit Zitronenscheiben garnieren.

WÜRZMILCH

4 Karotten gestückelt, klein geschnitten und 1/2 Stange Sellerie durch den Entsafter geben. 1 Tasse Milch mit dem Gemüsesaft mischen (ergibt 2 Gläser).

PARTY - APERITIF

1 Tasse Milch, 1 große Messerspitze Fleischextrakt, 1 Teelöffel fein gehackten Schnittlauch, Currypulver nach Geschmack, 1 Eiswürfel. Alles gut verquirlen und mit einer grünen Olive servieren.

KAROTTENMILCH

1/4 Liter Milch mit dem Saft von 250 g rohen Karotten und 1 Esslöffel Honig gut verquirlen und sofort anrichten.

nach Geschmack verrühren, eventuell noch etwas Zitronensaft und nach und nach 1/4 l gut gekühlte Buttermilch beifügen. Das Ganze durchschlagen und sofort anrichten.

JOHANNISBEER - RUTTERMILCH

1/8 l Johannisbeersaft (rot oder schwarz) mit 1/8 l Buttermilch und Zucker nach Geschmack gut durchschlagen und sofort gut gekühlt reichen.

RUTTERMILCHBECHER

300 ml Buttermilch, 1 Esslöffel Zucker und den Saft einer Zitrone rasch verquirlen.

RUTTERMILCH - WÜRZIG

KAROTTEN - RUTTERMILCH

250 g Karotten putzen, feinreiben und durch ein sauberes Tuch pressen oder durch die Fruchtresse geben. Diesen Saft mit 1/4 l Buttermilch, etwas Zitronensaft und Honig oder Zucker nach Geschmack gut verquirlen und sofort reichen.

MILCH "ENGLISCH"

1/2 Tasse Gemüsesaft, 1/2 Tasse Buttermilch (sehr kalt, very cold), sorgfältig mischen. Dazu 1 Spritzer Tabasco, 1 Spritzer Worcester-Sauce, 1 Prise Salz, Pfeffer und sofort servieren (ergibt 1 Glas).

GEMÜSE - SHAKES

GEMÜSE - COCKTAIL

1 Glas Gurkensaft, 1 Gläschen Karottensaft, 1 Gläschen Selleriesaft, Zitrone zum Würzen, gut mischen, in kleinen Gläsern servieren.

GURKEN - COCKTAIL

Grüne Gurken waschen, in Würfel schneiden, in Gläser füllen, mit Zitronensaft beträufeln und mit 1 Prise Salz abschmecken. Joghurt gut verquirlen und über die Gurkenwürfel geben. Mit Dill, Tomatenstreifen und geschlagener Sahne garnieren.

GEMÜSE - SAFT

1/8 l Gemüsesaft in eine flache Sektschale geben. Mit einigen Spritzern Tabasco würzen. 1 Eigelb in den Saft geben, verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

GINGER ALE, SPORTLICH (NODOPING)

400 ml Buttermilch (kalt) und 2 Flaschen à 200 ml Ginger Ale (kalt) mischen und kalt servieren (2 KALTE Portionen).

ACHTUNG: DIES IST EIN ENGLISCHES GETRÄNK ES DARF NUR AUS DER LINKEN HAND GETRUNKEN WERDEN!

KRÄUTER - RUTTERMILCH

Gemischte Kräuter, wie Sauerampfer, Schnittlauch, Borretsch, Pimpernell, Kerbel, Petersilie, Dill, Estragon, Kresse, sehr fein hacken oder in den Mixer geben, unter 1/4 l gut gekühlte Butter-milch schlagen, nach Geschmack eine Prise Salz, etwas Zitronensaft und eine Prise Zucker begeben. Sofort anrichten.

SANGRITA MATINALE

1/8 l Sangrita und 1/8 l frisch gepressten Orangensaft gut gekühlt miteinander mischen (1 Portion).

COCKTAIL "SAUERKRAUT"

1/2 Tasse Sauerkraut, 1/2 Tasse Tomatensaft, 1 Spritzer Zitronensaft, 1 Spritzer Worcester-Sauce, 1 Prise Salz und Pfeffer (schwarz) mixen, kühlen und in Cocktailgläsern reichen.

TOMATENMIX

Inhalt einer Dose Tomatensaft mit 2 Eigelb, Pfeffer, Salz und 1 Prise Zucker schlagen (Schneebeesen) und auf 4 Becher verteilen.

SPRUDELSHAKES

ABENDROT

100 g Kirschen, 100 g Erdbeeren, 2 Äpfel, 1 bis 2 Esslöffel Zucker, 1/2 Tasse süße Sahne oder Kondensmilch. Kirschen und Erdbeeren im Mixer gut verquirlen, 2 geschälte Äpfel dazugeben, die Masse mit Zucker süßen. Zuletzt gibt man die Sahne hinzu und verteilt das Getränk in kleine Gläser mit Eiswürfeln. Dann Sodawasser aufgießen. Mit Strohalm servieren.

RANANENLIMONADE

3 Bananen, 2 Teelöffel Zucker, Saft von 1/2 Orange. Alles gut zerdrücken oder im Mixer verquirlen, in Limonadengläser geben und mit Sprudel auffüllen.

HOLLÄNDISCHER KAKAOSPRUDEL

1 Teil starker kalter Kakao wird aufgefüllt mit 2 Teilen Selters. Mit Strohalm reichen! Zu verbessern durch einen Schuss Johannisbeer- oder Kirschsafte.

IMPERIAL

1 Zitrone, 2 bis 3 Esslöffel Himbeersaft, 1/2 Teelöffel Zucker. Saft einer Zitrone,

KAFFEESHAKES

ZITRONENKAFFEE

1 Tasse starken Kaffee (solange er heiß ist) mit 1 Teelöffel Zucker süßen und kalt stellen. Später dazu 1 Teelöffel Zitronensaft und alles umrühren. 1 großen Eiswürfel vor dem Servieren in das Glas (ergibt 1 Portion).

KAFFEESPRUDEL

1/4 l starken Kaffee, dem man nach Belieben etwas Sahne und Zucker zuge-setzt hat, lässt man kalt werden. Kurz vor Ge-brauch gibt man 1/4 l Sprudel und -wenn möglich -1 Eiswürfel dazu.

KAFFEE "HALLO WACH"

4 Tassen heißen Mokka über 2 mittelgroße Apfelsinen (in dünne Scheiben geschnitten) gießen. 30 Minuten ziehen lassen. Kaffee absieben, im Wasserbad erhitzen, nach Geschmack süßen und in vier Becher füllen. Mit 1/2 Tasse steifgeschlagener Sahne,

Himbeersaft und Zucker gut verrühren. Man gießt vorsichtig Mineralwasser auf, weil das Getränk stark schäumt. Es ist ebenso erfrischend wie wohlschmeckend.

KIRSCHBECHER

5 Esslöffel Sauerkirchsafte mit 2 Kugeln Sahneeis vermischen, mit Selters nachfüllen und als Glasreiter eine Zitronenscheibe nehmen.

KALTE ENTE

1 Flasche Erdbeer-, 2 Flaschen Rhabarbersafte, Saft von 1 bis 2 Zitronen, Zucker nach Belieben, alles 1/2 Stunde ziehen lassen und zum Schluß 1 Flasche Selters dazugeben. Kleine Eisstückchen dürfen nicht fehlen.

SCHOKOEIS - SPRUDEL

1 Kugel Schokoladen - Eis, 1 Teelöffel Pulverkaffee, mit wenig Zucker und Sahne gut verquirlen und das Glas mit Sprudel auffüllen. Zur Verzierung Haselnüsse.

geriebener Apfelsinenschale und Schoko-raspeln garnieren. 1 Esslöffel Apfelsinenschale und bittere Schokolade, gerieben, auf jeden der 4 Becher Flüssigkeit zur Garnierung.

KAFFEE "RANANE"

2 Bananen (mittelgroß, reif) zerquetschen, 1/2 Tasse Milch damit vermengen und 1/4 Tasse Zucker, gemischt mit 2 Teelöffeln Pulverkaffee, hinzufügen. 2 1/2 Tassen Milch unterziehen und alles zusammen mit 1 Teelöffel Vanille-Aroma schaumig schlagen. 1/8 l Schlagsahne zur Dekoration auf jedes Glas (ergibt 4 Portionen).

EISKAFFEE

2 Tassen Kaffee (stark) sehr kalt, auf je 1 Kugel Vanille - Eis gießen. 2 Esslöffel Sahne auf beide Tassen verteilen. Scho-kolade und Zucker nach Belieben darüber streuen.

FRUCHTSHAKES

APFEL - GINGER - ALE - CUP:

1 Flasche Ginger - Ale, 1/4 l Apfelsafte, einige Eiswürfel, je 1 Esslöffel Orangen- und Ananasstücke als Garnierung.

ROTE GRAPEFRUIT

200 ml Karotten-safte, 200 ml Grapefruitsafte, ungesüßt, evtl. mit Süßstoff oder Honig. Zutaten in den Shaker geben, gut schütteln, gleich servieren (2 Portionen).

MOTA-DRINK

2 Glas Maracujasafte, Saft 1/2 Zitrone, 1/3 Glas Apfelsafte mit eiskaltem Sprudel auffüllen, mit Ananasstückchen aus der Dose garnieren, desgl. mit Zitronen- oder Apfelsinenscheiben, mit Strohalm servieren.

MANGO - COCKTAIL

1 Banane schälen, mit dem Saft von 1 Grapefruit im Mixer pürieren. 1 Esslöffel Grenadinesirup dazugeben. 1/2 l Mangosafte und 200 ml Bitter Lemon dazugießen und gut gekühlt servieren.

ANANAS-MINZE

2 Tassen Ananas. Saft auf Eiswürfel in Gläser geben. 2 Tropfen Minzenextrakt hinzufügen, 1 Tasse Bitter Lemon (kalt) auffüllen (ergibt 3 Gläser).

MELONEN - COCKTAIL

1 Scheibe Zuckermelone, geschält, in den Mixer. 3 Maraschinokirschen, 1 Esslöffel Orangensafte, 1 Spritzer Grenadine hinzufügen, mischen, bis alles schaumig ist. Eis (körnig) nach Belieben (ergibt 1 Glas).

TEESHAKES

EISTEE "ST. LOUIS"

1 Kanne starken Tee 6 Minuten in der Kanne ziehen lassen, auf Eiswürfel geben. Kaltes Mineralwasser auffüllen. Puderzucker und Zitronenspalte als Garnierung (für 1 Person).

SHAKE "GESCHWUNDELT"

(mit ganzen Früchten) 3 nicht zu kleine ungeschnittene Melonen in ein geeignetes Gefäß geben, mit etwas Ketchup übergießen. Für 2 bis 3 Wochen in den Kühlschrank. Anschließend mit KokosNusskernen garnieren und in passenden Mokkatässchen servieren

"MERANO"-DRINK

1/4 l Traubensafte, 1/4 l Ananassafte, 1/4 l schwarzer Johannisbeersafte, Eiswürfel nach Belieben, Pfefferminz-blätter (frische oder Teeblätter). Säfte und Eiswürfel verquirlen, in Saftgläser füllen, mit Pfefferminzblättern garnieren.

ORANGE "HONOLULU"

2 Eier, 1 bis 2 Esslöffel Zucker, Saft einer Grapefruit, 1 Zitrone und 2 bis 3 Orangen. Zutaten im Mixer gut durchquirlen. Das Ge-tränk wird in Bechern serviert und mit Sodawasser aufgegossen. Bei Bedarf Eiswürfel dazugeben.

"RHABARBER RHABARBER"

3 Rhabarberstengel (ohne Blätter) und 1/2 Tasse Erdbeeren durch den Entsafter geben. Extrakt mit 1 Teelöffel Honig auf kör-niges Eis gießen (ergibt 1 Glas).

RHABARBERTRANK

500 g zerkleinerten Rhabarber kocht man mit 1 l Wasser und 1 Esslöffel Zitronensaft bei schwacher Hitze gar, siebt das Getränk durch, süßt nach Belieben und fügt nach dem Erkalten Eisstückchen zu. Man kann mit Erdbeeren verfeinern.

SCHWEDENTEE (WIR MÄKEN EINE SVERIGETE)

Tee, 1 Orange, 1/2 Zitrone, 1 großes Glas Apfelsafte, Zucker, Honig. In 2 bis 3 Tassen schwarzen Tee gibt man den Saft von 1 Orange und 1/2 Zitrone sowie ein Glas Apfelsafte. Man rührt etwas Zucker oder Honig darunter. Getränk mit Eiswürfeln servieren.

TEE - PUNSCH

1/4 l Tee, 175 g Zucker heiß auflösen, 1/8 l Orangensaft hinzugeben und 4 Esslöffel Zitronensaft in einen Bowlenbehälter (vorgekühlt) sieben. 2 kleine Flaschen Ginger - Ale, 1 große Flasche Orangenlimonade, 1 Apfelsine in Scheiben vor dem Servieren aufgießen. Dazu Eiswürfel (ergibt 8 Gläser).

TRAUBENSaft - TEEPUNSCH

2 Zimtstangen, 12 Gewürznelken, 3 Esslöffel schwarzer Tee, 2 Tassen kochendes Wasser, 1/2 Tasse Zucker, 2 Tassen Traubensaft, 1/3 Tasse Zitronensaft, 1 Teelöffel abgeriebene ungespritzte Zitronen- oder Orangenschale, Eiswürfel, 1 l Ginger - Ale. Brühen Sie den Tee mit der Zimtrinde und den Gewürznelken auf und lassen Sie ihn 5 Minuten gut ziehen. Nun lösen Sie in dem abgeseihten Tee den Zucker auf, lassen ihn abkühlen und fügen ihm dann die restlichen Zutaten bis auf das Ginger-Ale bei. Vor dem Servieren gießen Sie den Trunk in ein Bowlengefäß und fügen einige Eiswürfel und 1 l Ginger-Ale hinzu (6 Bowlengläser).

SCHWARZE TEE - ROWLE

1 Esslöffel schwarzen Tee mit 2 Tassen kochendem Wasser aufbrühen, sorgfältig abkühlen lassen. 4 Tassen Traubensaft, 2 Tassen Pampelmusensaft und 4 Tassen Sodawasser hinzufügen. Zucker nach Geschmack zugeben. Im Bowlengefäß auf Eiswürfeln servieren (ergibt 10 Gläser).

TEA FOR TONIC

1/2 Tasse Eistee, dazu Zucker, Sirup nach Geschmack, auffüllen mit 1/2 Tasse Tonic-Water (ergibt 1 Glas).

ZITRONENTEE

Saft einer Zitrone, Tee, Eisstückchen, Zucker. Zitronensaft mit Zucker in der Tasse vermischen, dann erst den gut gekühlten Tee dazugeben. Ein aromatisches Getränk, das mit kleinen Eisstückchen noch lebhafter gemacht werden kann.

TRAUBENSaft - TEEBOWLE

2 Esslöffel schwarzen Tee mit 2 Zimtstangen, 12 Nelken und mit 2 Tassen kochendem Wasser aufbrühen und 5 Minuten ziehen lassen; durchsieben. 1/2 Tasse Zucker im Tee auflösen und abkühlen lassen. 2 Tassen Traubensaft, 1/3 Tasse Zitronensaft, 1 Teelöffel abgeriebene ungespritzte Zitronen- oder Orangenschale hinzufügen. Vor dem Servieren gießen Sie die Bowle in ein Bowlengefäß. Bitte kaltstellen! Mit 1 Flasche

Ginger - Ale auffüllen. Eventuell Eiswürfel zugeben.

FRUCHTBOWLE

500g Früchte wie alle Beerensorten, Orangen, Grapefruit, Ananas, Pfirsiche, Aprikosen, 4 Eß-löffel Zucker, 100 ml Fruchtsaft-Konzentrat bzw. Apfelsaft, 1 Messerspitze Zimt, 300 ml Wasser, 700 ml Mineralwasser (eine Flasche). Früchte gut waschen, etwas zerkleinern, mit allen Zutaten vermischen, nur das Mineralwasser zurücklassen und sehr kalt stellen. Vor dem Servieren das kalte Mineralwasser zugeben. Nach Belieben auch Früchte-Eiswürfel zugeben (8 Portionen).

SIZILIANISCHE ROWLE

Zu 5 Flaschen Traubensüßmost nimmt man den Saft von 5 Apfelsinen und 4 Zitronen und lässt 1/2 Stunde ziehen. Dann gibt man noch 1 Zitrone und 1 Apfelsine (in Scheiben geschnitten) in die Bowle und süßt nach Geschmack. Sehr kalt servieren!

WALDMEISTER - ROWLE

1 Paket Himbeeren (tiefgefroren) in einer Bowlenschüssel auftauen und 1 l Apfelsaft dazugeben. 1 Bund Waldmeister aufgebüht, am Vortag gepflückt, für eine Viertelstunde (mit Blättern) in den Ansatz hängen. 1 l Club - Soda (eisgekühlt) kurz vor dem Servieren auffüllen (ergibt 14 Gläser).

PFIRSICH - KIM - ROWLE

4 Pfirsiche, 2 Kiwis, 1 Flasche Traubensaft (weiß), 1 Flasche Ginger - Ale, 1 Flasche Sodawasser. Die Pfirsiche kurz überbrühen, in kaltem Wasser abschrecken und häuten. Dann halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Das vorbereitete Obst in eine Bowlenschüssel geben und eine Flasche weißen Traubensaft darüber gießen. Gefäß abdecken und für 2 Stunden kühl stellen. Kurz vor dem Servieren 1 Flasche Ginger - Ale und 1 Flasche Sodawasser dazugießen (4-6 Portionen).

GEKÜHLTE MAIBOWLE

Ein Büschel Waldmeister (im Mullbeutel), 3 Flaschen weißen Traubensaft und die Schnitzen von 2 Apfelsinen gibt man in die Bowlenschüssel und lässt sie 1 Stunde ziehen. Danach nimmt man den Waldmeister heraus, süßt nach Geschmack und vermischt kurz vor Gebrauch die Bowle mit etwas Selters. Beim Anrichten wird in jedes Glas eine dünne Orangenscheibe gelegt.

PUNSCH

HEIßES ANANASGETRÄNK

1/2 l Apfelsaft, 1/2 l Ananassaft, 4 Flaschen Ginger-Ale à 200 ml, 1 Handvoll frische Pfefferminzblätter oder Pfefferminzteeblätter. Alle Zutaten außer Ginger - Ale in einen Emailletopf geben, bis zum Kochen erhitzen, 5 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen. Das Getränk durchsieben. Ginger - Ale zugeben, erhitzen, sofort servieren (10 Portionen).
Apfelglühwein 3 l Apfelsaft, 1 Teelöffel ganze Nelken, 1/3 Tasse Zucker, 1/2 Teelöffel geriebene Muskatnuss, einige kleine Zimtstangen. Alle Zutaten 5 Minuten kochen lassen, in einen Krug oder gleich in Becher füllen (abseihen) (ca. 12 Portionen).

APFELGLÜHWEIN

3 l Apfelsaft, 1 Teelöffel ganze Nelken, 1/3 Tasse Zucker, 1/2 Teelöffel geriebene Muskatnuss, einige kleine Zimtstangen. Alle Zutaten 5 Minuten kochen lassen, in einen Krug oder gleich in Becher füllen (abseihen) (ca. 12 Portionen).

FALSCHER GLÜHWEIN

1 1/2 Esslöffel Malventee-Blätter, 1 Schuss Zitrone, 1 Prise Zimt, 3-4 Gewürznelken, Zucker nach Geschmack. Über die Teeblätter und die Gewürznelken gibt man kochendes

Wasser und lässt das Ganze 10 Minuten ziehen. Dann Zimt und Zitrone dazugeben und nach Geschmack süßen (vier Tassen).

APFELFEUER

1 l Apfelsaft, 1/2 ungespritzte Zitrone in dünne Scheiben schneiden, 1/4 - 1/2 l schwarzen Tee, zusammen stark erhitzen und sehr heiß in vorgewärmten Gläsern servieren.

FRUCHT - PUNSCH

1/4 Liter Wasser, 1 Flasche Apfelsaft, 1 Flasche Traubensaft (rot), Saft von 2 Zitronen sowie 2 Apfelsinen, 2 Barlöffel Honig, 6 Nelken, 1 Stück Zimt und abgeriebene Zitronenschale in einer großen Kasserolle kurz aufkochen. Auf kleiner Flamme 1 Minute ziehen lassen. Abseihen in Punschterrinen. Heiß servieren (ergibt 10 Gläser).

GLÜHTRUNK

2 Teile roten Traubensaft, 1 Teil Wasser, etwas hellen Zimt, Zucker nach Geschmack, erhitzen (nicht kochen) und in vorgewärmte Gläser füllen.

GRAPEFRUITSAFT "NORDPOL"

1/2 l Preiselbeersaft, 1/2 l Grapefruitsaft, 6 Nelken, 3 Stückchen Zimt, Zucker nach Geschmack. Alle Zutaten in einen Emailletopf geben und aufkochen, durchsieben und heiß in feuerfeste Gläser füllen (5 Portionen).

Die Rezepte sind auszugsweise entnommen aus:

Getränkertips ohne Schwips - Können fahren ohne

Hg.: Bund gegen Alkohol im Straßenverkehr e.V., Berlin

Können fahren ohne

Hg.: Bund gegen Alkohol im Straßenverkehr e.V.

Weil's vernünftig ist

Hg.: Arbeitsgemeinschaft der deutschen Abstinenzverbände, Stuttgart

Alkoholfreie Getränke - Informationsblätter

Hg.: Diakonisches Werk Ingelheim

Weitere Rezepte sind zu finden in:

Manfred Donderski

Alkoholfreie Mixgetränke

BK - Taschenbuch

Blau - Kreuz - Verlag in Wuppertal

Impressum

Herausgeberin:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V

Hölderlinstr. 8

55131 Mainz

Telefon (0 61 31) 20 69-0

Fax (0 61 31) 20 69 69

E-Mail: info@lzg-rlp.de

Internet: www.lzg-rlp.de

Geschäftsführer:

Jupp Aridt

Vorsitzende des Kuratoriums der

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.:

Staatsministerin Malu Dreyer