

# 100% GESCHMACK. 0% ALKOHOL.

REZEPTE FÜR ALKOHOLFREIE COCKTAILS  
UND WARME WINTERGETRÄNKE.

**ALKOHOL?**

Kenn dein Limit.

# INHALT

FRUCHTIG,  
LECKER  
BUNT  
S. 1

SOMMER-  
COCKTAILS  
S. 2

IPANEMA/  
TROPISCHER  
KUSS  
S. 3-4

STRAWBERRY  
SUNDANCE/  
SOMMERLIEBE  
S. 5-6

SUNNY DAY/  
AUGUSTSÜSSE  
S. 7-8

ORANGE  
SPLASH/  
SONNENHUNGER  
S. 9-10

BEERENTRAUM/  
FRESH SUMMER  
S. 11-12



WINTER-  
COCKTAILS  
S. 13



SCHNEESTURM/  
WEIHNACHTS-  
MILCH  
S. 14-15



DEZEMBERSTERN/  
WEIHNACHTSFREUDE  
S. 16-17



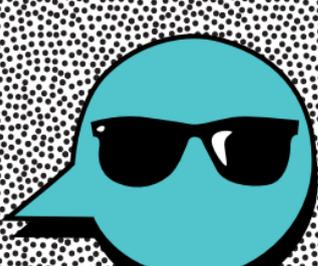
WINTERWÄRME/  
WINTER-EXOT  
S. 18-19



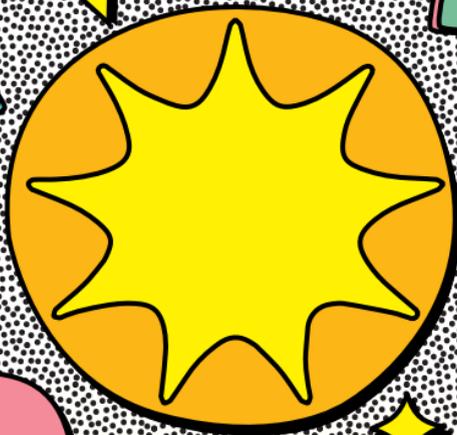
WEIHNACHTS-  
PUNSCH/  
GEWÜRZTE  
DATTELMILCH  
S. 20-21



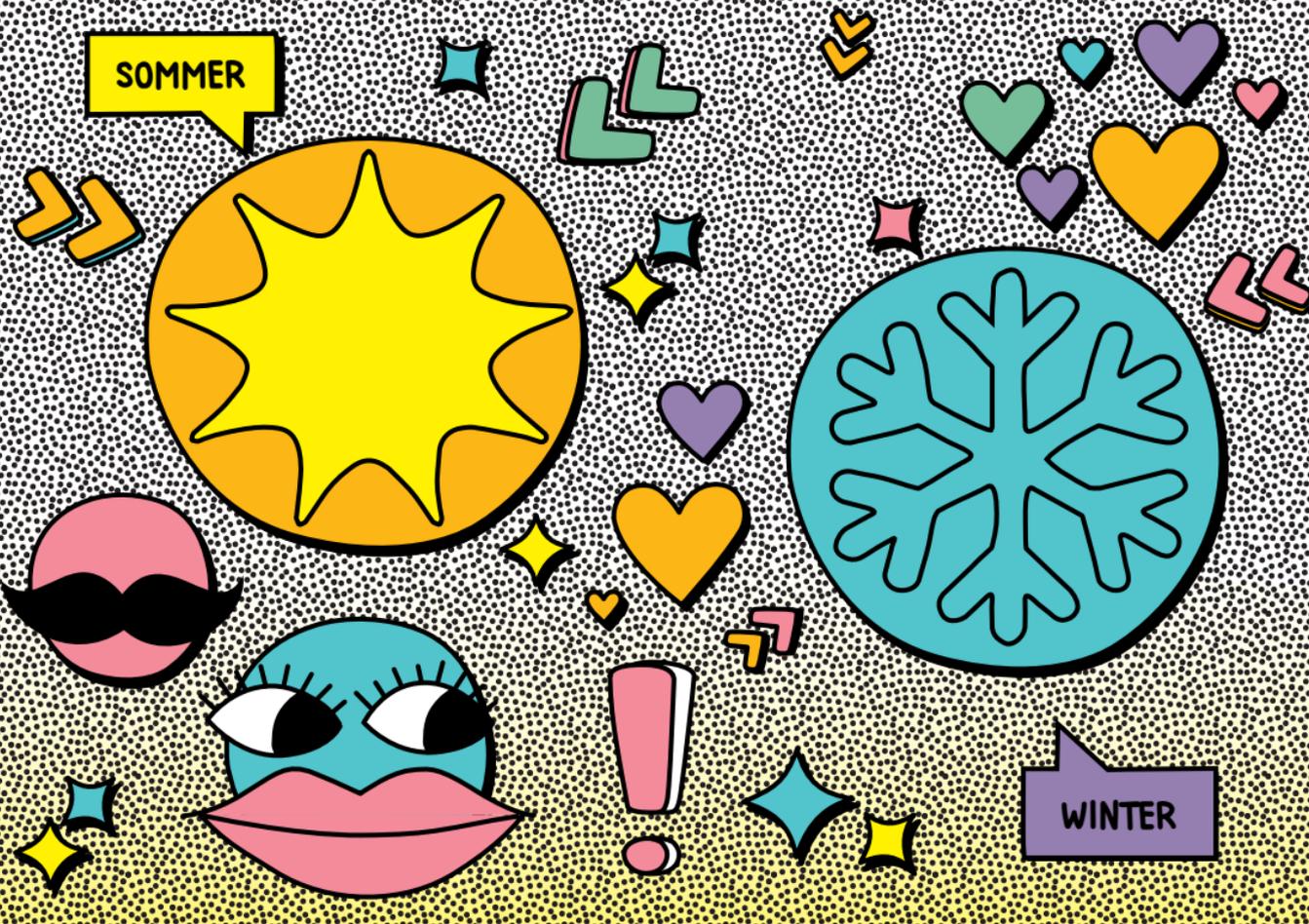
SWEET  
CHRISTMAS/  
ADVENTS-MIX  
S. 22-23



SOMMER



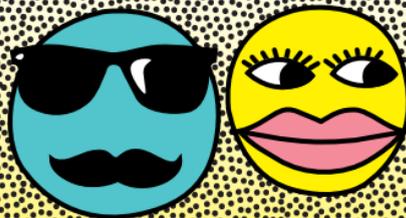
WINTER

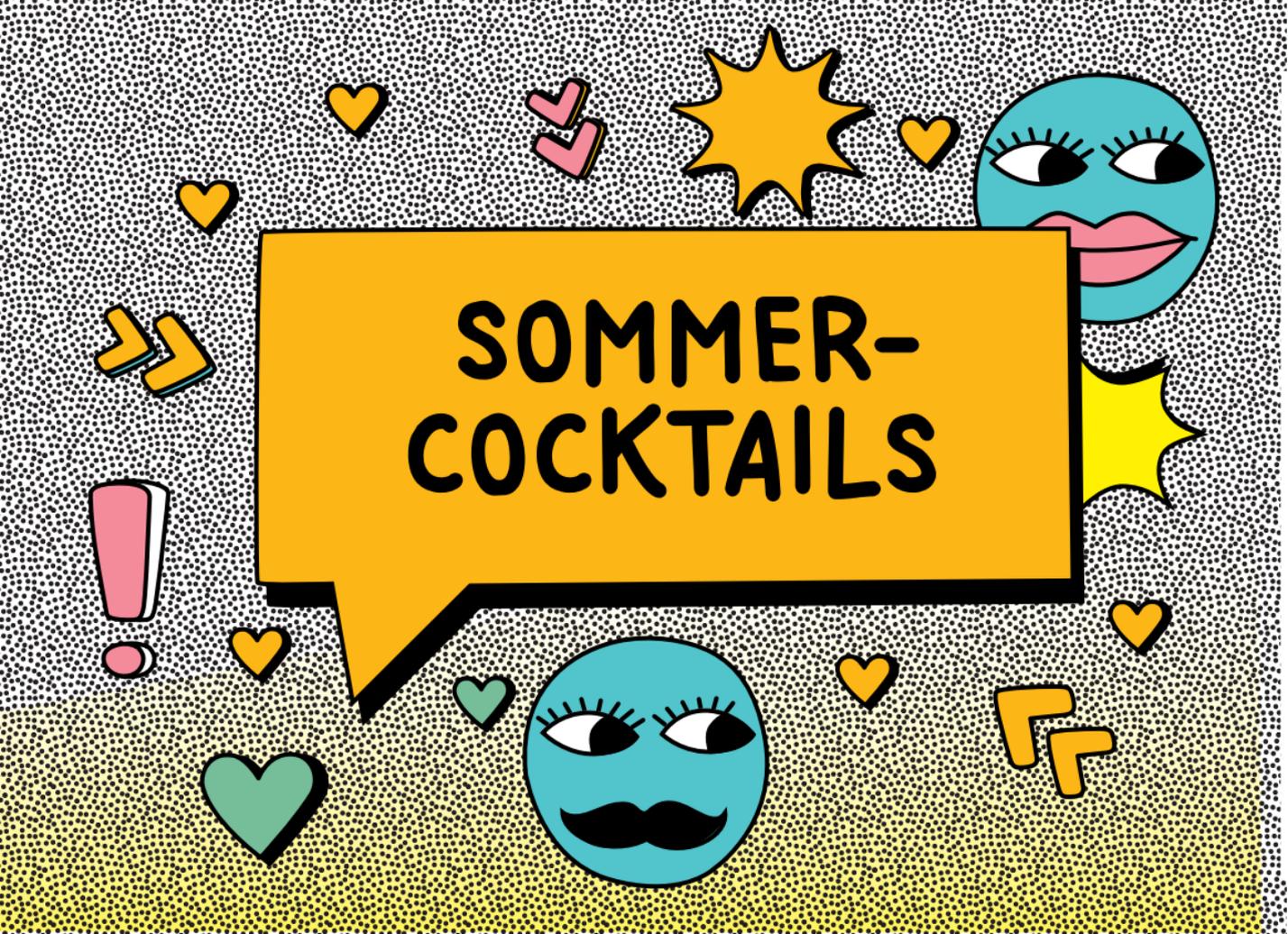


# FRUCHTIG, LECKER UND BUNT

COCKTAILS LIEGEN VOLL IM TREND UND VERSÜSSEN SOWOHL HEISSE SOMMER ALS AUCH EISKALTE WINTERTAGE. DABEI MUSS ES NICHT HOCHPROZENTIG ZUGEHEN.

ÜBERRASCHE DEINE FREUNDE DOCH EINFACH MAL MIT BESONDEREN ALKOHOLFREIEN COCKTAILKREATIONEN – 100 PROZENT GESCHMACK GARANTIERT!





**SOMMER-  
COCKTAILS**

# IPANEMA



1 LIMETTE

2 TL BRAUNER ROHRZUCKER

4 cl MARACUJASAFT

2 Spritzer LIMETTENSAFT ODER

LIMETTENSIRUP

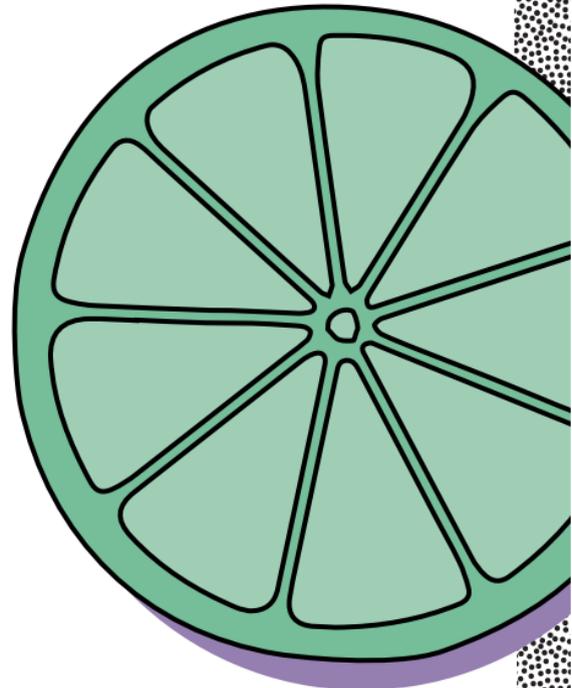
CRUSHED ICE

GINGER ALE

## AB GEHT DIE POST:

Die Limette in Achtel schneiden und zusammen mit dem Zucker in einem stabilen Longdrinkglas mit einem Stößel gut zerdrücken. Maracujasaft und Limettensaft zugeben. Crushed Ice in das Glas geben, mit Ginger Ale auffüllen und umrühren.

3



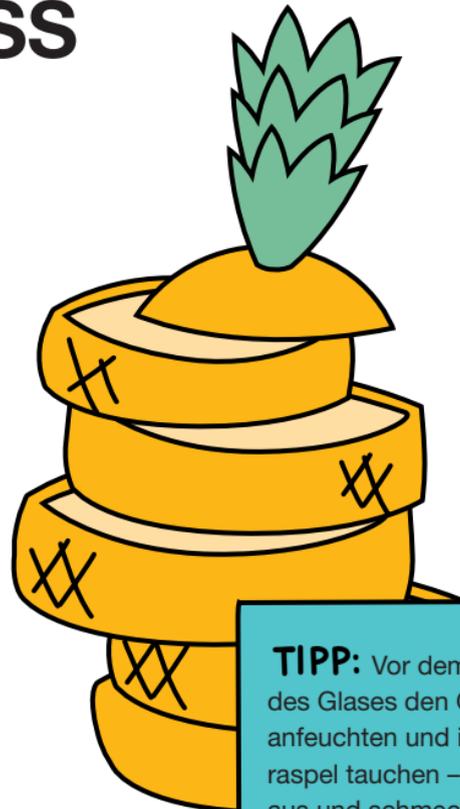
# TROPISCHER KUSS



200 g ANANAS  
1/2 MANGO  
125 ml KOKOSMILCH  
125 ml ANANASSAFT  
2 TI KOKOSFLOCKEN

## LOS GEHT'S:

Alle Zutaten in den elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen.

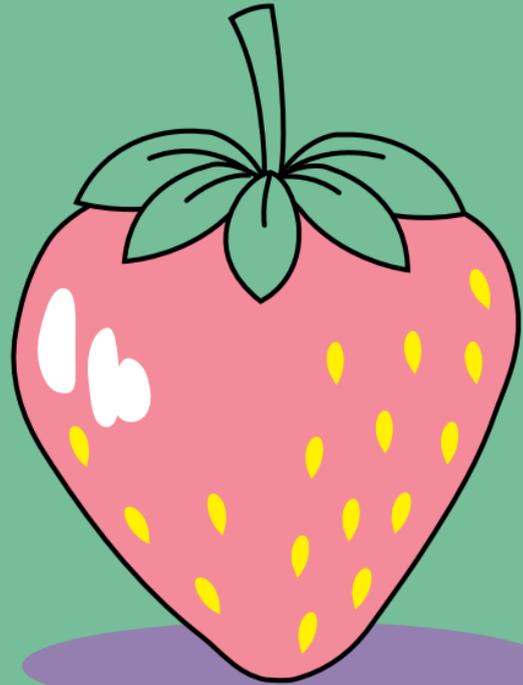


**TIPP:** Vor dem Befüllen des Glases den Glasrand anfeuchten und in Kokosraspel tauchen – sieht gut aus und schmeckt lecker!

# STRAWBERRY SUNDANCE



300 g ERDBEEREN  
200 g HONIGMELONE  
2 ORANGEN



## WIE ES GEHT:

Die Fruchtstücke zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft in den elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen.

# SOMMERLIEBE



## WAS DU BRAUCHST:

1 BANANE

200 ml MARACUJASAFT

200 ml ORANGENSAFT

2 EI HAFERFLOCKEN

SESAMSAMEN

ZUM GARNIEREN

## LOS GEHT'S:

Alle Zutaten (bis auf die Sesamsamen) in einen elektrischen Mixer geben und gut durchmischen. Zum Schluss die Sesamsamen als Garnitur darüberstreuen.



**TIPP:** Ein Herz aus rotem Tonpapier ausschneiden, zwei Schlitze anbringen und den Trinkhalm durchstecken. Den Glasrand mit frischen und leckeren Früchten garnieren.

# SUNNY DAY

2 PAPAYAS

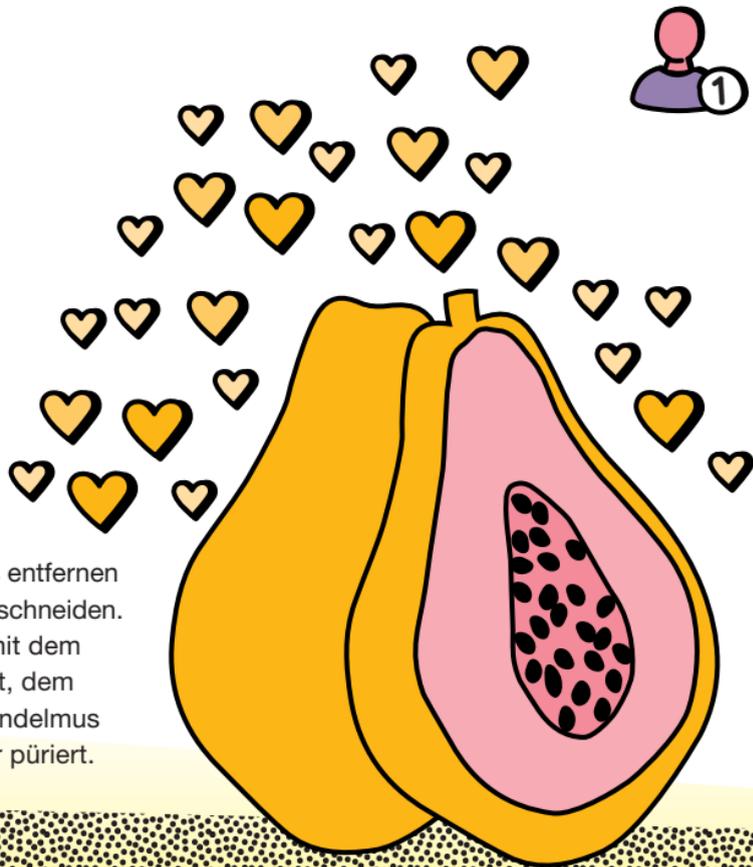
2 ORANGEN

2 TI WEIZENKEIMÖL

2 TI MANDELMUS

## WAS ZU TUN IST:

Die Kerne aus den Papayas entfernen und die Papayas in Stücke schneiden. Diese werden zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft, dem Weizenkeimöl und dem Mandelmus in einem elektrischen Mixer püriert.



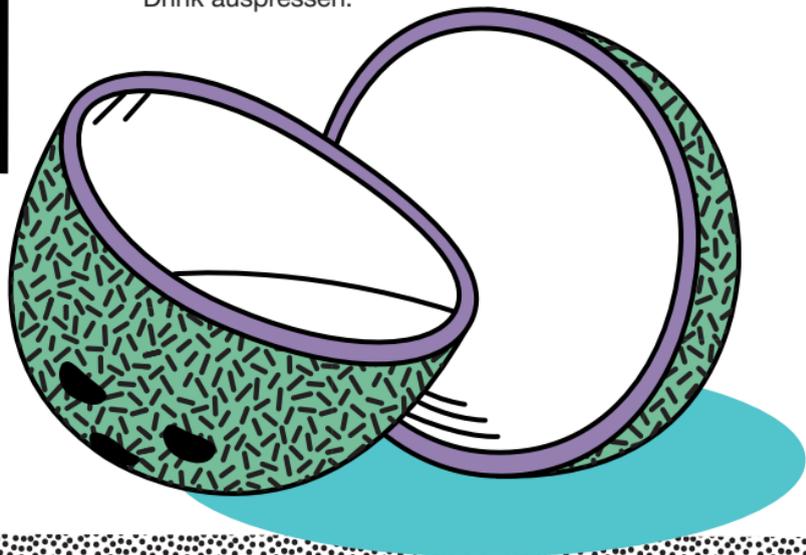
# AUGUSTSÜSSE



60 ml MARACUJASAFT  
60 ml ANANASSAFT  
20 ml KOKOSNUSSCREME  
4 cl MANGOSIRUP  
10 ml SAHNE  
1/4 LIMETTE

## WIE ES GEMACHT WIRD:

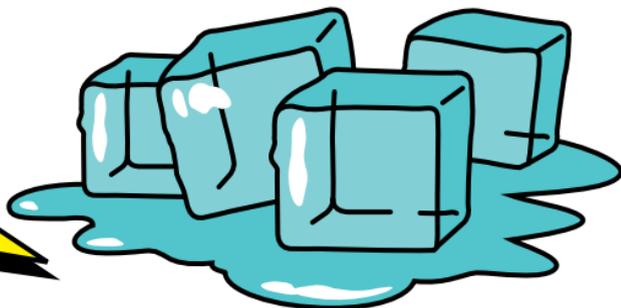
Alle Zutaten (außer der Limette) zusammen mit einigen Eiswürfeln im Shaker kurz schütteln. Zum Schluss die Limette über dem Drink auspressen.



# ORANGE SPLASH



- 6 cl ORANGENSAFT
- 2 cl ANANASSAFT
- 2 cl FRISCHER ZITRONENSAFT
- 4 cl GINGER ALE
- MINERALWASSER,  
EISKALT, ZUM AUFFÜLLEN
- 7 EISWÜRFEL
- 1 ZITRONENSCHIBE



## SO GEHT'S:

Die Säfte mit 4 Eiswürfeln zusammen in einen Shaker geben. 15 Sekunden lang fest schütteln. Den Inhalt des Shakers durch ein Sieb in ein Longdrinkglas auf 2–3 Eiswürfel gießen. Mit Ginger Ale und Mineralwasser aufgießen. Zum Schluss mit einer Zitronenscheibe dekorieren.

**TIPP:** Kleine Früchte oder Kräuter in Eiswürfel einfrieren und diese als Dekoration ins Glas geben. Besonders gut eignen sich zum Beispiel Himbeeren oder Minze.

# SONNENHUNGER



## WAS DU BRAUCHST:

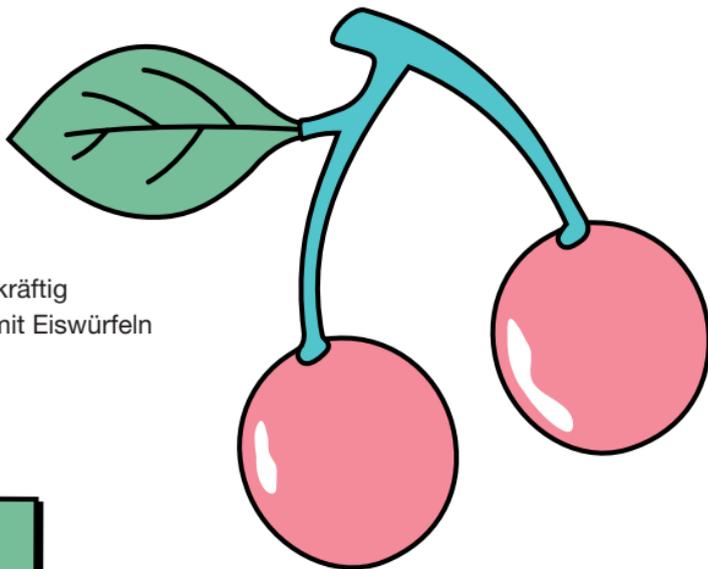
20 ml MANDARINENSIRUP

80 ml KIRSCHNEKTAR

80 ml BIRNENNEKTAR

## WIE ES GEHT:

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.



**TIPP:** Den Glasrand mit frischen und leckeren Früchten garnieren.

# BEERENTRAUM



- 10 ml GRANATAPFELSIRUP
- 100 ml ROTER TRAUBENSAFT
- 10 ml SCHWARZER JOHANNISBEER-NEKTAR
- 1 Rispe JOHANNISBEERE ZUM GARNIEREN

## SO WIRD ES GEMACHT:

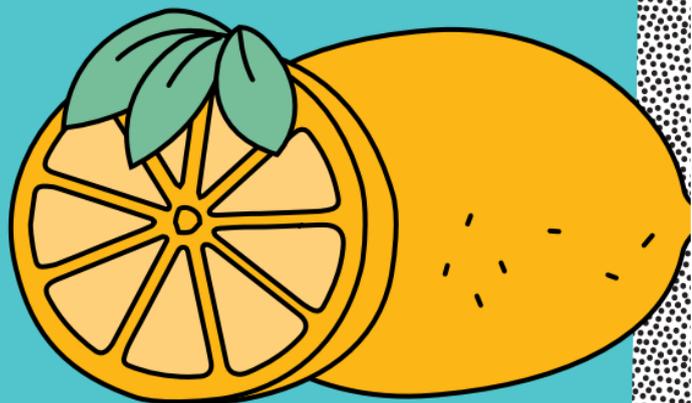
Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Die Johannisbeer-Rispe als Deko an den Glasrand stecken.



# FRESH SUMMER



40 ml BLUE CURAÇAO SIRUP  
20 ml LIMETTENSAFT  
BITTER LEMON ZUM  
AUFFÜLLEN  
COCKTAILKIRSCHEN UND MINZE  
ZUM GARNIEREN



## WIE ES GEMACHT WIRD:

Den Blue Curaçao Sirup und den Limettensaft in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und kräftig umrühren. Das Glas mit Bitter Lemon auffüllen, mit der frischen Minze garnieren und die Cocktailkirsche in das Glas legen.

**TIPP:** Für einen Zuckerrand den Glasrand mit einem farbigen Sirup wie Blue Curaçao befeuchten. Auf einen kleinen Teller wird Zucker geschüttet, das Glas daraufgestellt und vorsichtig gedreht.



WINTER-  
COCKTAILS

# SCHNEESTURM



2 KIWIS

1 BANANE

300 ml MILCH

2 VANILLEEISKUGELN

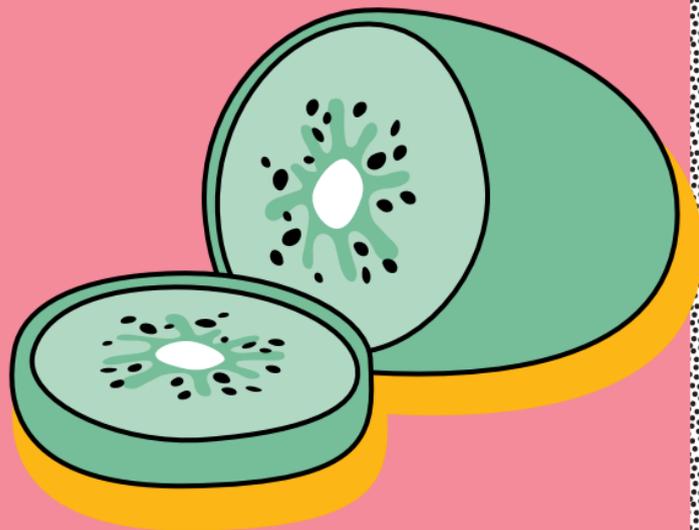
SESAMSAMEN

ZUM GARNIEREN



## LOS GEHT'S:

Alle Zutaten (bis auf die Sesamsamen) in einen elektrischen Mixer geben und kurz durchmischen. Zum Schluss die Sesamsamen als Garnitur drüberstreuen.



# WEIHNACHTSMILCH



## DU BRAUCHST:

250 ml APRIKOSENNEKTAR

1 ORANGE

250 ml VOLLMILCH

INGWER

## LET'S MIX:

Den Aprikosennektar zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft und der Vollmilch in den elektrischen Mixer geben und gut durchmischen. Nach Belieben mit dem Ingwer würzen.



# DEZEMBERSTERN



## DU BRAUCHST:

250 ml WASSER

750 ml ROTEN TRAUBENSAFT

2 UNBEHANDELTE ORANGEN

2 UNBEHANDELTE ZITRONEN

1 MESSERSPITZE

GEMAHLENE ZIMT

1 ZIMTSTANGE

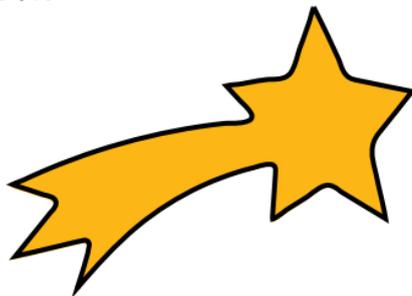
4 NELKEN

3 - 4 EL HONIG

evtl. 1 STERNANIS

## WIE DU ES MACHST:

Wasser, Traubensaft, Honig, Gewürze, evtl. ein Sternanis und in Achtel geschnittene dünne Orangen- und Zitronenscheiben zusammen erhitzen (nicht kochen). 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen und anschließend in Teegläser verteilen. Orangenspiralen geben dem Drink den letzten Schliff: Einfach eine dünne Spirale aus der Orangenschale schneiden und über den Glasrand drehen. Fertig!



**TIPP:** Zitronen und andere Zitrusfrüchte ergeben mehr Saft, wenn man sie vor dem Aufschneiden kräftig hin- und herrollt.

# WEIHNACHTSFREUDE



2 ÄPFEL

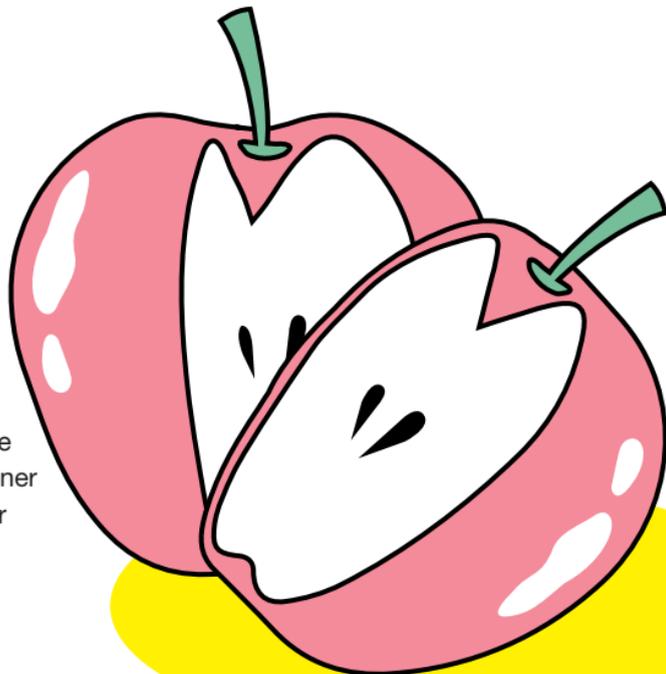
2 SAFTIGE BIRNEN

125 ml APFELSAFT

ZIMT

## WIE ES GEHT:

Die klein geschnittenen Fruchtstücke zusammen mit dem Apfelsaft und einer Prise Zimt in den elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen.



# WINTERWÄRME

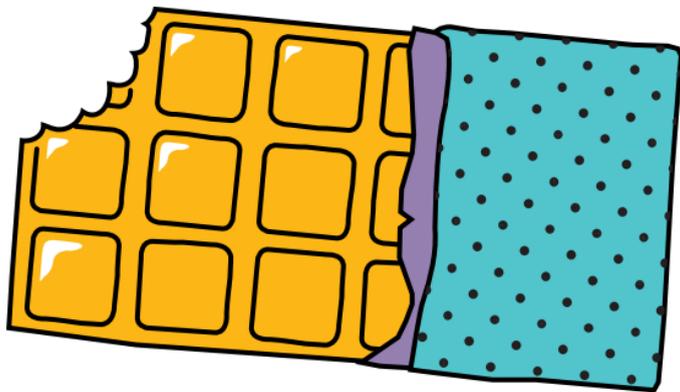


1 Tasse HEISSE SCHOKOLADE  
30 ml KOKOSSIRUP  
GESCHLAGENE SAHNE

## WIE ES GEMACHT WIRD:

Die heiße Schokolade in einer Tasse oder in einem Glas, das für Heißgetränke geeignet ist, zubereiten. Danach den Kokossirup unterrühren und zum Schluss die geschlagene Sahne darübergeben.

**TIPP:** Du kannst natürlich statt Kokossirup auch einen anderen Sirup verwenden, wie z. B. Karamell, Vanille, Mandel.



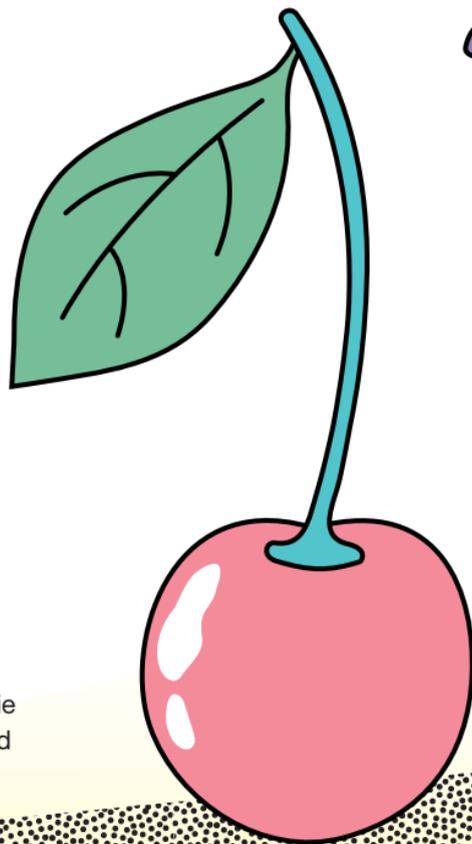
# WINTER-EXOT



- 40 ml ORANGENSAFT
- 80 ml KIRSCHSAFT
- 20 ml ZUCKERSIRUP
- 1 FRISCHES EIGELB
- 1 ORANGENSCHIBE  
ZUM GARNIEREN

## LET'S GO:

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Die Orangenscheibe als Deko an den Glasrand stecken. Fertig.



# SWEET CHRISTMAS



- 2 VANILLEEISKUGELN
- 20 ml SCHOKOLADENSIRUP
- 20 ml ORANGENSIRUP
- 1 ORANGENSCHIBE UND  
SCHOKORASPEL ZUM GARNIEREN
- MILCH ZUM AUFFÜLLEN
- GESCHLAGENE SAHNE

## WAS ZU TUN IST:

Das Eis zusammen mit dem Sirup in einem elektrischen Mixer verquirlen, mit der Milch auffüllen und nochmals umrühren. Eine Sahnehaube draufsetzen und mit der Orangenscheibe und den Schokoraspeln garnieren.



# ADVENTS-MIX

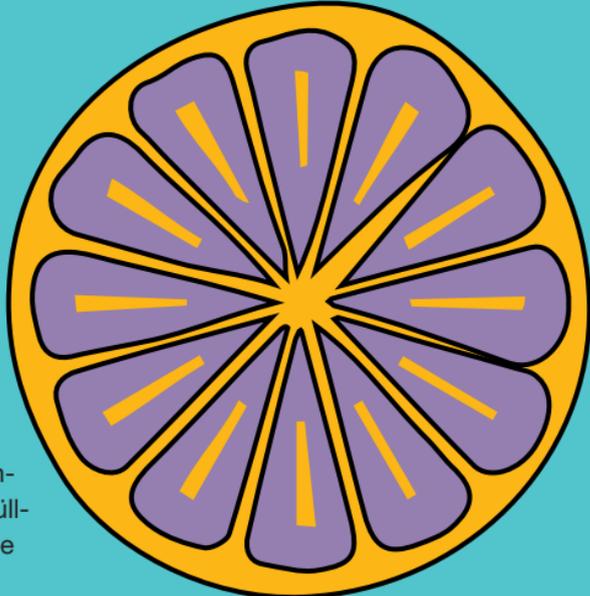


## DU BRAUCHST:

- 20 ml MANDELSIRUP
- 20 ml SAHNE
- 80 ml ORANGENSAFT
- 80 ml MARACUJASAFT
- 1 ORANGENSCHIEBE ZUM  
GARNIEREN

## LOS GEHT'S:

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Die Orangenscheibe als Deko an den Glasrand stecken.



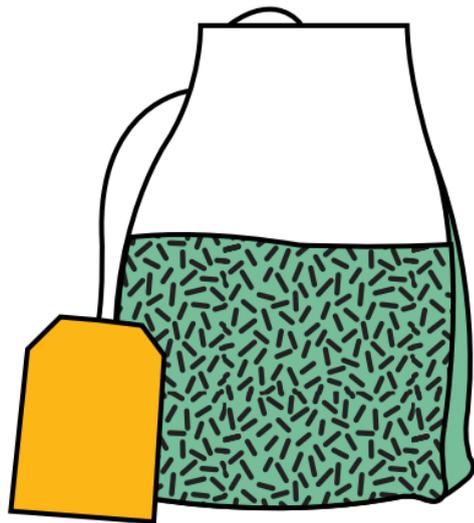
# WEIHNACHTSPUNSCH



- 1 L SCHWARZER TEE
- 4 MANDARINEN
- 3 ORANGEN
- 1/2 ZITRONE
- 1 STANGE ZIMT
- 4 GEWÜRZNELKEN
- 100 ml GRENADINE

## WIE ES GEHT:

Die Zitrusfrüchte auspressen und den Saft in einem großen Topf mit dem schwarzen Tee und der Grenadine vermischen. Anschließend die Gewürze dazugeben und ungefähr eine halbe Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen. Fertig!



**TIPP:** Schalenspiralen aus Limetten- oder Zitronenschalen sind eine schöne Dekoalternative zu Zitronenscheiben.

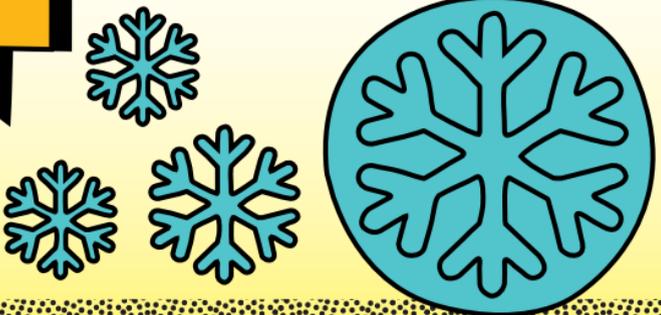
# GEWÜRZTE DATTELMILCH



- 8 WEICHE, GETROCKNETE DATTELN
- 500 ml MILCH
- 2 TI ZIMTPULVER
- 1/4 TI GEMAHLENER KARDAMOM
- 2 MESSERSPITZEN  
GEMAHLENE MUSKATBLÜTE
- 1 MESSERSPITZE GEMAHLENER  
SCHWARZER PFEFFER

## LOS GEHT'S:

Die Datteln halbieren und entkernen, dann in kleine Stücke schneiden. Diese dann mit der Milch in einen kleinen Topf geben und die Gewürze unterrühren. Die Milch fast zum Kochen bringen, dann die Hitze sofort reduzieren und bei kleiner Hitze 5-7 Min. köcheln lassen. Anschließend die Milch vom Herd nehmen und mit einem Pürierstab schaumig pürieren. Nach Wunsch mit etwas Zimtpulver bestäuben und warm oder kalt genießen!



**Herausgeber:**

Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Maarweg 149 – 161  
50825 Köln  
Telefon: 0221/89 92-0  
Fax: 0221/89 92-300  
E-Mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

**Projektleitung:**

Andreas Kalbitz (verantwortlich)

**Konzeption und Gestaltung:**

ressourcenmangel GmbH, Berlin

**[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)**

Eine Aktion der Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
mit Unterstützung des Verbandes der  
Privaten Krankenversicherung e. V.  
(PKV), gefördert durch die Bundes-  
republik Deutschland.

**Diese Broschüre ist kostenlos  
und kann wie folgt bestellt werden:**

Per Post: Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung  
50819 Köln  
Per Fax: 0221/89 92-257  
Per E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
Im Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
Bestellnummer: 32200063

Die Broschüre ist nicht zum Weiter-  
verkauf durch die Empfängerin/den  
Empfänger oder Dritte bestimmt.

**Das BZgA-Infotelefon zur  
Suchtvorbeugung erreichst du unter  
der Rufnummer: 0221/89 20 31**

(Preis entsprechend der Preisliste des  
Telefonanbieters)

**Beratungszeiten:**

Mo. bis Do. von 10:00–22:00 Uhr  
Fr. bis So. von 10:00–18:00 Uhr



Verband der Privaten  
Krankenversicherung



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung