



Deutscher Frauenbund
für alkoholfreie Kultur e.V.



Alkoholfrei ist besser

Sehr zum Wohl ohne Alkohol!

Köstliche und gesunde Fruchtmixgetränke



Sehr zum Wohl ...

Sie möchten sich nach einer Party, einer Feier, einem gemütlichen Abend mit Freunden ans Steuer Ihres Autos setzen?

Sie möchten am nächsten Morgen unbeschwert und ohne Kopfwahl aufwachen?

Sie möchten etwas für Ihre Gesundheit und Fitness tun?

Versuchen Sie es doch einmal mit diesen köstlichen und gesunden Fruchtmixgetränken

... ohne Alkohol!

- Die in den Früchten enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe erfrischen Sie und machen einfach gute Laune.
- Mit der richtigen Mischung erhalten Sie ganz schnell die leckersten Drinks.
- Die bunten Farben sind leuchtende Tupfer auf einer festlich gedeckten Tafel.
- Die Früchte bringen Ihnen den Sommer und die Sonne aus heimischen Gärten und einen Hauch von Exotik in Ihr Leben.
- Und vor allem: Diese Cocktails enthalten 0,0 Promille!

Übrigens sollten Sie möglichst naturreine Säfte verwenden.

Ein Versuch lohnt sich!

Ananas



Hawaii-Surfer

Für 3 Gläser

1 Tasse ungesüßter Ananassaft
1 Tasse Orangensaft
1/8 Tasse Zitronensaft
1/4 l Ananas- oder Orangeneis
3 Stiele Minze

Die Säfte mixen und kalt stellen. Das Eis in hohe Gläser verteilen und sie mit dem Saft auffüllen. Mit Minze garnieren.

Grüner Heinrich

Für 1/2 Bowlengefäß

1 kleine Dose Ananasstücke
1 Flasche Ananassaft
1 Flasche Waldmeistersirup
1 Flasche Grapefruitsaft
Saft von 4 – 5 Zitronen
1 Flasche Selters

Die Ananasstücke, den Waldmeistersirup und den Zitronensaft gut durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Grapefruitsaft, den Ananassaft und die Flasche Selters, alles eisgekühlt, dazugeben.

Jamaika-Punsch

Für 8 Gläser

2 l Apfelsaft
1 Tasse brauner Zucker
3 Zimtstangen
1 Teelöffel Piment
1 Prise Salz
1 Prise Muskatnuss

Apfelsaft, Zucker, Salz und die Gewürze langsam 10 Minuten bei Kochhitze ziehen lassen. Abgießen und heiß in Gläsern servieren.

Apfel-Pläumen-Bowle

Für 10 Gläser

250 g gewürfelte Äpfel
250 g entsteinte und halbierte Pflaumen
1 Zweig frische Melisse
0,75 l Apfelsaft
4 cl Zitronensaft
0,75 l Tonic oder Mineralwasser

Die Zutaten (außer Tonic oder Mineralwasser) in ein Bowlengefäß geben und 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren die Melisse entfernen und mit eisgekühltem Tonic oder Mineralwasser auffüllen.

Apfel



Aprikose



Eis-Café Frappé

Für 4 Personen

1 1/3 Tasse gekühlter Kaffee
1 Tasse weiche Eiscreme
1 Tasse kalter Aprikosensaft
2/3 Tasse Milch
1/4 Esslöffel Mandelextrakt

Alle Zutaten mit dem Schneebesen oder im Mixer kräftig schlagen. In kleine Gläser füllen und mit Strohalm servieren.

Aprikosen-Bowle

Für 10 Personen

800 g aromatische Aprikosen
150 g Zucker
2 1/2 l Apfelsaft
1 Flasche Mineralwasser

Die Aprikosen schälen und in Schnitzel schneiden. In ein Bowlengefäß geben und mit 150 g Zucker bestreuen. Mit 1/2 l Apfelsaft übergießen und zugedeckt 1 Stunde kaltstellen. Dann 2 l vorgekühlten Apfelsaft dazugeben und unmittelbar vor dem Servieren 1 Flasche eiskaltes Mineralwasser.

Happy Banana

Für 2 Gläser

1 Banane
1/2 l Buttermilch
1 1/2 Esslöffel Sanddornsirup
Saft von 1 Zitrone
1 Ei
1/2 Esslöffel Honig
Kakao-Pulver

Die Buttermilch und die kleingeschnittene Banane in einen Mixer geben, die übrigen Zutaten hinzufügen und kräftig mixen. In Gläser füllen und mit etwas Kakao-Pulver bestreuen.

Ginger Dream

Für 1 Glas

1 cl Sanddornsirup (Reformhaus)
1 cl frischer Zironensaft
1 cl Diabetiker Bienenhonig
15 cl Ginger Ale light

Alle Zutaten (außer dem Ginger Ale) mit 5-6 Eiswürfeln im Shaker schütteln und in ein Longdrinkglas mit 3 Eiswürfeln abseihen. Mit Ginger Ale auffüllen und mit Zitronenscheibe und Kirsche dekorieren.



Sanddorn und Banane

Schöne Helena

Für 2 Gläser

1/4 l Birnenektar
1/4 l Apfelsaft
1 Prise Zimt
3 – 4 Eiswürfel

Die Säfte gut mit Eis schütteln und in vorgekühlte Gläser abseihen. Mit Zimt bestäuben.

Tutti-Frutti-Bowle

Für 10 Personen

1 Dose Birnen
1 Dose Ananas
1 Dose Erdbeeren
1 Dose Pfirsiche
1 Dose Mandarinen
1 Glas Kirschen (entsteint)
1 Flasche Apfelsaft
1 Flasche Maracujasaft
1 Flasche Aprikosensaft

Alle Zutaten zusammenmischen. Mit schwarzem Johannisbeersirup süßen.

Erdbeere



Birne



Erdbeermilch

Für 10 Gläser

500 g Erdbeeren, frisch oder gefroren
1 l Milch
1 Paket Vanillezucker
1/2 Becher Sahne
Zucker nach Geschmack

Die Erdbeeren im Mixer pürieren. Die gekühlte Milch und die Sahne dazugießen und gut mit dem Erdbeerpüree verrühren. Mit Zucker süßen. In Gläser füllen und mit Strohhalm servieren.

Cola-Lola

Für 1 Glas

1 Esslöffel Erdbeersirup
1 Spritzer Zitronensaft
Coca-Cola
1 – 2 Eiswürfel

Eiswürfel in ein Glas legen, darüber den Sirup und Zitronensaft gießen, mit eiskalter Coca-Cola auffüllen.

Florida-Shake

Für 2 Gläser

10 Esslöffel Grapefruitsaft
10 Esslöffel Ananassaft
5 Esslöffel Zitronensaft
3 Esslöffel Zitroneneis

Alle Zutaten mit dem elektrischen Handrührgerät gut mixen, in vorgekühlte Gläser füllen und mit Strohhalm servieren.

Grüne Otilie

Für 2 Gläser

1 Tasse Grapefruitsaft
2 Teelöffel Zitronensaft
4 Teelöffel Waldmeistersirup
Mineralwasser

Die Säfte und den Sirup mischen und in die Gläser gießen. Mit Mineralwasser auffüllen und mit Strohhalm servieren.

Heidel- und Himbeere



Grapefruit



Poolboy

Für 1 Glas

8 cl Orangensaft
1 cl frischer Zitronensaft
1 cl Diabetiker Himbeersirup
8 cl Mineralwasser

Die Zutaten (außer dem Mineralwasser) mit 5-6 Eiswürfeln im Shaker schütteln und in ein Longdrinkglas mit 3 Eiswürfeln abseihen. Mit Mineralwasser auffüllen und mit Zitronenscheibe und Himbeeren dekorieren.

Blueberry Fizz

Für 1 Glas

2 El Heidelbeeren
1 cl Heidelbeersirup (Reformhaus)
2 cl frischer Zitronensaft
10 cl Mineralwasser mit Kohlensäure

Die Zutaten (außer dem Mineralwasser) mit 5-6 Eiswürfeln im elektrischen Mixer zerkleinern und in ein Longdrinkglas füllen. Mit Mineralwasser auffüllen und mit Zitronenscheibe und Beeren dekorieren.

Schwarze Johanna

Für 4 Gläser

1 Flasche schwarzer
Johannisbeernektar
1 Zitrone
1 - 2 Esslöffel Honig

Den Nektar mit dem Saft einer
Zitrone, dem Honig und eventuell
etwas Wasser verrühren.
Erhitzen und möglichst heiß
trinken.

Black Jack

Für 4 Gläser

1/4 l schwarzer
Johannisbeersaft
1/4 l Cola
1/4 l Selters, Soda oder
Mineralwasser
8 Eiswürfel

In jedes Glas 2 Eiswürfel geben.
Johannisbeersaft und Cola in
die Gläser aufteilen. Mit dem
Wasser auffüllen und
mit Strohalm servieren.



Kirsche

Johannisbeere



Kanadischer Sommer

Für 1/2 Bowlengefäß

1 Flasche Kirschsafft
1 Flasche Apfelsaft
1 Flasche Orangensaft
1 Flasche Ginger Ale
Eiswürfel

Die Säfte in das Bowlengefäß
geben. Kurz vor dem Servieren
mit dem Ginger Ale auffüllen.
Mit Eiswürfeln kühlen.

Kirsch-Gletscher

Für 8 Personen

2 Gläser Sauerkirschen
(entsteint)
3 Flaschen Bitter Lemon
500 ml Vanilleeis
1 Flasche Tonic-Water

Die Sauerkirschen und Bitter
Lemon in ein Bowlengefäß
geben. Das Eis ca. 2 Stunden
vor dem Servieren dazugeben,
damit es schmilzt. Vor dem
Servieren mit gut gekühltem
Tonic-Water aufgießen.

Tropenmix



Maracuja-Bowle

Für 6 Personen

3 l Maracujasaft
500 ml Vanilleeis
1/2 – 1 Flasche Mineralwasser

2 Stunden vor dem Servieren
3 l Maracujasaft mit dem
Vanille-Eis ansetzen. Kurz
vor dem Servieren das
Mineralwasser dazugeben.

Tropenwunder

Für 5 Gläser

1/4 l Maracujasaft
1/4 l Orangensaft
1/4 l Kirschsafft
8 Eiswürfel

Die Säfte und die Eiswürfel in
einer Glaskaraffe verrühren
und einige Minuten in den
Kühlschrank stellen. Das
fertige Getränk in Longdrink-
Gläser aufteilen und servieren.

Beppone

Für 1 Glas

8 cl Grapefruitsaft
8 cl Orangensaft
2 cl Blue Curacao alkoholfrei
1 cl frischer Zitronensaft

Die Zutaten mit 5-6 Eiswürfeln
im Shaker schütteln und in ein
Longdrinkglas mit 3 Eiswürfeln
abseihen. Mit Orangenspalte
und Kirsche dekorieren.

Orange-Tonic

Für 6 Gläser

1/2 l Orangensaft
1 Flasche Tonic Water
2 Zitronen
6 Eiswürfel

Zitronen auspressen und mit
dem Orangensaft vermischen.
Das Getränk in 6 Gläser aufteilen
und je 1 Eiswürfel hineingeben.
Zum Schluss mit Tonic Water
auffüllen.

Orange



Melba-Mix

Für 2 Gläser

1 – 2 geschälte Pfirsichfrüchte
1/2 Tasse Pfirsichsaft
1/2 Tasse Mineralwasser
1 Esslöffel Himbeersirup
1 Esslöffel Zitronensaft
zerkleinertes Eis
Schokoladenstreusel

Die Zutaten im Mixer schaumig schlagen. In die Gläser verteilen und mit Schokoladenstreuseln servieren.

Pfirsich-Bowle

Für 10 Personen

2 Dosen Pfirsiche
3 – 4 Zitronen
4 Flaschen Apfelsaft
1 Flasche Zitronenbrause

Am Abend vorher die Pfirsiche klein schneiden und mit der Zitrone sowie 1 Flasche Apfelsaft ansetzen. Kurz vor dem Servieren den restlichen Apfelsaft und die Zitronenbrause hinzugeben.



Weintrauben

Pfirsich



Royal Ice-Tea

Für 8 Personen

1/2 l weißer Traubensaft
1/2 l starker schwarzer Tee
1/4 l Grapefruitsaft
1 Flasche Sodawasser
10 Eiswürfel
Zucker nach Geschmack

Den Tee zubereiten, süßen und kaltstellen. Danach in ein Bowlen-Gefäß geben und den Trauben- und Grapefruitsaft dazugießen. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Anrichten Eiswürfel und Sodawasser beifügen.

Sweet Honey

Für 8 Gläser

1 l roter Traubensaft
150 g Honig
1/2 Zimtstange
3 Gewürznelken
Schale von 1/2 ungespritzten Zitrone
Schale von 1/2 Orange

Den Traubensaft in eine Kasserolle gießen. Die übrigen Zutaten dazugeben und langsam heiß werden lassen bis kurz vor dem Aufkochen. In vorgewärmte Gläser sieben.

Zitrone



Zitro-Flip

Für 4 Gläser

1 1/2 Tasse Zitronensaft
1 1/2 Tasse Grapefruitsaft
1 Ei
feiner Zucker nach Geschmack
Soda-Wasser
Eiswürfel

Alle Zutaten (außer dem Soda-Wasser) schütteln, abseihen und in 4 hohe Gläser geben. Mit Soda auffüllen.

Südsee-Traum

Für 12 Gläser

1/4 l Zitronensaft
1/4 l Ananassaft
1/4 l Orangensaft
6 Kiwis
1 Flasche Ginger Ale
Zucker, zerkleinertes Eis

Die geschälten Kiwifrüchte in Scheiben schneiden, mit den Fruchtsäften in ein Bowlengefäß geben und mit Zucker abschmecken. In den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren mit Ginger Ale auffüllen und die Eiswürfel dazugeben.

Der Deutsche Frauenbund für alkoholfreie Kultur ist seit über 100 Jahren engagiert auf dem Gebiet der Alkoholprävention tätig.

Er sieht seine Aufgabe neben der Selbsthilfe darin, eine alkoholfreie Lebensweise zu fördern und Aktivitäten verschiedener Art zu unterstützen, sowie attraktive Alternativen zum Alkoholkonsum einer breiten Öffentlichkeit bekannt zu machen.

Geselligkeit „ohne Alkohol“ wird zunehmend attraktiver. Alkoholfreie Getränke finden immer mehr Freunde.

Deutscher Frauenbund
für alkoholfreie Kultur e.V.



Alkoholfrei ist besser

Herausgegeben von:

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V.

Bundesverband

Herderstr. 74, 28203 Bremen

Tel. 0421 84734724

info@deutscher-frauenbund.de

www.deutscher-frauenbund.de

Deutscher Frauenbund
für alkoholfreie Kultur e.V.



Alkoholfrei ist besser

