



# 50 MOCKTAIL'S



Volle  
ohne

- Genuß
- Erlebnis
- Verführen
- Entdecken
- Bereicherung



Power  
Alkohol



## Zubereitung

Die Limette auspressen und den Saft in ein Glas geben. Den Puderzucker im Limettensaft auflösen, den Pfefferminz-sirup und die Minzeblätter dazugeben und kurz umrühren. In das Glas geben und beliebig mit Mineralwasser auffüllen und mit Limettenscheibe dekorieren.

## Klabauter

- 1 Limette
- 1-2 Teelöffel Puderzucker
- 6 Minzeblätter
- 10 ml grüner Pfefferminzsirup
- Mineralwasser zum Auffüllen



## Zubereitung

Alle Zutaten in ein mit Eiswürfeln befülltes Longdrink Glas geben und kurz umrühren.

Nach Belieben noch einige frische Limettenzeste in den Drink geben oder eine Limettenscheibe als Deko an den Glasrand stecken.

## Yellow Sunshine

- 30 ml Limettensaft
- 40 ml Orangensaft
- 100 ml Zitronen Eistee
- Limettenstück oder  
Limettenscheibe
- Mineralwasser zum Auffüllen



## Zubereitung

Ananassaft, Limettensaft und Pfefferminz-  
sirup in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas  
geben und umrühren. Zum Schluss mit  
kaltem Tonic Water auffüllen und mit  
frischen Ananasstück und Cocktailkirsche  
dekoriern.

Tipp: Der Drink lässt sich auch mit  
Mineralwasser auffüllen, verwende dann  
aber 80 ml Ananassaft.

## Fresh Jungle



60 ml Ananassaft  
20 ml Limettensaft  
20 ml grüner Pfefferminztee  
Tonic Water zum  
Auffüllen

## Zubereitung

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und  
in ein mit Eiswürfeln befülltes Longdrink  
Glas geben. Mit Kirschen und Orangen-  
scheibe dekorieren.

Tipp: Richtig „English“ wird's mit ein paar  
Cookies oder Brownies als Dessert dazu.

## English Cupe



60 ml kalter Schwarztee  
30 ml Orangensaft  
10 ml Zitronensaft  
100 ml Zitronen Eistee  
10 ml Grenadine

## Zubereitung

Zitronensaft und Mandelsaft in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und kräftig umrühren. Zum Schluß mit Bitter Lemon auffüllen.

Dekoration sind eine Zitronenscheibe am Rand des Glases.



## Sunshine

10 ml Mandelsaft  
10 ml Zitronensaft  
Bitter Lemon zum  
Auffüllen  
1 Limette



## Zubereitung

Den Curacao Blue Sirup und den Limettensaft in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und kräftig umrühren.

Das Glas mit Bitter Lemon auffüllen, mit frischer Minze garnieren und die Cocktailkirsche an den Glasrand befestigen.



## Blue Ocean

40 ml Curacao Blue  
20 ml Limettensaft  
Bitter Lemon zum  
Auffüllen  
Cocktailkirsche  
Minze



## Zubereitung

Den Limettensirup und den Kirschnektar in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und gut umrühren. Zum Schluss das Glas mit dem Ginger Ale auffüllen.



## Red Klick

20 ml Limettensaft  
80 ml Kirschnektar  
Ginger Ale



## Zubereitung

Saft und Sirup in einem mit Eiswürfeln befüllten Glas verrühren, mit Mineralwasser auffüllen und umrühren. Die Himbeeren ins Glas geben und den Drink mit Löffel und Trinkhalm servieren.

## Summer

20 ml Limettensaft  
20 ml Himbeersirup  
4 Himbeeren  
Mineralwasser zum  
Auffüllen



## Zubereitung

Einige Eiswürfel in ein Glas geben, den Eistee und den Limettensaft dazugeben und umrühren. Die Pfirsichstücke dem Glas zufügen und den Drink mit einem Löffel servieren.

## Peaches



200 ml Pfirsich-Eistee  
20 ml Limettensaft  
1 Spritzer Grenadine  
einige Pfirsichstücke

## Zubereitung

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

Tipp: Einen Fruchtspieß, abwechselnd Kirsche und Mandarinstücke, als Garnitur über den Glasrand legen.

## Mandarin

20 ml Mandarinsirup  
80 ml Kirschnektar  
80 ml Birnennektar



## Zubereitung

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

## Paradise

20 ml Grenadine  
60 ml Orangensaft  
60 ml Grapefruitsaft  
60 ml Ananassaft  
1 Cocktailkirsche zum  
Garnieren



## Zubereitung

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

## Fruity

20 ml Preiselbeersirup  
80 ml Pfirsichnektar  
80 ml Ananassaft



## Zubereitung

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

## Roses red

10 ml schwarzer Johannisbeer-Nektar  
1 Johannisbeer-Rispe zum Garnieren

10 ml Granatapfelsirup  
100 ml roter Traubensaft



## Zubereitung

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

## Turkey

20 ml Curacao Blue Sirup  
20 ml Mandelsirup  
20 ml Zitronensaft  
140 ml Orangensaft



## Zubereitung

Alle Zutaten (bis auf den Sesamsamen) in einen elektrischen Mixer geben und gut durchmischen. Zum Schluss den Sesamsamen darüber streuen. Mit Orangenscheibe und Kirsche garnieren. Tipp: Ein Herz aus rotem Tonpapier ausschneiden, zwei Schlitze anbringen und den Trinkhalm durchstecken.

## Hot Love



1 Banane  
200 ml Maracujasaft  
200 ml Orangensaft  
2 Esslöffel Haferflocken

Sesamsamen zum Garnieren

## Zubereitung

Die Kiwi schälen, klein schneiden und in einem elektrischen Mixer fein pürieren. mit Kiwischeibe und Mandarienspalte dekorieren. Das Kiwipüree mit den übrigen Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Longdrink Glas geben.

## Kiwi Dream



1 reife Kiwi  
60 ml Ananassaft  
10 ml Zitronensaft  
10 ml Zuckersirup  
10 ml Curacao Blue Sirup

## Zubereitung

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Sektglas geben. Mit Orangenschale länglich geschitten dekorieren.

## Sweet Kiss

90 ml Kirschsafft  
50 ml Ananassaft  
30 ml Zitronensaft  
20 ml Kirschsirup



## Zubereitung

Das Eis zusammen mit dem Kaffee und dem Kakaopulver in einem Glas verrühren. Zum Schluss mit etwas Zimt garnieren.

## Black & White

1 Kugel Vanilleeis  
120 ml kalter Kaffee  
1 Prise Kakaopulver  
etwas Zimtpulver



## Zubereitung

Die Banane und die Kiwis in Stücke schneiden und mit einem elektrischen Mixer pürieren. Crushed Ice und die Milch dazugeben und nochmals kurz durchmischen. In ein Shortglas und mit Zwetschkenspalte dekorieren.

## Power

- 2 Kiwis
- 1 Banane
- 250 ml Milch
- Crushed Ice
- 20 ml Bananensirup



## Zubereitung

Die klein geschnittenen Fruchtstücke zusammen mit dem Apfelsaft und einer Prise Zimt in den elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen. In ein Cocktailglas füllen mit Zimt bestreuen.  
Tipp: Kann auch noch mit Nelkenpulver verfeinert werden.

## X-Mas

- 125 ml Apelsaft
- 2 saftige Äpfel
- 2 saftige Birnen
- Zimt



## Zubereitung

Das Eis zusammen mit dem Sirup mit einem elektrischen Mixer verquirlen, mit der Milch auffüllen und nochmals umrühren. Eine Sahne-haube draufsetzen und mit der Orangenscheibe und den Schokoraspeln garnieren. Für 2 Personen.

## Schoko-Oro

2 Kugeln Vanilleeis  
20 ml Schokoladensirup  
20 ml Orangensirup  
Milch zum Auffüllen  
geschlagene Sahne



## Zubereitung

Die Fruchtstücke zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft in den elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen. Dann in ein bauchiges Cocktailglas geben mit Erdbeere und Ananasstück garnieren. Für 2 Personen.

## Turkey

300 g Erdbeeren  
200 g Honigmelone  
2 Orangen



## Zubereitung

Die Banane in Scheiben schneiden, circa 4 davon mit Limettensaft beträufeln und für die Garnitur auf die Seite stellen. Die Feigen halbieren, das Fruchtfleisch herausnehmen und zusammen mit den restlichen Bananenstücken, dem Vanillezucker, dem Zimt und der Buttermilch mit einem elektrischen Mixer fein pürieren. Mineralwasser unterrühren und die Bananescheiben mit ins Glas geben. Rezept ist für 2 Personen.

## Arabian Night



150 ml stilles Mineralwasser  
1 reife Banane  
10 ml Limettensaft  
2 reife Feigen  
etwas Vanillezucker  
1 Teelöffel Zimtpulver  
200 ml Buttermilch

## Zubereitung

Die Aprikosenstücke zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft und der Vollmilch in den elektrischen Mixer geben und gut durchmischen. Nach Belieben mit dem Ingwer würzen. Rezept ist für 2 Personen.

## Wurzelix



250 ml Vollmilch  
4 Aprikosen  
1 Orange  
Ingwer

## Zubereitung

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes bauchiges Glas geben. Die Orangenscheibe und Schale in Streifen als Deko an den Glasrand trapieren.

## Schoko-Oro



- 40 ml Orangensaft
- 80 ml Kirschsafte
- 20 ml Zuckersirup
- 1 frisches Eigelb
- 1 Orangenscheibe zum Garnieren

## Zubereitung

Die kleingeschnittene Banane und die Ananas mit einem elektrischen Mixer pürieren. Crushed Ice und die Milch dazugeben und nochmals kurz durchmischen. Mit Pitayasscheibe garnieren.

Tipp: Einen Fruchtspieß, abwechselnd Ananasstück und Bananenstück, als Garnitur über den Glasrand legen.

## Turkey



- 1 Banane
- 250 g Ananas aus der Dose
- 300 ml Milch
- Crushed Ice

## Zubereitung

Die Salatgurke schälen, die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Diese werden zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft in den elektrischen Mixer gegeben. Den Kefir und das Mineralwasser dazugeben und zum Schluss noch die Weizenkeime untermischen. Mit Gurkendeko und Kirsche am Glasrand.

## Kaukasus

- 1/4 Salatgurke
- 1 Orange
- 125 ml Kefir
- 125 ml Mineralwasser
- 2 Esslöffel Weizenkeime



## Zubereitung

Alle Zutaten in den elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen. Dann in ein bauchiges Glas leeren.  
Tipp: Vor dem Befüllen des Glases den Glasrand anfeuchten und in Kokosraspeln tauchen. Mit Mangostück eventuell garnieren.

## Sunny Beach

- 200 g Ananas
- 1/2 Mango
- 125 ml Kokosmilch
- 125 ml Ananassaft
- 2 Teelöffel Kokosflocken



## Zubereitung

Die Datteln einige Stunden im Wasser einweichen, in Stücke teilen und dann zusammen mit den Bananenstücken, Hauch Kardamon, Hauch Zimt und der Milch im elektrischen Mixer gut durchmischen.

Tipp: Besonders „fern-östlich“ wirkt der Drink in einem reichlich verzierten Glas mit Dattelstück und Orangehautstreifen.

## Fern-Ost

- 1 Banane
- 6 Datteln
- Kardamon
- Zimt
- 400 ml Milch



## Zubereitung

Alle Zutaten (bis auf das Mineralwasser) im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Zum Schluss mit Mineralwasser auffüllen.

## Sunflower

- 20 ml Limettensirup
- 20 ml Zitronensaft
- 60 ml Maracujasaft
- Mineralwasser zum Auffüllen



## Zubereitung

Die Beeren zusammen mit dem Joghurt der Milch und den Zitronenmelissenblättern in einen elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen.

Tipp: Einzelne Beeren (z. B. Johannisbeeren) auf dem Drink verteilen, bis die Oberfläche bedeckt ist.

## Beerenschale

- 1 Vanillejoghurt
- 250g gemischte Beeren
- 250 ml Milch
- Zitronenmelisse



## Zubereitung

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

## Energizer

- 2 Orangen
- 2 Papayas
- 2 Teelöffel Weizenkeimöl
- 2 Teelöffel Mandelmus





## Fern-Ost

200 g Kirschen  
1 Mango  
1 Honigmelone  
125 ml Kirschsafft  
Zitronensaft

## Zubereitung

Die Kirschen entsteinen, die Mango in Stücke schneiden und die Honigmelone in kleine Stücke zerteilen. Anschließend alles zusammen mit dem Kirschsafft im Mixer gut pürieren. Den Zitronensaft nach Belieben hinzufügen.



## Sunflower

200 ml Milch  
200 ml schwarzer  
Johannisbeersafft  
1 Teelöffel Honig  
1 Eigelb  
1 Johannisbeer-Rispe

## Zubereitung

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Mit Johannisbeer- Rispe und Sternfruchtscheibe dekorieren.

## Zubereitung

Die in Stücke geschnittenen Früchte in den elektrischen Mixer geben und alles gut durch-mischen. Zum Schluss den Limettensaft nach Belieben hinzufügen.

### MaKi

1 Honigmelone  
1 Mango  
2 frische Kiwi  
Limettensaft



## Zubereitung

Die entsteinten Kirschen zusammen mit den Bananenstücken in den elektrischen Mixer geben und den Bananensaft mit zufließen lassen.

### Red Kiss

200 g Kirschen  
1 große Banane  
250 ml Bananensaft



## Zubereitung

Den angetauten Spinat zusammen mit Avocado-Fruchtfleisch, dem Joghurt, der Milch und dem Zitronensaft im elektrischen Mixer gut durchmischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Power Hip

50 g Tiefkühl-Rahmspinat  
1 Avocado  
100 g Naturjoghurt  
200 ml Vollmilch  
2 Teelöffel Zitronensaft  
Salz und Pfeffer



## Zubereitung

Die geschälten Gurkenstücke schneiden, den Tomatensaft, die fein gehackten Zwiebeln und etwas Limettensaft in den Mixer geben und alles gut durchmischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Red Kiss

1/2 Salatgurke  
250 ml Tomatensaft  
1 kleine Zwiebel, gehackt  
Limettensaft  
Salz und Pfeffer



## Zubereitung

Die Rote Beete in Stücke schneiden und zusammen mit dem Zitronensaft in den elektrischen Mixer geben. Salz und Pfeffer sowie das Chili-pulver nach Belieben dazugeben. Zum Schluss das Glas mit Tomatensaft auffüllen. Für 2 Personen.

### Witch



1 gekochte Rote Beete  
300 ml Tomatensaft  
Zitronensaft  
Salz und Pfeffer  
Chilipulver

## Zubereitung

Gekühlten Tomatensaft, Sangrita und den größten Teil des gehackten Schnittlauchs mischen, mit Worcestersauce und Gewürzen abschmecken. In Gläser füllen, mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.  
Tipp: Den Drink statt in Gläsern in ausgehöhlten Kürbissen servieren. Das sorgt für echtes Halloween-Feeling!

### Halloween



750 ml Tomatensaft  
1 Bund Schnittlauch  
Salz und Pfeffer  
250 ml Sangrita  
picante Worcestersauce  
Paprika

## Zubereitung

Wasser, Traubensaft, Honig, Gewürze, evtl. 1 Stern-Anis und in Achtel geschnittene dünne Orangen- und Zitronenscheiben zusammen erhitzen (nicht kochen). 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

In Glühweingläser verteilen. Die Gläser mit Orangenspiralen verzieren.

Tipp: Zitrusfrüchte vorher hin- und herrollen, damit mehr Saft ausgepresst werden kann.

## Hot X-Mas

250 ml Wasser  
750 ml roter Traubensaft  
2 unbehandelte Orangen  
2 unbehandelte Zitronen  
1 Hauch gemahlener Zimt  
3-4 Esslöffel Honig  
evtl. 1 Stern-Anis  
1 Zimtstange, 4 Nelken



## Zubereitung

Alle Zutaten in einem mit Eiswürfeln gefüllten Glas verrühren und servieren. Vorsicht: Dieser Drink ist nur für die ganz Starken unter euch!

## Hardcore

60 ml Tomatensaft  
80 ml klare Kraftbrühe  
evtl. Selleriesaft  
Selleriesalz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
Paprika  
Tabasco  
Worcestersauce



## Zubereitung

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

### Moonlight



20 ml Mandelsirup  
20 ml Sahne  
80 ml Orangensaft  
80 ml Maracujasaft  
1 Orangenscheibe

## Zubereitung

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

Tipp: Den Drink statt in einem Glas in einer Kokosnuss-Schale servieren

### Coco-Schoko



20 ml Cream of Coconut  
20 ml Schokoladensirup  
40 ml Sahne  
40 ml Milch

## Zubereitung

Alle Zutaten (außer der Limette) zusammen mit einigen Eiswürfeln im Shaker kurz schütteln und in ein Cocktailglas leeren. Mit Orangenscheibe und Zitronenscheibe dekorieren. Zum Schluss die Limette über dem Drink auspressen.

## Karibik-Zauber



60 ml Maracujasaft  
60 ml Ananassaft  
20 ml Kokosnusscreme  
10 ml Mangosirup  
10 ml Sahne  
1 Limettenviertel

## Zubereitung

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

Tipp: Einen Fruchtspieß, abwechselnd Ananasstück und Kirsche, als Garnitur über den Glasrand legen.

## Cheery Dream



20 ml Kokossirup  
10 ml Sahne  
60 ml Ananassaft  
10 ml Zitronensaft  
80 ml Kirschsafte  
10 ml Kirschsirup  
Ananasstücke, Kirsche

## Zubereitung

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Longdrink Glas geben. Mit Erdbeeren und Zitronenviertel dekorieren.

Tipp: Einen kleinen mexikanischen Sombrero (gibt's im Bastelladen) auf das Glas legen und den Trinkhalm durchstecken.

## Fiesta



20 ml Grenadine  
20 ml Sahne  
160 ml Bananennektar

## Zubereitung

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit crsh Eis gefülltes Cocktailglas geben.

Mit Ribisel-Rispe und Anaansstück dekorieren.

## Karibik



40 ml Kokossirup  
20 ml Sahne  
160 ml Ananassaft

## Zubereitung

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

## Snowmilch



2 Kiwis  
1 Banane  
300 ml Milch  
2 Kugeln Vanilleeis  
Sesamsamen

## Zubereitung

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 dem Kokossirup auch einen anderen Sirup verwenden, wie z. B. Karamell, Vanille, Mandel.

## Winter

1 Tasse heiße Schokolade  
30 ml Kokossirup  
geschlagene Sahne



# Anmerkung noch

## Und jetzt fehlt nur noch ein einziges Rezept:

Man nehme ein paar gute Freunde, die Lieblingsrezepte aus diesem PDF Heft und los kann es gehen mit einer richtig guten Party – ohne Alkohol aber dafür mit umso mehr Stimmung und Spaß!

## Wenn es doch einmal Alkohol sein soll, denkt an Folgendes:

### DAS IST ALLES DRIN:

#### GETRÄNK

Bier	Glas 0,25l	5% Vol.	ca 10g reiner Alkohol
Wein, Sekt	Glas 0,125l	11% Vol.	ca 11 g reiner Alkohol
Doppelter Schnaps	Glas 4cl	35% Vol.	ca 12g reiner Alkohol
Alkopops-Mixgetränk	Flasche 275 ml	5% vol.	ca 11g reiner Alkohol

Erwachsene Frauen sollten nicht mehr als 12 Gramm reinen Alkohol an maximal 5 Tagen pro Woche trinken  
Männer nicht mehr als 24 Gramm reinen Alkohol an maximal 5 Tagen pro Woche. Stellt euch selber die ehrliche Frage! Wieviel Alkohol trinke ich tatsächlich am Tag und bemerke den realen Konsum nicht?  
Also besser auf euch Acht geben, denn Alkohol tötet mehr Menschen im Jahr wie Suchtgifte.

### Aber Achtung:

Für Jugendliche gelten wesentlich geringere Alkoholmengen, da sich der Organismus und vor allem das Gehirn noch in der Entwicklung befinden – die vollständige Reifung des Gehirns kann bis zum 20. Lebensjahr andauern! Und noch nicht ausgereifte Organe sind nun einmal viel anfälliger für die im Alkohol enthaltenen Giftstoffe.

Ob eine Sucht besteht, wird durch verschiedene Faktoren bestimmt. Die Forscher haben drei Kategorien definiert, um die Suchtgefährdung einer Droge zu bestimmen: Freude, psychologische Abhängigkeit, physische Abhängigkeit, soziale Probleme, Innerliche Konflikte. Anders ausgedrückt: Wie viel Spaß bereitet dem Menschen eine Droge? Wie stark ist man mental und körperlich abhängig von ihr?

Gerade am Wochenende sind wir umgeben von Bier, Wein und Longdrinks. Kein Wunder, dass die Suchtgefahr von Alkohol immer wieder unterschätzt wird. Die Droge bewirkt, dass wir langsamer denken und atmen. Auch der Herzschlag verlangsamt sich. Trotz dieser bedenklichen körperlichen Reaktionen, sind wir oft gut drauf, wenn wir etwas getrunken haben. Eventuell zu gut drauf.