

0,0% DRINKS

Limonaden, Mocktails & Co.



INHALT

*So geht's: Öffne die Klappen dieses Buches.
Dort findest Du die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
SOBER DRINKS
SHAKEN



SO GEHT'S:
KNABBEREIER
DAZU



Immer griffbereit:
NÜTZLICHE
BARHELFER



Immer griffbereit:
MAKE IT PRETTY
– DEKOTIPPS



UNSER
GU-CLOU

Weißt Du schon, dass ...?
Entdecke bei einigen aus-
gewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!

REZEPTKAPITEL



06 EASY EVERYDAY



26 PARTY PERFECT



46 SMOOTH & WARM

04 Prost ohne Prozente

05 Blitz-Rezept: Flavoured Water

30 Coverrezept: Planter's Placebo Punch

60 Register

62 Impressum



ZITRUS

SHRUB

ZITRUS-SHRUB

spannend gewürzt

2 Stangen Staudensellerie
(ca. 120 g)
2 Bio-Grapefruits
5 Bio-Mandarinen (ersatz-
weise 2 Bio-Orangen)
2 Bio-Blutorangen (ersatz-
weise 2 Bio-Orangen)
1 EL Fenchelsamen
350 g Zucker
300 ml milder Apfelessig

Genießer-Tipp

Der Zitrus-Shrub schmeckt toll in Kombination mit Tonic Water: einfach 30 ml Zitrus-Shrub mit 130 ml eiskaltem Tonic aufgießen. Cheers!

1 Den Sellerie waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Alle Zitrusfrüchte heiß waschen und trocken tupfen. Mitsamt Schalen in grobe Stücke schneiden und mit dem Staudensellerie, den Fenchelsamen und dem Zucker in einem großen Gefäß (z. B. Weckglas) vermischen und verschließen.

2 Die Mischung 24–48 Std. ziehen lassen. Das Gefäß währenddessen einige Male schütteln, um die Zutaten weiter miteinander zu vermischen. Dabei geben die Zitrusfrüchte Flüssigkeit ab und der Zucker beginnt, sich aufzulösen.

3 Sobald sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, die Zitrusmischung durch ein Sieb in eine Schüssel abgießen. Den Essig unter die entstandene Flüssigkeit mengen, dabei am besten mit der Hälfte der angegebenen Essigmenge beginnen und schrittweise an das individuelle Säurelevel herantasten.

4 Den Shrub in ein sauberes, luftdicht verschließbares Glasgefäß umfüllen und mindestens 24 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Dort hält er sich gut verschlossen ca. 2 Monate.



Für ca. 1,5 l • 15 Min. Zubereitung • 2–3 Tage Ruhen • Pro 100 ml ca. 55 kcal, 0 g E, 0 g F, 13 g KH

APFEL-THYMIAN-LIMO

zischt und blubbert

30 g Zucker
1 Bio-Zitrone
6 Zweige Thymian
½ l naturtrüber Apfelsaft
2 Msp. getrocknete Cham-
pagnerhefe (ersatzweise
Trockenhefe)

AUSSERDEM

1 saubere leere Plastikflasche
(1,5 l Inhalt)

1 Zucker mit 500 ml Wasser erhitzen, bis er sich aufgelöst hat. Zitrone heiß waschen und trocken tupfen. Die gelbe Schale (ohne das Weiße darunter) dünn abschneiden, Saft auspressen. Thymian waschen und trocken schütteln. Zuckerwasser und Apfelsaft mischen, mit Thymian, Zitronensaft und -schale in eine Plastikflasche geben. Mit kaltem Wasser auffüllen, dabei mindestens 5 cm nach oben hin frei lassen. Hefe zugeben, Flasche verschließen und etwas schütteln.

2 Die Mischung 24–48 Std. bei Raumtemperatur stehen lassen, dabei die Flasche mehrmals über dem Spülbecken öffnen, um den Druck der sprudelnden Flüssigkeit abzulassen. Die Limo ist fertig, wenn sich die Plastikflasche prall und fest anfühlt. Dann ca. 24 Std. kühl stellen. Absieben und in Flaschen abfüllen. Die Limo enthält durch die Gärung minimale Mengen an Alkohol (ca. 0,5 %, ähnlich wie ein alkoholfreies Bier) und ist gekühlt ca. 1 Woche haltbar. Sie reift noch etwas nach, daher gelegentlich den Druck ablassen.



Für ca. 1,5 l • 15 Min. Zubereitung • 2–3 Tage Ruhen • Pro 100 ml ca. 25 kcal, 0 g E, 0 g F, 5 g KH

ORANGEN-KARDAMOM-LIMO

indisch angehaucht

- 25 g Zucker
- 4 grüne Kardamomkapseln
- 1 Bio-Zitrone
- 6 große Saftorangen
- 2 Msp. getrocknete Champagnerhefe (ersatzweise Trockenhefe)

AUSSERDEM

- 1 saubere leere Plastikflasche (1,5 l Inhalt)

1 Zucker mit 500 ml Wasser erhitzen, bis er sich aufgelöst hat. Kardamomkapseln aufbrechen, Samen fein zerstoßen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, gelbe Schale dünn abschneiden und Saft auspressen. Etwa 600 ml Saft aus den Orangen auspressen, mit dem Zuckerwasser mischen. Mit Kardamompulver, Zitronensaft und -schale in eine Plastikflasche füllen. Mit kaltem Wasser auffüllen, dabei mindestens 5 cm nach oben hin frei lassen. Hefe zugeben, Flasche verschließen und etwas schütteln.

2 24–48 Std. bei Zimmertemperatur stehen lassen, dabei die Flasche mehrmals über dem Spülbecken öffnen, um Druck abzulassen. Die Limo ist fertig, wenn sich die Plastikflasche prall und fest anfühlt. Dann ca. 24 Std. kühl stellen. Absieben und in Flaschen füllen. Die Limo enthält durch die Gärung minimale Mengen an Alkohol (ca. 0,5 %, ähnlich wie ein alkoholfreies Bier). Gekühlt ca. 1 Woche haltbar. Reift noch etwas nach, daher gelegentlich Druck ablassen.



ZERO BASIL SMASH

auch alkoholfrei ein Klassiker

- 8–10 Blätter Basilikum
- 1 cl Zuckersirup
- 1 cl Basilikumsirup
(z. B. Bacanha)
- 3 cl Zitronensaft
- 6 cl alkoholfreie Gin-Alternative
(z. B. Tanqueray 0,0 %)
- 1–2 Spritzer alkoholfreie Bitter-
Alternative (z. B. Monin Bitter)

AUSSERDEM

Shaker
Stößel
Eiswürfel
Barsieb

- 1** Die Basilikumbblätter kalt abbrausen und trocken schütteln. Bis auf ein paar Blättchen für die Deko mit dem Zuckersirup und dem Basilikumsirup in einen Shaker geben und mit einem Stößel kräftig zerdrücken.
- 2** Den Zitronensaft, die Gin-Alternative, die Bitter-Alternative und vier Eiswürfel dazugeben. Den Shaker verschließen und ca. 20 Sek. kräftig schütteln, bis er ganz beschlagen ist.
- 3** Ein Glas mit Eiswürfeln füllen und den Drink durch ein Barsieb hineingießen. Mit Basilikum garnieren.

Tausch-Tipps

Keinen Basilikumsirup bekommen? Dann gleich 2 cl Zuckersirup nehmen, am besten auf Vorrat selbst gemacht: Wasser und Zucker zu gleichen Teilen unter Rühren kochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Statt der Gin-Alternative passt auch kalter Grüntee.

*Weltweit in Cocktailbars
zu finden!*



MELONEN-FEIGEN-BOWLE

für die Gartenparty

1 kleine Honigmelone
4 reife, aber nicht zu weiche Feigen
1 Bio-Zitrone
2 EL Ingwersirup
2 EL Zitronensirup
2 EL Zitronensaft
2 Zweige Rosmarin
½ l Holunder- oder Kräuterlimonade (ersatzweise Tonic Water)
1 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser

1 Die Melone halbieren. Die Kerne mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels herausschaben. Melone in Spalten schneiden, schälen und das Fruchtfleisch klein würfeln.

2 Die Feigen waschen und den Stielansatz abschneiden. Die Feigen achteln. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden, dabei die Kerne mit der Messerspitze herauslösen.

3 Ingwer- und Zitronensirup in einer Schüssel mit dem Zitronensaft verrühren. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und dazugeben.

4 Melonenwürfel, Feigenstücke und Zitronenscheiben vorsichtig untermischen und alles mindestens 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

5 Mit der Limo und dem Mineralwasser aufgießen und die Melonen-Feigen-Bowle servieren.



Für 1 Drink (ca. 300 ml) • 10 Min. Zubereitung • Pro Drink ca. 580 kcal, 18 g E, 29 g F, 62 g KH

DREAM A LITTLE DREAM

flüssiger Schokoriegel

250 ml fettarme Milch
2 EL Schokoaufstrich
2 TL Erdnussbutter (ohne
Stückchen)
½ TL geröstete gesalzene
Erdnusskerne
3 EL Mini-Marshmallows

- 1 Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Den Schokoaufstrich und die Erdnussbutter dazugeben und unterrühren, bis beides geschmolzen ist. Inzwischen die Erdnüsse grob hacken.
- 2 Den Topf vom Herd nehmen. Die heiße Schokoladenmilch mit einem Pürierstab schaumig mixen und in ein Glas füllen.
- 3 Die Marshmallows auf die heiße Schokolade geben und die Erdnüsse darüberstreuen. Den Schoko-Drink mit einem dicken Trinkhalm oder einem Löffel servieren.

*Dazu 1 Kugel Vanilleeis
und flüssige Schokolade.
Mhmm.*



Für 1 Drink (ca. 250 ml) • 10 Min. Zubereitung • Pro Drink ca. 295 kcal, 9 g E, 11 g F, 40 g KH

LATTE NOUGATO

neu kombinierter Klassiker

2 Stücke Zartbitterschokolade
1 EL geröstete gehackte
Haselnusskerne
150 ml fettarme Milch
1 EL Schokoaufstrich
80 ml heißer Espresso
1 geh. TL Zucker (nach
Geschmack)
Kakaopulver zum Bestäuben

1 Die Schokolade über dem heißen Wasserbad oder in einer Mikrowelle schmelzen. Den Glasrand mit der Schokolade einpinseln und mit den Haselnüssen bestreuen. Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Den Schokoaufstrich unterrühren, bis er geschmolzen ist. Den Espresso nach Geschmack mit Zucker süßen.

2 Die Milchmischung mit einem Pürierstab schaumig mixen und in ein Glas füllen. Den Espresso über den Rücken eines Löffels langsam am Rand des Glases in die Milch einlaufen lassen, sodass sich unterschiedliche Schichten bilden. Mit Kakaopulver bestäuben.



DRINKS, DIE SPASS MACHEN, ABER KEINEN KOPF

Willkommen in der Welt der alkoholfreien Drinks: kreativ, vielseitig und einfach mmmh! Von spritzigen Mocktails über fruchtige Limos bis hin zu wärmenden Wohlfühl-Drinks: Hier findest Du Rezepte für jeden Anlass – ob bunte Party, chilliger Feierabend oder gemütliche Sofa-Time.

**Genieße 100% Geschmack und Lebensfreude
im Glas – bei 0,0% Alkohol!**

www.gu.de

€ 14,99 [D]

ISBN 978-3-7589-0000-6

