

CHRISTINA KEMPE

KÜCHENRATGEBER

DRINKS OHNE ALKOHOL

Spritziges für alle

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Drink it!

- 4 Das richtige Handwerkszeug
- 6 Eine bunte Auswahl – Sirupe
- 64 Coole Drinks

Umschlagklappe hinten:
Schmeiß dich in Schale
Kleines Insider-Know-how

8 FITMACHER

- 10 Good Morning!
- 12 Green Wonder
- 13 Kickstarter
- 14 Holler-Shrub
- 15 Energy Booster
- 16 Flavored Water
- 18 Mandarin-Smoothie
- 18 Exotic Smoothie
- 19 Erdbeer-Ananas-Smoothie
- 19 Himbeer-Bete-Smoothie

20 SEELENSCHMEICHLER

- 22 Flower-Power
- 24 Schläfe süß!
- 25 Beeriger Mangolassi
- 26 Chocolate on the Rocks
- 28 Iced Coffee Kick
- 30 Honig-Cashew-Milch
- 30 Orangen-Dattel-Shake
- 31 Heidelbeer-Flip
- 31 Wilder Kräuter-Cobbler

32 PARTYKNÜLLER

- 34 Agua fresca
- 36 Melon-Ball-Punch
- 38 Ready-to-go-Eistee
- 39 Espresso Frappé
- 39 Iced Matcha-Latte
- 40 Purple Lady Lemonade
- 42 Wassermelonen-Cooler
- 43 Best of Popsicle
- 44 Sweet Dream
- 46 Ipanema Virgin
- 46 Virgin alla Inge
- 47 Strawberry Margarita
- 47 Non boozy Spritz Rose

48 WÄRMEQUELLEN

- 50 Cranberrypunsch
- 52 Bratapfelpunsch
- 54 Dream a little Dream
- 55 Wolke 7
- 56 Latte Nougato
- 58 Zitronen-Ingwer-Tee
- 58 Gewürz-Orangen-Tee
- 59 Masala-Chai-Latte
- 59 Tea-Beer-Spritzer

- 60 Register
- 62 Impressum





FLAVORED WATER

250 g gemischte Früchte (z. B. Granatapfelkerne, Kiwi, Orange, Heidelbeeren) | 4 große Stängel Kräuter (z. B. Minze, ersatzweise Zitronenmelisse) | 1,2 l eiskaltes Mineralwasser (still oder medium) | Agavendicksaft (nach Belieben, ersatzweise Ahornsirup)

Erfrischend und aromastark

Für 6 Drinks (à ca. 250 ml) | 10 Min. Zubereitung | 3 Std. Ziehen
Pro Drink ca. 30 kcal, 0 g EW, 0 g F, 6 g KH

- 1 Die Früchte waschen oder schälen, putzen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Die Früchte in große Glasbehälter oder Flaschen mit weiter Öffnung füllen und leicht andrücken (z. B. mit einem Stößel), damit sich das Aroma besser entfalten kann.
- 2 Die Kräuterstängel abbrausen, trocken schütteln und dazugeben. Die Früchte mit dem Wasser aufgießen und nach Belieben mit Agavendicksaft süßen. Abdecken oder gut verschließen und die Früchte im Wasser mind. 3 Std. ziehen lassen.

TIPP

Erlaubt ist, was schmeckt! Einfach nach Lust und Laune. Früchte und Kräuter kombinieren, etwa Kiwi-Brombeere; Ananas-Granatapfel-Minze, Erdbeere-Melone-Basilikum, Pink-Grapefruit-Orange-Zitrone oder Gurke-Limette-Melisse.



CHOCOLATE ON THE ROCKS

Ein Stück Schokolade ist ein Seelentröster, das weiß jeder. Neu ist vielleicht, dass man sich auch Schluck für Schluck von ihr verwöhnen lassen kann. Und das eiskalt.



200 ml Milch
50 g Zartbitterschokolade
(70–80 % Kakaoanteil)
2 EL Karamellsauce
(siehe Variante)
50 g Sahne
½ Pck. Vanillezucker
3 Eiswürfel
Schokospäne (nach Belieben)

Immer wieder gut

Für 1 Drink (ca. 250 ml) |
15 Min. Zubereitung
(ohne Abkühlen)
Pro Drink ca. 705 kcal,
13 g EW, 52 g F, 46 g KH

1 Die Milch in einem kleinen Topf erhitzen. Die Schokolade in Stücke brechen oder grob hacken, in die Milch geben und darin unter Rühren schmelzen lassen. Zum Süßen ½–1 EL Karamellsauce unter die Schokomilch rühren.

2 Den Topf vom Herd nehmen und die Schokomilch abgedeckt im Kühlschrank oder bei Zimmertemperatur auskühlen lassen.

3 Dann die Sahne mit dem Vanillezucker halb steif schlagen. Die Schokomilch mit einem Schneebesen oder Pürierstab kurz aufschäumen und in ein Glas, eine Tasse oder einen Becher füllen, die Eiswürfel dazugeben.

4 Die Sahne auf die Schokomilch häufen. Übrige Karamellsauce in dünnen Linien darüberlaufen lassen. Nach Belieben Schokospäne darüberstreuen.

VARIANTE

KARAMELLSAUCE

Karamellsauce gibt es zwar fertig zu kaufen, selbst gemacht schmeckt sie aber viel besser. Dafür 100 g Zucker und 5–6 EL Wasser in einem Topf unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker gelöst hat. Dann nicht mehr rühren! Den Sirup aufkochen und offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. kochen lassen, bis er karamellfarben ist. Danach mit einem Schneebesen rasch und kräftig 2 EL Butter in Flöckchen unterschlagen und anschließend sofort 100 g Sahne, bis eine glatte Sauce entstanden ist. Die Sauce beiseitestellen, ½ TL Fleur de Sel unterrühren. Eine kleine Flasche (ca. 200 ml) damit füllen, verschließen und die Sauce abkühlen lassen. Sie reicht für 4–6 Portionen Chocolate on the Rocks und hält sich an einem kühlen Ort mind. 1 Monat.

PARTYKNÜLLER

Ob fürs Sommerpicknick oder das Menü zu zweit,
den Wochenendbrunch mit Freunden, die abendliche Familien-Grillfete oder
auch nur für sich selbst – mit Cocktail-Klassikern oder neuen Kreationen, Punsch,
Eistee oder Limonade lässt es sich zu jedem Anlass feiern!



MELON-BALL-PUNCH

Wenn die Sonne vom Himmel brennt und die Luft vor Hitze flirrt, was gibt es da Besseres als eine erfrischende, leicht spritzige Bowle, die vor Melonenaroma strotzt?

- 1 kleine Cantaloupe-Melone
(ca. 800 g, ersatzweise
Charentais-Melone)
- 1 kleine Honigmelone
(ca. 800 g, ersatzweise Galla-
Melone)
- 1 Stück Wassermelone
(ca. 800 g, kernarm)
- 900 ml Wasser mit Zitronen-
Limetten-Geschmack
- 600 ml weißer Traubensaft
- 300 ml Zitronenlimonade
- 2 Bio-Limetten
- 20 Blätter Zitronenmelisse
(ersatzweise Minze- oder
Kaffir-Limettenblätter)

Außerdem:
Kugelausstecher

Sommer im Glas

Für 12 Drinks (à ca. 250 ml) |
30 Min. Zubereitung |
2 Std. Tiefkühlen
Pro Drink ca. 110 kcal,
1 g EW, 0 g F, 26 g KH

1 Die Melonen (bis auf die Wassermelone) halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauschaben (Bild 1). Aus der Wassermelone eventuelle Kerne mit einem spitzen Messer herauslösen.

2 Mit dem Kugelausstecher aus dem Melonenfruchtfleisch Kugeln ausstechen (Bild 2) und auf einer flachen Platte verteilen. Die Melonenkugeln in das Tiefkühlfach stellen und ca. 1 Std. gefrieren lassen.

3 Das Wasser mit Zitronen-Limetten-Geschmack, Traubensaft und Zitronenlimonade in ein großes Bowlengefäß geben und ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

4 Dann die Limetten heiß waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Kräuterblätter abbrausen und trocken tupfen. Beides mit der Hälfte der eiskalten Melonenkugeln in die Bowlenflüssigkeit geben. Das Gefäß wieder in den Kühlschrank stellen und die Bowle in ca. 1 Std. Aroma annehmen lassen.

5 Übrige tiefgekühlte Melonenkugeln wie Eiswürfel in die Bowle geben (Bild 3). Die Bowle zum Servieren in Gläser verteilen. Dabei jeweils einen kleinen Löffel, eine Gabel oder einen kleinen Spieß mit ins Glas stecken, sodass jeder die Melonenkugeln ganz leicht »herausfischen« kann.

TIPP

Übriges Melonenfleisch aus der Schale kratzen, pürieren, eventuell nach Geschmack süßen und dann zu Popsicles (siehe S. 43) oder Eiswürfeln einfrieren.





EINER GEHT NOCH

Oder auch zwei, drei, vier! Mit vollem Geschmack, aber ohne Alkohol präsentieren sich echte Klassiker und hippe Newcomer. Verwöhnen Sie sich und Ihre Gäste mit fruchtigen Margaritas, cremigen Shakes oder einer Summer-Feeling-Bowle mit Melonen-eiswürfeln. Da vermisst keiner die Umdrehungen!

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Homemade: Sirupe zum Selbermachen

Mix it: Mit wenig Handwerkszeug zum perfekten Drink



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 458 Getränke
ISBN 978-3-8338-5328-9



9 783833 853289



www.gu.de

G|U