



DRY JANUARY

Drinks ohne Alkohol



100

REZEPTE

für

Mocktails, Limonaden,
Soft-Mixes & Co.

HINWEISE

Bitte verwende nur Kräuter und Früchte in Bio-Qualität. Besonders die Schalen der Zitrusfrüchte sollten unbehandelt und völlig naturbelassen sein. Werden keine bestimmten Gläser angegeben, so mache die Glaswahl vom Volumen abhängig. Drinks ohne Eis, die jedoch kalt getrunken werden, kommen am besten in Stielgläser, da sie so besser vor Handwärme geschützt sind. Werden keine exakten Mengenangaben genannt, z. B. beim Auffüllen oder bei der Menge von Crushed Ice oder Eiswürfeln, kannst du je nach Geschmack handeln. Werden gefrorene Zutaten im Mixer püriert, prüfe bitte vorher, ob dein Gerät dazu geeignet ist. Bei der Verwendung von rohen Eiern sollten diese absolut frisch sein. Gibt es im Januar manche Früchte nicht in guter Qualität, dann greife auf Tiefkühlfrüchte zurück.

ABKÜRZUNGEN

Bl = Barlöffel

ca. = zirka

cl = Zentiliter

El = Esslöffel

g = Gramm

l = Liter

ml = Milliliter

TK = Tiefkühlprodukt

Tl = Teelöffel

FOTOS

Studio Klaus Arras: [S. 7](#) (o.li.), [13](#) (u.li.), [21](#) (u.re.), [39](#) (o.);
Simone Filipowsky: [S. 25](#) u. [33](#); Kay Johannsen: [S. 49](#); Diana
Pyter: [S. 43](#) u. [47](#); TLC Fotostudio: alle übrigen

REZEPTTE

Katja Briol: [S. 56](#) u.; Simone Filipowsky: [S. 24](#) u. [32](#); Guido
Gravelius: [S. 48](#), [51](#) (o.); Marie Gründel ([S. 52](#), [53](#), [54](#), [60](#);
Rafael Pranschke: [S. 63](#); Diana Pyter: [S. 42-46](#); Usch von der
Winden: [S. 50](#), [51](#) (u.), [56](#) (o.), [59](#) und [62](#); alle übrigen:
Verlagsarchiv

ILLUSTRATIONEN

[Stock.adobe.com](#): © Natalie Adams (Gläser), © Lida (alle
anderen)

eISBN 978-3-62516-168-4

© Komet Verlag

Emil-Hoffmann-Straße 1, D-50996 Köln

Umschlagmotive: [stock.adobe.com](#):

© irina (Coverfotos), © tashka2000 (Fond),

© Natalie Adams (Glas-Illustration)

Gesamtherstellung: Komet Verlag GmbH, Köln

Alle Rechte vorbehalten



DRY JANUARY

Drinks ohne Alkohol

100 Rezepte für Mocktails, Limonaden, Saft-Mixes & Co.

INHALT

Einführung

MOCKTAILS, VIRGIN BOWLS & CO.

Ananas-Cocktail

Banana Summer

Coconut Kiss

Glacier-Express

Früchte-Flip

Maracuja-Passion

Virgin Mary

Mango-Coco-Cooler

Florida Cocktail

High Five

Virgin Mojito

Shirley Temple

Melonen-Bowle

Ipanema

Jade-Mix

Kiwi-Melonen-Drink

Maracuja-Kiss
Sexy on the Beach
Virgin Caipirinha
Maracuja-Mix
Mistral
Multi-Flip
Mint Tonic
Scarlett Dream
Granatapfel-Cooler
Pfirsich-Bowle
Nothing
Obst-Flip
Miami
Golden Hour
Sunny Papaya
Virgin Colada
Strawberry Fields
Sunshine-Shake
Matcha-Gurken-Bowle mit Melone
Tropical Star
Apfel-Ingwer-Bowle
Aprikosen-Bowle
Apfel-Birnensaft-Bowle
Früchtepunsch
Bambi

Baby Face
Aphrodite
Apricot Fizz
Brown Coconut
California
Cinderella
Bitter Mint
Healthy Angel
Dancing Queen
Earl-Grey-Punsch
Early Bird
Eggnog
Malibu Beach
Melonen-Daiquiri
Frozen Strawberry
Lolita
Frozen Raspberry
Frozen Peach
Grapefruit Crema
Melon Jumper

SAFT-MATCH

Papaya Dream
Anti-Aging-Hit
Sportlerdrink

Freshotic
Sunset-Drink
Exotic Cooler
Natural Star
Red Pineapple
Vitamin-Elixier
Fit für den Winter
Inner Balance
Pink Hour
Spicy Apple
Kukuma-Tonic
Mango Tango
Strawberry Kiss

LIMONADE, INFUSED WATER & EISTEE

Pfirsich-Minz-Eistee
Minz-Limetten-Granita
Blaubeer-Sprudel
Kräuterlimonade
Rhabarber-Eistee
Erdbeer-Chili-Limonade
Erdbeerlimonade
Cranberry-Wasser
Zitrus-Gurken-Wasser
Grapefruit-Wasser

Früchtelimonade mit frischen Kräutern

Himbeerlimonade

Eistee

Grüntee-Limonade

Granny Lemon

Apfel-Zimt-Eistee

Himbeer-Melisse-Limonade

Pink Water

Himbeer-Minz-Limonade

Melissenlimonade

Kurkuma-Honig-Limonade

Lavendel-Limonade

Minzlimonade

Tannenspitzen-Drink

Rhabarber-Ingwer-Wasser

Hinweise zum Buch

DRY JANUARY

Du möchtest im Januar auf Alkohol verzichten? Das ist eine gute Entscheidung, denn du tust damit Körper und Geist etwas Gutes! Gesteigerte Leistungsfähigkeit, stärkere Abwehrkräfte, Gewichtsreduktion, entgiftete Organe, erholsamer Schlaf, bessere Konzentrationsfähigkeit, schönere Haut ... Wir finden: Das sind mehr als genug Gründe, im Januar mal umzudenken. Und wenn die Getränke richtig gut schmecken - dann sind sie auch rund ums Jahr immer dann eine tolle Alternative, wenn du dich dazu entschieden hast, aus welchen Gründen auch immer auf Alkohol zu verzichten. Du wirst sehen: Mit klassischem Verzicht hat das rein gar nichts zu tun. Vielmehr sorgen frisch gepresste Säfte, duftende Kräuter, Zitrusaromen und Co. für ein echtes Geschmackserlebnis - und das ganz ohne dicken Kopf am nächsten Tag!

Ein bisschen Zubehör ist für die Zubereitung wichtig und ein paar Dinge sollten beachtet werden, damit du das Beste aus den Rezepten herausholen kannst:

NICE TO HAVE UND NEED TO HAVE

BARSIEB

Auf einen Barsieb, auch Strainer genannt, sollte man nicht verzichten. Er passt sich jeder Glasöffnung und jedem Shaker an und hält beim Eingießen Eis zurück.

BARLÖFFEL

Lange Barlöffel erleichtern das Umrühren.

BARMESSER

Mit einem Barmesser lassen sich Früchte leicht schälen, schneiden und aufspießen.

BARZANGE

Damit alles hygienisch sauber bleibt und zügig abläuft, ist eine Barzange für viele Handgriffe sinnvoll.

BOSTON-SHAKER

Er besteht aus einem größeren Metallbecher und einem etwas kleineren Rührglas.

COBBLER-SHAKER

Ein Shaker sorgt dafür, dass alle Zutaten eines Drinks optimal gemixt werden können. Durch den integrierten Sieb können Sie anschließend zudem auch gut ins Glas abgegossen werden.

COCKTAILSPIESS

Cocktailspieße sind für die Deko immer praktisch.

EISBEHÄLTER

Die meisten Drinks werden eiskalt serviert. Der Eisbehälter garantiert, dass der Eiswürfelvorrat nicht zu schnell dahinschmilzt.

EISZANGE

Mit der Eiszange hast du jeden Würfel fest im Griff. So landet er im Glas, nicht auf dem Boden.

ENTSAFTER

Für frisch gepresste Saftkreationen unerlässlich: ein guter Entsafter. Achte beim Kauf darauf, dass er sich einfach und komplett in Einzelteile zerlegen lässt, nur so lässt er sich nach Gebrauch gut reinigen und wieder leicht zusammenbauen.

MESSBECHER

Profis können möglicherweise darauf verzichten – für alle anderen sind Messbecher unerlässlich und deutlich exakter als Augenmaß. Die meisten Messbecher fassen auf einer Seite 2 cl, auf der anderen 4.

MIXER

Für viele Drinks unerlässlich: ein Mixer, der alle Zutaten fein püriert. Damit du alle Rezepte dieses Buches ausprobieren kannst, sollte der Mixer auch gefrorene Zutaten und Eis crushen können.

ALLGEMEINE TIPPS UND TRICKS FÜR VOLLEN GENUSS

- Jeder Drink ist nur so gut wie seine Zutaten. Achte bei allem auf beste Qualität – ob bei Obst, Kräutern, Säften, Sirup oder der Garnitur.
- Beim Obst auf reife Zutaten achten. Bei überreifem Obst entstehen Fehlparfums, bei unreifem Obst mangelt es an Geschmack.
- Am besten bei Obst und Kräutern zu Bio-Ware greifen. Dann kann auch die Schale mitgepresst werden. Besonders bei Zitrusfrüchten, die mit Schale ins Glas kommen, ist es wichtig, dass sie absolut unbehandelt sind.
- Obst und Kräuter sollten vor der Verwendung immer gründlich gewaschen werden.
- Am besten schmecken die Drinks, wenn sie direkt nach der Fertigstellung auch getrunken werden. So bleiben sie schön kalt, sprudelnd – und im Falle der selbst gepressten Säfte – auch am vitaminreichsten.
- Ein paar Drinks dieses Buches enthalten frische Eier. Die verwendeten Eier sollten in diesem Fall ganz frisch sein.

NUN ABER RAN AN SHAKER UND SAFTPRESSE UND VIEL SPASS MIT DEN REZEPTEN!

ANANAS-COCKTAIL



Zutaten für 2 Gläser

150 ml Ananassirup

150 ml Orangensaft

150 ml Zitronensaft

8 Eiswürfel

etwas Schokosauce und geschlagene Sahne

Sirup und Säfte in einen Shaker geben und gut mischen. Die Eiswürfel auf 2 Gläser verteilen und den Saft darübergießen. Mit einem Klecks geschlagener Sahne und etwas Schokosauce dekorieren und sofort servieren.

BANANA SUMMER



Zutaten für 1 Glas

1/2 Banane

1 Spritzer Bananensirup

60 ml Milch