



**Alkoholfrei** ist besser

# ***Sehr zum Wohl ohne Alkohol***

Deutscher Frauenbund  
für alkoholfreie Kultur e.V.



## 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 Kopfweh 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:

**sie enthalten 0,0 Promille!**

... übrigens sollten Sie möglichst naturreine Säfte verwenden

**... ein Versuch lohnt sich!**

# Ananas



## Hawaii-Surfer

Für 3 Gläser

- 1 Tasse ungesüßter Ananas-Saft
- 1 Tasse Orangen-Saft
- 1/8 Tasse Zitronen-Saft
- 1/4 l Ananas- oder Orangen-Eis
- 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 Bowlengefaß

- 1 kleine Dose Ananas-Stücke
- 1 Flasche Ananas-Saft
- 1 Flasche Waldmeister-Sirup
- 1 Flasche Grapefruit-Saft
- Saft von 4 – 5 Zitronen
- 1 Flasche Selter

Die Ananas-Stücke, den Waldmeister-Sirup und den Zitronen-Saft gut durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren den Grapefruit-Saft, den Ananas-Saft und die Flasche Selter, alles eisgekühlt, dazugeben.

# Apfel

## Jamaika-Punsch

Für 8 Gläser

- 2 l Apfel-Saft
- 1 Tasse brauner Zucker
- 3 Zimtstangen
- 1 Teelöffel Piment
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskatnuss

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

## Apfel-Plaumenbowle

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 Bowlegefäß geben und 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem servieren die Melisse entfernen und mit eisgekühltem Tonic oder Mineralwasser auffüllen. gesamt 15 Be



# 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 Strohhalm servieren.

## Aprikosen-Bowle

Für 10 Personen

800 g aromatische Aprikosen  
150 g Zucker  
2 1/2 l Apfel-Saft  
1 Flasche Mineralwasser

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



# Sanddorn und Banane



## Happy Banana

Für 2 Gläser

1 Banane  
1/2 l Buttermilch  
1 1/2 Esslöffel Sanddorn-Saft  
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 Gingerale light

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

kcal 116,7    Be 2,5

# Birne

## Schöne Helena

Für 2 Gläser

1/4 l Birnennektar  
1/4 l Apfel-Saft  
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 Apfel-Saft  
1 Flasche Maracuja-Saft  
1 Flasche Aprikosen-Saft

Alle Zutaten zusammensetzen. Mit schwarzem Johannisbeersirup süßen.



# Erdbeere



## **Erdbeermilch**

Für 10 Gläser

500 g Erdbeeren,  
frisch oder gefroren  
1 l Milch  
1 Paket Vanille-Zucker  
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 Erdbeer-Sirup  
1 Spritzer Zitronen-Saft  
Coca-Cola  
1 – 2 Eiswürfel

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

# Grapefruit

## Florida-Shake

Für 2 Gläser

10 Esslöffel Grapefruit-Saft  
10 Esslöffel Ananas-Saft  
5 Esslöffel Zitronen-Saft  
3 Esslöffel Zitronen-Eis

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

## Grüne Otilie

Für 2 Gläser

1 Tasse Grapefruit-Saft  
2 Teelöffel Zitronen-Saft  
4 Teelöffel Waldmeister-Sirup  
Mineralwasser

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



# Heidel- und Himbeere

## 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.

gesamt Be 2,7

## 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.

kcal 73 Be 1

# Johannisbeere

## Schwarze Johanna

Für 4 Gläser

1 Flasche schwarzer  
Johannisbeer-Nektar  
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  
Johannisbeer-Saft  
1/4 l Cola  
1/4 l Selter, Soda oder  
Mineralwasser  
8 Eiswürfel

In jedes Glas 2 Eiswürfel geben. Johannisbeer-Saft und Cola in die Gläser aufteilen. Mit dem Wasser auffüllen und mit Strohhalm servieren.



# Kirsche

## Kanadischer Sommer

Für 1/2 Bowlengefäß

1 Flasche Kirsch-Saft  
1 Flasche Apfel-Saft  
1 Flasche Orangen-Saft  
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 Vanille-Eis  
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 Maracuja-Saft  
500 ml Vanille-Eis  
1/2 – 1 Flasche Mineralwasser

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

## Tropenwunder

Für 5 Gläser

1/4 l Maracuja-Saft  
1/4 l Orangen-Saft  
1/4 l Kirsch-Saft  
8 Eiswürfel

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

# Orange

## 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.

kcal 138,2 Be 2,7

## Orange-Tonic

Für 6 Gläser

1/2 l Orangen-Saft  
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.



# Pfirsich



## Melba-Mix

Für 2 Gläser

1 – 2 geschälte Pfirsichfrüchte  
1/2 Tasse Pfirsich-Saft  
1/2 Tasse Mineralwasser  
1 Esslöffel Himbeersirup  
1 Esslöffel Zitronen-Saft  
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 Apfel-Saft  
1 Flasche Zitronenbrause

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

# Weintrauben

## Royal Ice-Tea

Für 8 Personen

1/2 l weißer Trauben-Saft  
1/2 l starker schwarzer Tee  
1/4 l Grapefruit-Saft  
1 Flasche Sodawasser  
10 Eiswürfel  
Zucker nach Geschmack

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

## Sweet Honey

Für 8 Gläser

1 l roter Trauben-Saft  
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 Zitronen-Saft  
1 1/2 Tasse Grapefruit-Saft  
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 Zitronen-Saft  
1/4 l Ananas-Saft  
1/4 l Orangen-Saft  
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.



## Und jetzt fehlt nur noch ein einziges Rezept:

Man nehme ein paar gute Freunde, die Lieblingsrezepte aus diesem 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, denken Sie an Folgendes:

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.

Aber Achtung: Für Jugendliche gelten wesentlich geringere Alkoholmengen, da sich der Organismus und vor allem das Gehirn noch in der Entwicklung befindet – 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.

### Das ist alles drin:

Getränk	Inhalt	Alkoholgehalt	Alkoholmenge (reiner Alkohol)	Kalorien
Bier	Glas 0,25 l	5 Vol.-%	ca. 10 g	105 kcal
Wein, Sekt	Glas 0,125 l	11 Vol.-%	ca. 11 g	100 kcal
Doppelter Schnaps	Glas 4 cl	35 Vol.-%	ca. 12 g	80 kcal
Alkopops-Mixgetränke	Flasche 275 ml	5 Vol.-%	ca. 11 g	200 kcal

Herausgeber:

Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e. V.

Bahnhofstr. 41 • 58095 Hagen • Fon 02331/7878585 • Fax 02331/341403

Nachdrucke und Kopien bedürfen der Genehmigung

Der Deutsche Frauenbund für alkoholfreie Kultur ist seit über 100 Jahren engagiert auf dem Gebiet der Alkoholprävention tätig. Er sieht seine Aufgabe vor allem 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.**

**Alkoholfrei ist besser**

Deutscher Frauenbund  
für alkoholfreie Kultur e.V.

Bahnhofstr. 41

58095 Hagen

Tel. 02331 / 7878585

Fax 02331 / 341403

[www.deutscher-frauenbund.de](http://www.deutscher-frauenbund.de)



**DAK**

Unternehmen Leben