

Anne Wilson

# Säfte, Cocktails & Drinks



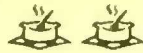
BELL VISTA

## Hinweise

Für Anfänger



Für weniger erfahrene Köche



Für erfahrene Köche



Es gelten die üblichen Maße in Gramm und Liter. Die in den Rezepten verwendeten Eier wiegen durchschnittlich 60 g. Die Dosengrößen sind bei jedem Hersteller verschieden, verwenden Sie daher die Größe, die der im Rezept angegebenen am nächsten kommt.

### Maßeinheiten und Abkürzungen

EL	= Eßlöffel (15 ml)
TL	= Teelöffel (5 ml)
g	= Gramm
kg	= Kilogramm
l	= Liter
ml	= Milliliter
Msp.	= Messerspitze
Pckg.	= Packung
Mm.	= Minute/n
Std.	= Stunde/n

Originalausgabe © 1999 Murdoch Books

Originaltitel: juices, smoothies and shakes

Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Einwilligung des Verlages in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© für diese Ausgabe:  
Bellavista, ein Imprint der Verlag Karl Müller GmbH, Köln 2004  
[www.karl-mueller-verlag.de](http://www.karl-mueller-verlag.de)

Übersetzung aus dem Englischen: Susanne Haeger, Heidelberg (für Roman Bold & Black)  
Koordination, Satz und Bearbeitung der deutschen Ausgabe: Roman Bold & Black, Köln

Druck und Bindung: Mateu Cromo Artes Gráficas, Pinto, Madrid  
Printed in Spain

ISBN 3-89893-457-8

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Alle Rechte vorbehalten.

# Säfte, Cocktails & Drinks



BELLAVISTA

## Melonen-Granita

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN  
+ GEFRIERZEIT  
ERGIBT 4 x 300 ml GLÄSER

500 g Netzmelone  
500 g Honigmelone  
12 Eiswürfel  
500 ml Orangensaft

- 1** Melonen schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in Stücke schneiden und in einem Mixer 1 Minute glatt pürieren.
- 2** Eiswürfel und Orangensaft zufügen und weitere 30 Sekunden mixen. In eine große flache Plastischale füllen und 3 Stunden tiefkühlen.
- 3** Die Mischung zurück in den Mixer geben und kurz glatt pürieren. Mit Strohhalmen und langstieligen Löffeln sofort servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 1,75 g; Fett 0,88 g; Kohlenhydrate 30 g; Ballaststoffe 2,63 g; Cholesterin 0 g; 540 kJ (130 Kalorien)

**Tipp:** Zerkleinern Sie die Eiswürfel zunächst grob, indem Sie die Würfel in ein sauberes Geschirrtuch wickeln und auf eine harte Oberfläche schlagen.



## Zitronen-Limetten-Soda mit Zitrus-Eiswürfeln

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
+ GEFRIERZEIT  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER, 8 EISWÜRFEL

1 Zitrone  
1 Limette  
2 1/2 EL Zitronensaft  
175 ml Rose's Lime Juice (siehe Tipp)  
650 ml Mineralwasser, gekühlt

- 1** Schale und weiße Innenhaut der Zitrone und Limette mit einem scharfen Messer entfernen. An den Trennhäuten entlang schneiden und die Filets auslösen. Je 1 Zitronen- und 1 Limettenfilet in die Fächer einer Eiswürfelschale legen und mit Wasser bedecken. 2–3 Stunden oder über Nacht im Gefrierschrank fest werden lassen.
- 2** Zitronensaft, Lime Juice und Mineralwasser mischen.
- 3** Zusammen mit den Eiswürfeln in gekühlte schlanke Gläser füllen.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 0,5 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 40 g; Ballaststoffe 1,5 g; Cholesterin 0 g; 715 kJ (170 Kalorien)

**Tipp:** Lime Juice ist nicht mit Limettensirup zu verwechseln, der erheblich süßer und dickflüssiger ist.





## Karottencocktail

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

10–12 Karotten, längs geviertelt  
125 ml Ananassaft  
125 ml Orangensaft  
1–2 TL Honig, nach Geschmack  
8 Eiswürfel

- 1 Karottenstücke entsaften.
- 2 Karottensaft mit den restlichen Zutaten in einem Krug verrühren und servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 4 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 40 g; Ballaststoffe 15 g; Cholesterin 0 g; 770 kJ (185 Kalorien)

## Frischer Ananassaft mit Mandarinensorbet

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
+ KÜHLZEIT  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

1 Ananas (2,5 kg), geschält, Strunk entfernt  
250 ml Ginger-Ale  
4 Kugeln Mandarinensorbet

- 1 Ananasfruchtfleisch grob zerkleinern und in den Entsafter geben.
- 2 Den Ananassaft und das Ginger-Ale in einem großen Krug mischen. Kalt stellen.
- 3 Den Saft in gekühlte Gläser füllen und je 2 Kugeln Sorbet darauf geben.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 13 g; Fett 2,5 g; Kohlenhydrate 115 g; Ballaststoffe 25 g; Cholesterin 5 g; 2251 kJ (540 Kalorien)

## Ingwer-Zitronen-Minz-Eistee

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
+ RUHEZEIT + KÜHLZEIT  
ERGIBT 4 x 250 ml GLÄSER

1 Stück (2 cm) frischer Ingwer,  
in dünne Scheiben geschnitten  
125 ml Zitronensaft  
2 ½ EL Honig  
1 EL frische Minzeblätter

- 1 Ingwer, Zitronensaft, Honig und Minze in einen feuerfesten Krug geben und mit 750 ml kochendem Wasser überbrühen. 2–3 Stunden ziehen und abkühlen lassen.
- 2 Die erkaltete Mischung durch ein Sieb in einen anderen Krug geben. Im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.
- 3 In gekühlten schlanken Gläsern auf Eiswürfeln servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 0,21 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 15 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 0 g; 260 kJ (62 Kalorien)

**Tipp:** Noch aromatischer schmeckt dieser Drink nach 24 Stunden Ruhezeit.

Ingwer-Zitronen-Minz-Eistee (oben),  
Karottencocktail (links), Frischer Ananassaft  
mit Mandarinensorbet (rechts).







## Passionsfrucht-Vanilleeis-Shake

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

- 4 Passionsfrüchte
- 100 g Maracujajogurt
- 500 ml Milch
- 1 EL feinsten Zucker
- 2 Kugeln Vanilleeiscreme

**1** Passionsfruchtmark mit einem Löffel aus der Schale lösen und durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen. Mit Jogurt, Milch, Zucker und Vanilleeis im Mixer zu einem glatten Shake verquirlen.

**2** In schlanke Gläser füllen und servieren. Nach Wunsch noch eine zusätzliche Kugel Vanilleeis darauf setzen.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 13 g; Fett 14 g; Kohlenhydrate 35 g; Ballaststoffe 5,5 g; Cholesterin 45 g; 1335 kJ (318 Kalorien)



## Preiselbeer-Fizz mit Vanilleeis

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 250 ml GLÄSER

- 500 ml Preiselbeersaft
- 500 ml Mineralwasser
- 4 Kugeln Vanilleeiscreme
- 200 ml Schlagsahne
- 1 EL feinsten Zucker
- 20 g gehobelte Mandeln, geröstet

**1** Saft und Mineralwasser in einem Krug mischen. Je eine Kugel Eiscreme in 4 schlanke Gläser geben. Mit der Saftmischung aufgießen.

**2** Sahne mit Zucker steif schlagen. Vorsichtig auf das Eis geben und mit ein paar Mandelblättchen bestreut servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 2,5 g; Fett 25 g; Kohlenhydrate 15 g; Ballaststoffe 3 g; Cholesterin 8,7 g; 540 kJ (130 Kalorien)



## Melonenshake

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

- 500 g Netzmelone, geschält und entkernt
- 2 EL Honig
- 375 ml Milch
- 5 Kugeln Vanilleeiscreme
- geriebene Muskatnuss, zum Garnieren

**1** Die Melone in 2 cm große Stücke schneiden und im Mixer 30 Sekunden glatt pürieren.

**2** Honig, Milch und Vanilleeis zufügen und weitere 10–20 Sekunden zu einem glatten Shake verquirlen.

**3** Mit etwas Muskat bestreut servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 10 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 55 g; Ballaststoffe 2,5 g; Cholesterin 42 g; 1590 kJ (380 Kalorien)



## Wassermelonen-Smoothie

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 250 ml GLÄSER

- 600 g Wassermelone, geschält und entkernt
- 250 ml Milch
- 125 g Jogurt
- 1 EL feinsten Zucker
- 2 Kugeln Vanilleeiscreme

**1** Wassermelone, Milch, Jogurt und Zucker im Mixer glatt pürieren.

**2** Eiscreme zufügen und einige weitere Sekunden mixen, bis der Shake schaumig ist. Sofort servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 4,5 g; Fett 5 g; Kohlenhydrate 20 g; Ballaststoffe 1 g; Cholesterin 17 g; 800 kJ (190 Kalorien)

## Pfirsich-Eierflip

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
+ RUHEZEIT + KÜHLZEIT  
ZUBEREITUNGSZEIT: 8 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 225 ml GLÄSER

2 Eier, getrennt  
50 ml Milch  
50 g feinsten Zucker  
100 ml Schlagsahne  
450 ml Pfirsichnektar  
2 EL Orangensaft  
geriebene Muskatnuss, zum Garnieren

**1** Eigelbe, Milch und 30 g Zucker in einer Schüssel verquirlen und über einen Topf mit kochendem Wasser stellen (der Schüsselboden darf das Wasser nicht berühren). Unter Rühren 8 Minuten erhitzen, bis die Creme eindickt. Vom Herd nehmen und die Oberfläche mit einer Klarsichtfolie abdecken. Abkühlen lassen.

**2** Eiweiß schaumig schlagen, dann nach Geschmack den restlichen Zucker zufügen. Steif schlagen. In einer anderen Schüssel die Sahne steif schlagen.

**3** Eischnee und Schlagsahne vorsichtig unter die abgekühlte Eiercreme heben. Nektar und Saft unterrühren. Abgedeckt 2 Stunden kalt stellen.

**4** Mischung leicht aufschlagen, in Gläser füllen und mit Muskat bestreut servieren.

NÄHRVERGABEN: Eiweiß 8 g; Fett 12 g; Kohlenhydrate 25 g; Ballaststoffe 1,5 g; Cholesterin 120 g; 940 kJ (225 Kalorien)



## Sommerlicher Buttermilch-Smoothie

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

350 g Netzmelone  
2 Pfirsiche, gehäutet und in Scheiben geschnitten  
150 g Erdbeeren, grob zerkleinert  
4 Minzeblätter  
125 ml Buttermilch  
125 ml Orangensaft  
1–2 EL Honig

**1** Melone schälen und entkernen, das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

**2** Melone, Pfirsiche, Erdbeeren und Minze im Mixer glatt pürieren.

**3** Buttermilch, Orangensaft und 1 EL Honig zufügen und untermischen. Süße prüfen und ggf. noch mehr Honig zugeben.

NÄHRVERGABEN: Eiweiß 6 g; Fett 2 g; Kohlenhydrate 50 g; Ballaststoffe 5 g; Cholesterin 6 g; 978 kJ (235 Kalorien)

**Tipp:** Dieses Getränk sollte innerhalb von 3 Stunden nach der Zubereitung verzehrt werden, da es danach an Farbe und geschmacklicher Frische einbüßt.





## Passionsfrucht-Limetten-Limonade

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 250 ml GLÄSER

125 g Passionsfruchtmark  
185 ml Rose's Lime Juice  
750 ml Ginger-Ale  
zerstoßene Eiswürfel

- 1 Fruchtmark, Lime Juice und Ginger-Ale in einem Krug gut mischen.
- 2 In Gläser mit zerstoßenem Eis geben. Sofort servieren.

NAHRWERTUNGSWERT: Eiweiß 0,5 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 40 g; Ballaststoffe 1,7 g; Cholesterin 0 g; 700 kJ (170 Kalorien)

## Pfirsich-Shake

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 350 ml GLÄSER

200 g fettarmer Pfirsich-Mango-Jogurt  
200 ml Aprikosennektar, gekühlt  
60 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren  
300 g reife Pfirsiche (ohne Stein),  
gewürfelt  
8 große Eiswürfel  
Pfirsichspalten, zum Servieren

- 1 Jogurt, Nektar, Himbeeren, Pfirsiche und Eiswürfel im Mixer glatt verquirlen.
- 2 Mit Pfirsichspalten garniert servieren.

NAHRWERTUNGSWERT: Eiweiß 7 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 35 g; Ballaststoffe 3,5 g; Cholesterin 3 g; 770 kJ (185 Kalorien)

## Bananen-Sojamilch

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 250 ml GLÄSER

450 ml Sojamilch mit Mokkaesmack,  
gekühlt  
2 Bananen, in Scheiben geschnitten  
8 große Eiswürfel  
1 TL Kakaopulver  
¼ TL gemahlener Zimt

- 1 Sojamilch und Bananenscheiben im Mixer glatt pürieren.
- 2 Bei laufendem Gerät die Eiswürfel einzeln zugeben und untermischen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 3 In gekühlte schlanke Gläser füllen und großzügig mit Kakaopulver und Zimt bestreuen.

NAHRWERTUNGSWERT: Eiweiß 4,5 g; Fett 4 g; Kohlenhydrate 18 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 0 g; 620 kJ (125 Kalorien)

Passionsfrucht-Limetten-Limonade (oben),  
Pfirsich-Shake (links), Bananen-Sojamilch (rechts)







## Johannisbeer-Erfrischung

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 300 ml GLÄSER

375 ml Apfelsaft  
375 ml schwarzer Johannisbeernektar  
500 ml Mineralwasser  
1 EL feinsten Zucker  
150 g Heidelbeeren  
Eiswürfel, zum Servieren

**1** Apfelsaft, Johannisbeernektar, Mineralwasser, Zucker und Heidelbeeren im Mixer glatt pürieren.

**2** In gekühlten Gläsern auf Eis servieren.

**Tipp:** Wenn Sie einen leistungsstarken Mixer haben, können Sie alternativ auch eine Granita zubereiten: einfach die Eiswürfel mit den anderen Zutaten in den Mixer geben.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 0,5 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 30 g; Ballaststoffe 0,5 g; Cholesterin 0 g; 515 kJ (125 Kalorien)



## Aprikosenshake

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN  
ERGIBT 3 x 250 ml GLÄSER

75 g getrocknete Aprikosen  
125 g Aprikosenjogurt  
175 ml fettarme Kokosmilch  
300 ml Milch  
1 EL Honig  
1 Kugel Vanilleeiscreme  
geröstete Kokosflocken, zum Garnieren

**1** Aprikosen mit kochendem Wasser bedecken, 15 Minuten einweichen lassen. Abgießen, grob hacken. Aprikosen, Joghurt, Kokosmilch, Milch, Honig und Vanilleeis im Mixer zu einem glatten Shake verquirlen.

**2** In gekühlte schlanke Gläser füllen und mit Kokosflocken bestreuen.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 7,5 g; Fett 12 g; Kohlenhydrate 25 g; Ballaststoffe 3 g; Cholesterin 20 g; 950 kJ (225 Kalorien)



## Mango-Smoothie mit frischen Heidelbeeren

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 250 ml GLÄSER

2 frische Mangos (zusammen 800 g), geschält und entkernt  
125 ml Milch  
250 ml Buttermilch  
1 EL feinsten Zucker  
2 Kugeln Mangoeiscreme oder -sorbet  
50 g Heidelbeeren

**1** Mango, Milch, Buttermilch, Zucker und Eiscreme im Mixer zu einem glatten Shake verquirlen.

**2** In gekühlte Gläser füllen und mit Heidelbeeren garniert servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 6 g; Fett 3,5 g; Kohlenhydrate 40 g; Ballaststoffe 3 g; Cholesterin 11 g; 858 kJ (205 Kalorien)



## Bananen-Dattel-Smoothie

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 350 ml GLÄSER

250 g fettarmer Naturjoghurt  
125 ml Magermilch  
50 g frische Datteln, entsteint und gehackt  
2 Bananen, in Scheiben geschnitten  
8 Eiswürfel

**1** Joghurt, Milch, Datteln, Bananen und Eiswürfel im Mixer verquirlen, bis die Mischung glatt ist und die Eiswürfel ganz zerstoßen sind.

**2** In gekühlten Gläsern servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 10 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 48 g; Ballaststoffe 5 g; Cholesterin 7 g; 1013 kJ (240 Kalorien)

## SIRUPE

Diese modernen Sirupe mit Fruchtgeschmack halten sich im Kühlschrank mehrere Monate.

### Bitter Lemon

500 ml Zitronensaft und 250 g feinsten Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Hochschalten, ohne Rühren 6 Minuten köcheln bzw. auf 85 °C erhitzen. ½ TL Angostura-Bitter untermischen. In eine neue Flasche füllen und diese auf die Seite legen, um den Deckel zu sterilisieren. Kalt stellen. **Ergibt 500 ml.**

### Apfel-Brombeer-Sirup

500 ml frischen Apfelsaft, 300 g tiefgekühlte Brombeeren und 250 g feinsten Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Hochschalten, ohne Rühren 12 Minuten köcheln bzw. auf 85 °C erhitzen. Durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen. In eine neue Flasche füllen, diese auf die Seite legen, um den Deckel zu sterilisieren. Kalt stellen. **Ergibt 750 ml.**

### Passionsfrucht-Kokos-Sirup

250 g Passionsfruchtmark, 250 ml Wasser, 175 g feinsten Zucker und 2 Tropfen Kokosaroma im Topf bei mittlerer Hitze verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Ohne Rühren 6 Minuten köcheln lassen bzw. auf 85 °C erhitzen. In eine neue Flasche füllen, diese auf die Seite legen, um den Deckel zu sterilisieren. Kalt stellen. **Ergibt 440 ml.**

### Himbeersirup

300 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren, 200 ml Wasser und 200 g feinsten Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze verrühren, bis sich der Zucker auflöst. Hochschalten und ohne Rühren 6 Minuten köcheln lassen bzw. auf 85 °C erhitzen. Durch ein Sieb passieren, um die Kerne zu entfernen. 100 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren untermischen. In eine neue Flasche füllen, diese auf die Seite legen, um den Deckel zu sterilisieren. Kalt stellen. **Ergibt 375 ml.**





## Orangen-Kardamom-Trunk

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

+ RUHEZEIT+ KÜHLZEIT

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

ERGIBT 2 x 275 ml GLÄSER

3 Kardamomkapseln  
250 ml frisch gepresster Orangensaft  
3 Streifen Orangenschale  
2 EL feinsten Zucker

**1** Kardamomkapseln auf ein Brett legen, mit der flachen Seite eines großen Messers vorsichtig aufbrechen. Kardamom, Orangensaft, Orangenschale, Zucker und 500 ml Wasser in einem Topf bei mittlerer Hitze 10 Minuten verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zum Kochen bringen, dann vom Herd nehmen.

**2** 2–3 Stunden ziehen und kalt werden lassen. Dann im Kühlschrank durchkühlen lassen. Durch ein Sieb geben und auf Eis servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 0,3 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 35 g; Ballaststoffe 0,25 g; Cholesterin 0 g; 590 kJ (140 Kalorien)



## Virgin Mary

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

ERGIBT 4 x 200 ml GLÄSER

750 ml Tomatensaft  
1 EL Worcestersauce  
2 EL Zitronensaft  
¼ TL geriebene Muskatnuss  
einige Tropfen Tabasco  
12 Eiswürfel  
2 Zitronenscheiben, halbiert

**1** Tomatensaft, Worcestersauce, Zitronensaft, Muskat und Tabasco in einem großen Krug verrühren.

**2** Eiswürfel im Mixer 30 Sekunden auf das halbe Volumen zerstoßen.

**3** Tomatensaftmischung in Gläser füllen. Das zerstoßene Eis und die Zitronenscheiben zufügen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 1,5 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 8 g; Ballaststoffe 0,5 g; Cholesterin 0 g; 175 kJ (40 Kalorien)





## Pink-Grapefruit-Fizz mit Zitronensorbet

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 250 ml GLÄSER

500 ml Pink-Grapefruitsaft  
250 ml Mineralwasser  
1 EL feinsten Zucker  
4 Kugeln Zitronensorbet

- 1 Saft, Mineralwasser und Zucker in einem Krug mischen. Kalt stellen.
- 2 In gekühlte Gläser füllen und je 1 Kugel Zitronensorbet darauf setzen.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 1,14 g; Fett 0,84 g; Kohlenhydrate 15 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 2,5 g; 305 kJ (75 Kalorien)

## Blaues Wunder

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

200 g fettarmer Heidelbeerquark  
200 ml fettarme Milch  
1 EL Ahornsirup  
½ TL gemahlener Zimt  
300 g tiefgekühlte Heidelbeeren

- 1 Quark, Milch, Ahornsirup, Zimt und 250 g Heidelbeeren im Mixer zu einem glatten Shake verquirlen.
- 2 In gekühlte Gläser füllen und die restlichen Heidelbeeren darauf geben.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 11 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 0 g; Ballaststoffe 2,7 g; Cholesterin 7 g; 942 kJ (225 Kalorien)

## Apfel-Zimt-Zauber

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
+ RUHEZEIT + KÜHLZEIT  
ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 300 ml GLÄSER

4 Äpfel (Golden Delicious), grob zerkleinert  
1 Zimtstange  
3–4 EL brauner Zucker  
Eiswürfel, zum Servieren

- 1 Äpfel, Zimtstange, braunen Zucker und 1 Liter Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Herunterschalten und 10–15 Minuten köcheln lassen (die Äpfel sollten weich sein).
- 2 Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen, dann im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.
- 3 Das kalte Getränk durch ein Sieb geben und auf reichlich Eis servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 1 g; Fett 0,3 g; Kohlenhydrate 70 g; Ballaststoffe 5,5 g; Cholesterin 0 g; 1165 kJ (280 Kalorien)

Apfel-Zimt-Zauber (oben), Pink-Grapefruit-Fizz mit Zitronensorbet (links), Blaues Wunder (rechts).





## Eisgekühlter Mandarinen-Mango-Mix

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
+ GEFRIERZEIT  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

1 Mango, in Scheiben geschnitten  
500 ml Mandarinsaft  
125 ml Rose's Lime Juice  
375 ml Mineralwasser  
2 EL feinsten Zucker  
Eiswürfel, zum Servieren

- 1 Mango ca. 1 Stunde im Gefrierschrank halbgefrieren lassen.
- 2 Saft, Lime Juice, Zucker und Mineralwasser in einem Krug verrühren.
- 3 Mangoscheiben mit Eiswürfeln in Gläser geben. Mit Saftmischung aufgießen.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 3 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 110 g; Ballaststoffe 4,5 g; Cholesterin 0 g; 1885 kJ (450 Kalorien)



## Wilde Beeren

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 200 ml GLÄSER

250 g fettarmer Erdbeerjogurt  
125 ml Preiselbeersaft, gekühlt  
250 g Erdbeeren, entstielt und geviertelt  
125 g tiefgekühlte Himbeeren

- 1 Jogurt und Preiselbeersaft im Mixer verrühren. Erdbeeren und zwei Drittel der Himbeeren zufügen. Glatt pürieren.
- 2 In gekühlte Gläser füllen. Die restlichen Himbeeren darauf geben. Mit einem Löffel servieren, da der Shake recht dickflüssig ist.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 4 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 10 g; Ballaststoffe 3,5 g; Cholesterin 1,5 g; 295 kJ (70 Kalorien)



## Pflaumen-Doppelpack

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 200 ml GLÄSER

250 g fettarmer Vanillejogurt  
125 ml Buttermilch  
300 ml Milch  
150 g Trockenpflaumen, entsteint und gewürfelt  
200 g frische Pflaumen, entsteint und gewürfelt  
8 große Eiswürfel

- 1 Jogurt, Buttermilch, Milch, Trockenpflaumen, frische Pflaumen und Eiswürfel im Mixer pürieren, bis die Mischung glatt ist und die Eiswürfel ganz zerstoßen sind.
- 2 Sofort servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 7 g; Fett 2,74 g; Kohlenhydrate 30 g; Ballaststoffe 4 g; Cholesterin 12 g; 740 kJ (175 Kalorien)



## Bananarama

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 375 ml GLÄSER

750 ml Sojamilch, gekühlt  
125 g Seidentofu  
4 sehr reife Bananen, in Scheiben geschnitten  
1 EL Honig  
5 Tropfen Vanillearoma  
1 EL Carobpulver (siehe Tipp)

- 1 Sojamilch und Tofu mixen. Bananen, Honig, Vanillearoma und Carobpulver zufügen. Zu glattem Shake verquirlen.
- 2 In gekühlten schlanken Gläsern mit langstieligem Löffel servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 8,5 g; Fett 7 g; Kohlenhydrate 42 g; Ballaststoffe 3,75 g; Cholesterin 0 g; 1060 kJ (253 Kalorien)

**Tipp:** Carobpulver ist in Reformhäusern und Bioläden erhältlich.



## Orangen-Ingwer-Eistee

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
+ RUHEZEIT + KÜHLZEIT  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

1 kleine Orange  
¼–1 EL Darjeeling-Teeblätter  
250 ml Ginger Beer  
8 dünne Scheiben kandierter Ingwer  
2 EL Zucker  
4–6 Eiswürfel  
Minzeblätter, zum Garnieren

**1** Die Orange mit Gemüseschäler dünn schälen (möglichst wenig weiße Innenhaut mit abschälen) und in lange, dünne Streifen schneiden. Die Hälfte der Orangenschale und die Teeblätter in eine Schüssel geben und mit 500 ml kochendem Wasser überbrühen. Abgedeckt 5 Minuten ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb in einen Krug geben.

**2** Ginger Beer zufügen und 6 Stunden oder bevorzugt über Nacht kalt stellen.

**3** 1 Stunde vor dem Servieren Ingwer, Zucker und die restliche Orangenschale zugeben. Gut umrühren.

**4** In schlanke Gläser füllen, 2–3 Eiswürfel pro Glas zufügen und mit Minzeblättern garnieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 0 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 35 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 0 g; 565 kJ (140 Kalorien)



## Lemon Barley Water

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
+ KÜHLZEIT  
ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 250 ml GLÄSER

100 g Perlgraupen (engl.: barley)  
3 Zitronen  
125 g feinsten Zucker  
zerstoßenes Eis, zum Servieren  
Zitronenscheiben, zum Servieren

**1** Graupen gut waschen und in mittelgroßen Topf geben. Zitronen mit scharfem Gemüseschäler dünn schälen (möglichst wenig von der bitteren weißen Innenhaut mit abschälen). Zitronen auspressen und den Saft beiseite stellen. Zitronenschale und 1 ¼ Liter Wasser zu den Graupen geben und zum Kochen bringen. 30 Minuten kräftig köcheln lassen. Zucker zufügen und unter Rühren auflösen. Abkühlen lassen.

**2** Die Flüssigkeit durch ein Sieb in einen Krug geben. Zitronensaft unterrühren. Auf zerstoßenem Eis mit Zitronenscheiben garniert servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 2,5 g; Fett 0,75 g; Kohlenhydrate 50 g; Ballaststoffe 4,5 g; Cholesterin 0 g; 890 kJ (210 Kalorien)





## Inselshake

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

+ KÜHLZEIT

ERGIBT 2 x 350 ml GLÄSER

400 g Mangofruchtfleisch, zerkleinert  
125 ml frisch gepresster Limettensaft  
125 ml Kokosmilch  
2 TL Honig  
3 TL fein gehackte frische Minze  
200 g Eiswürfel

**1** Mangostücke, Limettensaft, Kokosmilch, Honig, Minze und Eiswürfel im Mixer zu einem glatten Shake verquirlen.

**2** Gut gekühlt servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 3,5 g; Fett 13 g; Kohlenhydrate 34 g; Ballaststoffe 4 g; Cholesterin 0 g; 1120 kJ (270 Kalorien)

## Fruchtschorle

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

ERGIBT 4 x 375 ml GLÄSER

500 ml Aprikosennektar, gekühlt  
500 ml Mineralwasser, gekühlt  
250 ml Apfelsaft, gekühlt  
250 ml Orangensaft, gekühlt  
8 Eiswürfel

**1** Aprikosennektar, Mineralwasser, Apfelsaft, Orangensaft und Eiswürfel in einem großen Krug verrühren.

**2** In Gläser füllen und servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 0,5 g; Fett 0,2 g; Kohlenhydrate 30 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 0 g; 504 kJ (120 Kalorien)

## Honig-Eiskaffee

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

+ RUHEZEIT + KÜHLZEIT

ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

375 ml doppelt starker,  
frisch gebrühter Kaffee  
2 EL Honig  
375 ml Milch  
Zucker, nach Geschmack

**1** Heißen Kaffee in feuerfesten Krug geben. Honig zufügen und unter Rühren auflösen. Dann im Kühlschrank kalt stellen.

**2** Milch zugeben und die Süße prüfen. Nach Wunsch noch Zucker unterrühren. Ca. 125 ml von der Mischung in 8 Fächer einer Eiswürfelschale füllen und tiefgefrieren. Die restliche Mischung wieder kalt stellen.

**3** Kurz vor dem Servieren je 4 Kaffee-Eiswürfel in die Gläser geben und mit dem Eiskaffee auffüllen.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 7 g; Fett 7,5 g; Kohlenhydrate 32 g; Ballaststoffe 0,5 g; Cholesterin 25 g; 905 kJ (216 Kalorien)

**Tipp:** Sie können hierfür auch löslichen Kaffee verwenden: Nehmen Sie einfach doppelt so viel Pulver wie für eine Tasse Kaffee.



Honig-Eiskaffee (oben), Inselshake (links),  
Fruchtschorle (rechts)

## Eiswürfel

Nie wieder langweilige Eiswürfel – diese Ideen hauchen selbst den unscheinbarsten Getränken Leben ein!

### Passionsfrucht-Minze

8 Passionsfrüchte halbieren. Kerne und Mark auf die Eiswürfelfächer verteilen. Jeweils ein Minzeblatt darauf geben und mit Wasser auffüllen. Tiefgefrieren. Köstlich in Ananassaft.

### Apfel-Kiwi

4 Kiwis schälen und in je 8 Spalten schneiden. Je 2 Kiwispalten und einen EL Apfelsaft in die Eiswürfelfächer geben. Tiefgefrieren. Probieren Sie die Würfel in Ginger-Beer.

### Erdbeere

16 Erdbeeren halbieren, in jedes Eiswürfelfach 2 Hälften legen. Mit einem EL Wasser auffüllen. Tiefgefrieren. Großartig in Bowlen und Cocktails.

### Ananas-Birne

250 ml Ananassaft in Eiswürfelfächer geben. Eine ungeschälte Birne in Stücke schneiden, gleichmäßig auf die Fächer verteilen. Tiefgefrieren. Mit Aprikosennektar servieren.

### Zitronen-Limetten-Bitter

125 ml Zitronensaft und 125 ml Limettensaft mischen und auf die Eiswürfelfächer verteilen. 4 Tropfen Angostura-Bitter in jedes Fach geben und eine Limettenschale hineintauchen. Tiefgefrieren. In Mineralwasser servieren.

### Orange-Mango

Einen EL frisch gepressten Orangensaft in jedes Eiswürfelfach geben. Eine in Stücke geschnittene Mango auf die Fächer verteilen und in den Saft tauchen. Tiefgefrieren. Köstlich in Apfelsaft oder Mineralwasser.

### Ginger-Ale-Gurke

250 ml Ginger-Ale gleichmäßig auf die Eiswürfelfächer verteilen. Von einer kleinen Gurke 36 dünne Scheiben abschneiden. In jedes Fach 2 Gurkenscheiben legen. Tiefgefrieren. Verleiht Apfelsaft neuen Kick.

### Beeren-Minze

150 g Heidelbeeren und 150 g Himbeeren glatt pürieren, durch ein Sieb streichen. Auf die Eiswürfelfächer verteilen. Jeweils ein Minzeblatt darauf legen. Tiefgefrieren. Ein Genuss in Apfelsaft oder Mineralwasser.





## Selbstgemachte Limonade

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN  
+ KÜHLZEIT  
ERGIBT 6 x 375 ml GLÄSER

700 ml Zitronensaft  
300 g Zucker  
Eiswürfel, zum Servieren  
Minzeblätter, zum Garnieren

- 1 Zitronensaft und Zucker in Schüssel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. In einen großen Krug füllen.
- 2 1 ½ Liter Wasser zugeben und gut mischen. Kalt stellen.
- 3 Auf Eiswürfeln und mit Minzeblättern garniert servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 0,5 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 55 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 0 g; 955 kJ (230 Kalorien)



## Bananen-Passion

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 250 ml GLÄSER

3 Passionsfrüchte, halbiert  
1 große Banane, klein geschnitten  
250 ml Magermilch  
60 g fettarmer Naturjogurt

- 1 Passionsfruchtmark mit einem Löffel aus der Schale lösen und in den Mixer geben. Banane, Milch und Jogurt zufügen und auf der Impulsstufe zu einem glatten Shake verquirlen. (Wenn die Mischung zu dickflüssig ist, noch etwas Milch zugeben.) Nicht zu lange mixen, da der Shake sonst sehr schaumig wird und sich stark aufbläht.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 8,5 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 25 g; Ballaststoffe 5,5 g; Cholesterin 5,5 g; 565 kJ (135 Kalorien)



## Beerentraum

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
+ KÜHLZEIT  
ERGIBT 4 x 200 ml GLÄSER

150 g Erdbeeren, entstielt  
60 g Himbeeren  
200 g Boysenbeeren  
250 ml Milch  
3 Kugeln Vanilleeiscreme

- 1 Erdbeeren, Himbeeren, Boysenbeeren, Milch und Vanilleeis im Mixer zu einem glatten Shake verquirlen. Gut durchkühlen lassen.
- 2 In Gläser füllen und servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 4 g; Fett 5 g; Kohlenhydrate 12 g; Ballaststoffe 4,5 g; Cholesterin 13 g; 450 kJ (107 Kalorien)

**Tipp:** Wenn Boysenbeeren nicht erhältlich sind, können Sie auch jede andere Art von Beeren verwenden.



## Eisschokolade

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
ERGIBT 1 x 375 ml GLASS

2 EL Schokoladen-Dessertsauce  
375 ml eiskalte Milch  
1 Kugel Vanilleeis  
Schlagsahne, zum Servieren  
Kakaopulver, zum Servieren

- 1 Dessertsauce in ein Glas geben, durch Schwenken im Glas verteilen. Mit Milch auffüllen und das Vanilleeis hineingeben.
- 2 Eine Portion Schlagsahne darauf geben und mit Kakaopulver bestäubt servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 14 g; Fett 26 g; Kohlenhydrate 45 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 85 g; 1902 kJ (455 Kalorien)



## Zitronengras-Eistee

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

+ RUHEZEIT + KÜHLZEIT

ERGIBT 2 x 310 ml GLÄSER

- 3 Stängel Zitronengras
- 2 Zitronenscheiben
- 3 TL Honig (oder nach Geschmack)
- Zitronenscheiben, zusätzlich zum Servieren

**1** Die beiden harten Außenschichten vom Zitronengras entfernen. Für optimales Aroma nur das untere Drittel der Stiele (den weißen Teil) verwenden. In dünne Ringe schneiden. (Die restlichen Stiele nach Wunsch aufbewahren und als Garnierung verwenden.)

**2** Zitronengras in feuerfesten Krug geben und mit 600 ml kochendem Wasser überbrühen. Zitronenscheiben zufügen. Abgedeckt ziehen und abkühlen lassen. Den zimmerwarmen Tee durch ein Sieb geben. Nach Geschmack mit Honig süßen. Im Kühlschrank durchkühlen lassen.

**3** Zum Servieren den Eistee mit frischen Zitronenscheiben in 2 Gläser füllen. Nach Wunsch Eiswürfel hineingeben.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 0 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 8,5 g; Ballaststoffe 0,25 g; Cholesterin 0 g; 145 kJ (35 Kalorien)



## Himbeerlimonade

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

+ KÜHLZEIT

ERGIBT 6 x 375 ml GLÄSER

- 300 g frische oder tiefgekühlte Himbeeren, aufgetaut
- 300 g Zucker
- 500 ml Zitronensaft
- Eiswürfel, zum Servieren
- Minzeblätter, zum Garnieren

- 1** Himbeeren und Zucker im Mixer glatt pürieren.
- 2** Himbeermasse durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen (Kerne wegwerfen).
- 3** Zitronensaft unterrühren. In einen großen Krug füllen und 1 ½ Liter Wasser zugießen. Kalt stellen.
- 4** Auf Eis mit Minzeblättern garniert servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 0,8 g; Fett 0,3 g; Kohlenhydrate 50 g; Ballaststoffe 2,5 g; Cholesterin 0 g; 855 kJ (205 Kalorien)



## Himbeer-Apfel-Saft

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

+ KÜHLZEIT

ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

6 Granny-Smith-Äpfel, geviertelt  
150 g frische Himbeeren  
Eiswürfel, zum Servieren,  
Minzezweige, zum Garnieren

**1** Apfelstücke und Himbeeren entsaften lassen. Saft auffangen, kalt stellen.

**2** Vor dem Servieren umrühren. Eiswürfel hineingeben, mit Minzezweigen garnieren.

NAHRWEISTANDGABEN: Eiweiß 1,5 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 30 g; Ballaststoffe 8 g; Cholesterin 0 g; 515 kJ (125 Kalorien)

## Hawaii Crush

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

+ KÜHLZEIT

ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

250 ml Apfelsaft  
100 g Papaya, geschält,  
entkernt und klein geschnitten  
200 g Wassermelone,  
entkernt und klein geschnitten  
100 g Eiswürfel

**1** Apfelsaft, Papaya, Wassermelone und Eiswürfel im Mixer glatt pürieren, kühlen.

**2** In Gläser füllen und servieren.

NAHRWEISTANDGABEN: Eiweiß 0,8 g; Fett 0,3 g; Kohlenhydrate 26 g; Ballaststoffe 1,35 g; Cholesterin 0 g; 420 kJ (100 Kalorien)

## Zitronen-Pfefferminz-Eistee

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

+ RUHEZEIT + KÜHLZEIT

ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

2 Beutel Pfefferminztee  
6 Streifen (2 x 5 cm) Zitronenschale  
1 EL Zucker (oder nach Geschmack)  
Eiswürfel, zum Servieren  
Minzeblätter, zum Garnieren

**1** Teebeutel und Zitronenschale in eine große Schüssel geben. Mit 750 ml kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen.

**2** Teebeutel ausdrücken und wegwerfen. Tee nach Geschmack mit Zucker süßen.

**3** In einen Krug füllen und kalt stellen. In gekühlten Gläsern mit Eiswürfeln und Minzeblättern servieren.

NAHRWEISTANDGABEN: Eiweiß 0 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 10 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 0 g; 165 kJ (40 Kalorien)

**Tipp:** Alternativ 125 ml von der Teemischung in 8 Fächer einer Eiswürfelschale geben und tiefgefrieren. Im gekühlten Tee servieren.

Zitronen-Pfefferminz-Eistee (oben),  
Himbeer-Apfel-Saft (links), Hawaii Crush (rechts)







## Orangen-Fenchel-Saft

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
+ KÜHLZEIT  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

8 Orangen  
150 g junger Fenchel

- 1 Orangen schälen und vierteln, Kerne entfernen. Fenchel putzen und halbieren.
- 2 Zunächst den Fenchel in den Entsafter geben (Stopfer verwenden). Dann die Orangenstücke entsaften. Gut kühlen.
- 3 Vor dem Servieren gut umrühren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 5,5 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 40 g; Ballaststoffe 12 g; Cholesterin 0 g; 820 kJ (195 Kalorien)

**Tipp:** Größere Fenchelknollen haben in der Hauptsaison ein kräftigeres Aroma.



## Vitaminschock

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 200 ml GLÄSER

1 großer Apfel, entkernt  
6 Karotten, Blattsansatz entfernt  
4 Selleriestangen, einschließlich Blättern  
6 Eisbergsalatblätter  
20 Spinatblätter

- 1 Apfel, Karotten und Sellerie in Stücke schneiden, die in den Entsafter passen.
- 2 Alle Zutaten in den Entsafter geben (Stopfer verwenden). Den Saft in einem großen Krug auffangen.
- 3 In Gläser füllen und nach Wunsch mit Eiswürfeln servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 2,5 g; Fett 0,32 g; Kohlenhydrate 12 g; Ballaststoffe 7 g; Cholesterin 0 g; 248 kJ (59 Kalorien)



## Grünes Elixier

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 250 ml GLÄSER

1 grüner Apfel, entkernt  
½ mittelgroße Honigmelone,  
geschält und entkernt  
2 Orangen, geschält  
Eiswürfel, zum Servieren

- 1 Apfel, Melone und Orangen in Stücke schneiden, die in den Entsafter passen.
- 2 Die Früchte in den Entsafter geben (Stopfer verwenden). Den Saft in einem großen Krug auffangen.
- 3 In Gläser füllen und mit Eiswürfeln servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 2 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 26 g; Ballaststoffe 5 g; Cholesterin 0 g; 465 kJ (110 Kalorien)



## Sellerie-Tomaten-Saft mit Petersilie

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
+ KÜHLZEIT  
ERGIBT 2 x 400 ml GLÄSER

15 g frische Petersilie  
6 reife Tomaten, geviertelt  
4 Selleriestangen, geputzt

- 1 Petersilie mit dem Stopfer zwecks Aromatisierung entsaften. Anschließend Tomaten und Sellerie entsaften. Gut kühlen.
- 2 Vor dem Servieren gründlich verrühren. In Gläser füllen und eine Selleriestange als Sektquirl hineinstecken.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 4,5 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 8,5 g; Ballaststoffe 6 g; Cholesterin 0 g; 245 kJ (60 Kalorien)

**Tipp:** Für eine pikantere Variante noch einige Tropfen Tabasco und etwas frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer zugeben.



## Ananas-Kokos-Drink

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

+ KÜHLZEIT + GEFRIERZEIT

ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

500 ml frischer Ananassaft  
250 ml Kokosmilch  
Minzeblätter, zum Garnieren  
Ananasblätter, zum Garnieren

**1** Ananassaft und Kokosmilch in großem Krug gut verrühren. 125 ml der Mischung in 8 Fächer einer Eiswürfelschale füllen und tiefgefrieren. Die restliche Mischung im Kühlschrank kalt stellen.

**2** Wenn die Eiswürfel gefroren sind, die gekühlte Saftmischung in 2 Gläser füllen und die Eiswürfel hineingeben. Mit Minze- und Ananasblättern garniert servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 3,5 g; Fett 25 g; Kohlenhydrate 30 g; Ballaststoffe 6 g; Cholesterin 0 g; 1520 kJ (365 Kalorien)



## Papaya-Orangen-Smoothie

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

ERGIBT 2 x 300 ml GLÄSER

1 mittelgroße (650 g) Papaya  
1 mittelgroße Orange  
6–8 Eiswürfel  
200 g Naturjogurt  
1–2 EL feinsten Zucker  
geriebene Muskatnuss, zum Garnieren

**1** Papaya schälen und Kerne entfernen. Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Orange schälen und in grobe Stücke schneiden.

**2** Papaya, Orange und Eiswürfel im Mixer glatt pürieren. Joghurt untermischen. Nach Geschmack mit Zucker süßen.

**3** Auf 2 Gläser verteilen. Dünn mit Muskat bestreut servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 8,5 g; Fett 4 g; Kohlenhydrate 70 g; Ballaststoffe 6 g; Cholesterin 16 g; 1485 kJ (355 Kalorien)

**Tipp:** Dieser Smoothie hält sich im Kühlschrank problemlos 6 Stunden. Er bekommt eine besonders schöne Farbe und ein kräftiges Aroma, wenn man reife, rotfleischige Papayas verwendet. Aprikosen- oder Pfirsichjoghurt verleiht zusätzlichen Geschmack.





## Heidelbeer-Muntermacher

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

200 g frische oder tiefgekühlte  
Heidelbeeren  
250 g Naturjogurt  
250 ml Milch  
1 EL Weizenkeime  
1–2 TL Honig (nach Geschmack)

**1** Heidelbeeren, Joghurt, Milch, Weizenkeime und Honig im Mixer zu einem glatten Shake verquirlen.

**2** In Gläser füllen und sofort servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 13 g; Fett 10 g; Kohlenhydrate 30 g; Ballaststoffe 3,5 g; Cholesterin 35 g; 1135 kJ (270 Kalorien)

**Tipp:** Tiefgekühlte Heidelbeeren sind für dieses Rezept bestens geeignet. Man braucht sie nicht aufzutauen – einfach tiefgekühlt in den Mixer geben!



## Sportler-Shake

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
+ KÜHLZEIT  
ERGIBT 2 x 250 ml GLÄSER

500 ml Milch, gekühlt  
2 EL Honig  
2 Eier  
2–3 Tropfen Vanillearoma  
1 EL Weizenkeime  
1 mittelgroße Banane,  
in Scheiben geschnitten

**1** Milch, Honig, Eier, Vanillearoma, Weizenkeime und Banane im Mixer zu einem glatten Shake verquirlen.

**2** Gut gekühlt servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 15 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 45 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 215 g; 1585 kJ (380 Kalorien)



## Saftmahlzeit

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 400 ml GLÄSER

10–12 mittelgroße Karotten  
1 mittelgroße Rote Bete  
2 mittelgroße grüne Äpfel  
2 Spinatblätter  
2 Selleriestangen

**1** Karotten in Stücke schneiden, die in den Entsafter passen.

**2** Rote Bete abbürsten, um Schmutz zu entfernen. Rote Bete und Äpfel in entsaftergerechte Stücke schneiden.

**3** Alle Zutaten in den Entsafter geben (Stopfer verwenden), den Saft in einem großen Krug auffangen.

**4** Gekühlt oder auf Eis servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 8 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 50 g; Ballaststoffe 22 g; Cholesterin 0 g; 930 kJ (222 Kalorien)



## Wassermelonen-Frühstückssaft

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 400 ml GLÄSER

750 g gewürfeltes Wassermelonenfleisch,  
ohne Kerne  
2 EL Limettensaft  
1–2 cm frischer Ingwer, gerieben,  
nach Geschmack  
2 EL frische gehackte Minze

**1** Melonenfleisch, Limettensaft, Ingwer und Minze im Mixer auf der Impulsstufe pürieren (alternativ den Mixer mehrfach kurz hintereinander ein- und ausschalten). Nicht zu lange mixen, da der Saft sonst sehr schaumig wird.

**2** Auf 2 Gläser verteilen.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 1 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 18 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 0 g; 355 kJ (85 Kalorien)



## Minze-Eistee

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
+ RUHEZEIT + KÜHLZEIT  
ERGIBT 6 x 250 ml GLÄSER

4 Beutel Pfefferminztee  
100 g Honig  
500 ml Grapefruitsaft  
250 ml Orangensaft  
Minzezweige, zum Garnieren

**1** Teebeutel in großen feuerfesten Krug geben und mit 750 ml kochendem Wasser überbrühen. 3 Minuten ziehen lassen und die Beutel herausnehmen. Honig unterrühren und abkühlen lassen.

**2** Grapefruit- und Orangensaft untermischen. Abgedeckt im Kühlschrank gut durchkühlen lassen. In Gläsern mit frischer Minze garniert servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 0,3 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 30 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 0 g; 510 kJ (122 Kalorien)



## Entschlackungstrunk

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 250 ml GLÄSER

2 große Gurken  
6 mittelgroße (600 g) Karotten  
1 großer grüner Apfel  
2 Selleriestangen mit Blättern  
1 große Rote Bete

**1** Gurken schälen. Gurken, Karotten, Apfel und Sellerie in Stücke schneiden, die in den Entsafter passen.

**2** Rote Bete gründlich bürsten, um evtl. Schmutz zu entfernen, und in entsaftergerechte Stücke schneiden.

**3** Obst und Gemüse in den Entsafter geben (Stopfer verwenden), den Saft in einem großen Krug auffangen.

**4** Gekühlt oder mit Eiswürfeln servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 2 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 16 g; Ballaststoffe 7 g; Cholesterin 0 g; 310 kJ (75 Kalorien)





## Erdnuss-Schoko-Power

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 250 ml GLÄSER

500 ml Sojamilch mit  
Schokoladengeschmack, gekühlt  
125 g Seidentofu  
60 g Erdnussbutter (ohne Stückchen)  
2 Bananen, in Scheiben geschnitten  
2 EL Schokoladensirup  
8 große Eiswürfel

- 1 Sojamilch, Tofu und Erdnussbutter im Mixer pürieren.
- 2 Bananen, Schokoladensirup und Eiswürfel zugeben. Zu einem glatten Shake verquirlen.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 11 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 27 g; Ballaststoffe 4 g; Cholesterin 0 g; 463 kJ (110 Kalorien)



## Birnen-Äpfel-Saft mit Ingwer

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

1 Stück (3 cm) frischer Ingwer  
3 reife Birnen, entkernt, geviertelt, gekühlt  
5 Granny-Smith-Äpfel, geviertelt, gekühlt

- 1 Ingwer, Birnen und Äpfel in den Entsafter geben (Stopfer verwenden). Den Saft in einen Krug geben.
- 2 Gut verrühren und sofort servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 2 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 75 g; Ballaststoffe 13 g; Cholesterin 0 g; 1255 kJ (300 Kalorien)

**Tipp:** Die Früchte sollten vor dem Entsaften gut gekühlt sein, damit der Saft sofort serviert werden kann, da er sich schnell verfärbt und an Aroma einbüßt.



## Beeren-Limonaden-Fizz

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 250 ml GLÄSER

50 g frische Heidelbeeren  
100 g frische Erdbeeren, entstielt  
750 ml Limonade  
2 Kugeln Zitronensorbet

- 1 Heidelbeeren, Erdbeeren, Limonade und Zitronensorbet im Mixer glatt pürieren.
- 2 In kalte Gläser füllen, nach Wunsch mit zusätzlichen Beeren garnieren und sofort servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 1 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 23 g; Ballaststoffe 1 g; Cholesterin 1,32 g; 397 kJ (95 Kalorien)

**Tipp:** Für dieses Rezept sind alle Beersorten geeignet. Verwenden Sie entweder frische Beeren der Saison oder tiefgekühlte Beeren.



## Ananas-Kick

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 250 ml GLÄSER

3 Orangen, geschält  
600 g frische Ananasstücke  
1 Stück (3 ½ cm) frischer Ingwer

- 1 Orangen in Stücke schneiden, die in den Entsafter passen.
- 2 Orangenstücke, Ananasstücke mit dem Ingwer in den Entsafter geben (Stopfer verwenden), den Saft in einem Krug auffangen.
- 3 In Gläser füllen und mit Eiswürfeln servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 5 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 40 g; Ballaststoffe 10 g; Cholesterin 0 g; 770 kJ (185 Kalorien)



## MILCHSHAKES

### Doppelter Schokoshake

250 ml kaltes Schokoladen-Milchgetränk und 4 Kugeln Schokoladeneis im Mixer zu glattem Shake verquirlen. In gekühlte Gläser füllen, mit geraspelter Schokolade garnieren. **Ergibt 2 Gläser (je 250 ml).**

Beliebte Klassiker, die ihren festen Platz auf den Café-Getränkarten erobert haben.

### Karamellshake

250 ml kalte Milch, 2 Kugeln Vanilleeiscrème und 60 ml Karamell-Dessertsauce im Mixer zu einem glatten Shake verquirlen. Danach in gekühlte Gläser füllen. **Ergibt 2 Gläser (je 250 ml).**

### Erdbeershake

2 EL Erdbeer-Dessertsauce, 175 ml kalte Milch, 80 ml Sahne und 2 Kugeln Erdbeereiscreme im Mixer zu einem glatten Shake verquirlen. In gekühlten Gläsern servieren. **Ergibt 2 Gläser (je 250 ml).**

### Vanille-Malz-Shake

250 ml kalte Milch, 2 EL Malzgetränkpulver (z. B. Ovomaltine) mit 4 Kugeln Vanilleeiscrème im Mixer zu glattem Shake verquirlen. Abschmecken und nach Wunsch mit Zucker süßen. In gekühlte Gläser füllen und mit Kakaopulver bestreut servieren. **Ergibt 2 Gläser (je 250 ml).**



## Jogurt-Honig-Smoothie

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 250 ml GLÄSER

250 g dicker Naturjogurt  
3 EL Honig  
250 ml Milch  
3 Kugeln Vanilleeiscreme

- 1 Jogurt und Honig im Mixer 10 Sekunden gut verrühren. Milch und Eiscreme zufügen, zu einem glatten Shake verquirlen.
- 2 In gekühlten Gläsern servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 6 g; Fett 6,5 g; Kohlenhydrate 26 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 23 g; 777 kJ (186 Kalorien)

## Orangen-Eiscreme-Soda

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

500 ml frisch gepresster Orangensaft  
250 ml Limonade  
2–4 Kugeln Zitronensorbet

- 1 Orangensaft und Limonade in einem Krug mischen. In gekühlte schlanke Gläser füllen, dabei ausreichend Platz für das Sorbet lassen.
- 2 Jeweils 1–2 Kugeln Sorbet in die Gläser geben.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 1,5 g; Fett 3,5 g; Kohlenhydrate 47 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 6,5 g; 925 kJ (220 Kalorien)

## Sommerfrische

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

3 Orangen  
250 g frische Erdbeeren  
300 g kernlose Weintrauben  
2 Pfirsiche

- 1 Orangen schälen und in Stücke schneiden, die in den Entsafter passen. Durch den Entsafter lassen (Stopfer verwenden).
- 2 Erdbeeren waschen und entstielen. Erdbeeren und Trauben ebenfalls entsaften.
- 3 Pfirsiche in feuerfeste Schüssel legen und mit kochendem Wasser überbrühen. 30 Sekunden stehen lassen, dann in kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen. Das Fruchtfleisch vom Stein lösen und durch den Entsafter lassen.
- 4 Die Saftmischung in Gläser füllen und mit langstieligen Löffeln servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 6,5 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 45 g; Ballaststoffe 9 g; Cholesterin 0 g; 885 kJ (212 Kalorien)

Sommerfrische (oben), Jogurt-Honig-Smoothie (links), Orangen-Eiscreme-Soda (rechts).







## Passionsfrucht-Eiscreme-Soda

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

6 Passionsfrüchte, halbiert  
625 ml Limonade  
2–4 Kugeln Vanilleeiscreme

**1** Passionsfruchtmark mit einem Löffel aus der Schale lösen (sollte ca. 125 g ergeben), in einen Krug geben. Limonade unterrühren. In 2 gekühlte Gläser füllen und dabei ausreichend Platz für das Vanilleeis lassen.

**2** Jeweils 1–2 Kugeln Eis in die Gläser geben. Mit Strohhalmen und langstieligen Löffeln servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 4 g; Fett 5,5 g; Kohlenhydrate 45 g; Ballaststoffe 8,5 g; Cholesterin 13 g; 1030 kJ (250 Kalorien)

## Guten-Morgen-Saft

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 300 ml GLÄSER

$\frac{1}{2}$  frische Ananas, geschält und Strunk entfernt  
375 ml frisch gepresster Orangensaft  
1 große Birne, klein geschnitten  
1 Banane, klein geschnitten  
40 g Papaya, klein geschnitten

**1** Ananasfruchtfleisch klein schneiden, in den Mixer geben. Orangensaft, Birne, Banane und Papaya zufügen, alle Zutaten glatt pürieren.

**2** Sofort servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 1,5 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 27 g; Ballaststoffe 4 g; Cholesterin 0 g; 500 kJ (120 Kalorien)

## Frühstücksshake

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 325 ml GLÄSER

150 g Obst (Passionsfrucht, Mango, Banane, Pfirsich, Erdbeeren, Heidelbeeren)  
250 ml Milch  
2 TL Weizenkeime  
1 EL Honig  
60 g Vanillejogurt  
1 Ei, nach Wunsch  
1 EL Malzgetränkpulver

**1** Zutaten im Mixer 30–60 Sekunden gut verquirlen.

**2** In gekühlte Gläser füllen und sofort servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 20 g; Fett 12 g; Kohlenhydrate 35 g; Ballaststoffe 7 g; Cholesterin 115 g; 1320 kJ (315 Kalorien)

## Amerikanischer Eistee

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
+ RUHEZEIT + KÜHLZEIT  
ERGIBT 8 x 250 ml GLÄSER

4 Beutel Ceylontee  
2 EL Zucker  
2 EL Zitronensaft  
375 ml roter Traubensaft  
500 ml Orangensaft  
375 ml Ginger-Ale  
Zitronenscheiben, zum Servieren

**1** Teebeutel in feuerfester Schüssel mit 1 Liter kochendem Wasser überbrühen. 3 Minuten ziehen lassen. Teebeutel entfernen, Zucker unterrühren. Abkühlen lassen.

**2** Säfte unterrühren, im Kühlschrank gut durchkühlen. Ginger-Ale untermischen. Auf Eiswürfeln, mit Zitronenscheibe servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 0 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 25 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 0 g; 400 kJ (95 Kalorien)

## Honigmelonen-Passionsfrucht-Mix

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

+ KÜHLZEIT

ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

1 mittelgroße Honigmelone (ca. 750 g)  
6 Passionsfrüchte (siehe Tipp)  
Eiswürfel, zum Servieren

- 1 Melone schälen, entkernen. In Stücke schneiden, die in den Entsafter passen.
- 2 Passionsfrüchte halbieren. Fruchtmarm mit einem Löffel aus der Schale lösen.
- 3 Melonenstücke durch den Entsafter lassen. Saft mit dem Passionsfruchtmarm verrühren. Gut kühlen.
- 4 In einem Krug mit viel Eis servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 4,5 g; Fett 1 g; Kohlenhydrate 28 g; Ballaststoffe 13 g; Cholesterin 0 g; 615 kJ (145 Kalorien)

**Tipp:** Die Menge des Fruchtmarm ist von Frucht zu Frucht verschieden – insgesamt brauchen Sie für dieses Rezept etwa 125 g.



## Apfel-Zitronen-Durstlöscher

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

ERGIBT 2 x 350 ml GLÄSER

80 ml Zitronensaft, gekühlt  
6 mittelgroße grüne Äpfel, gekühlt  
Minzeblätter, zum Garnieren

- 1 Zitronensaft in einen Krug geben.
- 2 Äpfel waschen, in Stücke schneiden, die in den Entsafter passen. Apfelstücke entsaften (Stopfer verwenden).
- 3 Apfelsaft und Zitronensaft gut verrühren. Mit Minzeblättern garnieren und sofort servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 1,5 g; Fett 0,5 g; Kohlenhydrate 60 g; Ballaststoffe 10 g; Cholesterin 0 g; 1080 kJ (260 Kalorien)

**Tipp:** Dies ist ein erfrischendes, leicht säuerliches Getränk. Wenn die Äpfel und Zitronen nicht gekühlt sind, zerstoßen Sie einfach eine Hand voll Eiswürfel im Mixer.





## Schokotoffee-Smoothie

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

300 ml kalte Milch  
125 g griechischer Naturjogurt  
2 TL Honig  
70 g Schoko-Toffees, grob zerkleinert  
3 Kugeln Vanilleeiscreme

- 1 Alle Zutaten im Mixer zu einem glatten Shake verquirlen.
- 2 Sofort servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 11 g; Fett 18 g; Kohlenhydrate 48 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 40 g; 1620 kJ (387 Kalorien)

## Apfel-Johannisbeer-Shake

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

125 ml Apfelsaft  
125 ml schwarzer Johannisbeernektar  
200 ml Milch  
2 EL Naturjogurt  
3 Kugeln Vanilleeiscreme

- 1 Säfte, Milch, Jogurt und Eis im Mixer gut verquirlen.
- 2 Sofort servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 9,5 g; Fett 12 g; Kohlenhydrate 45 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 40 g; 1360 kJ (325 Kalorien)

## Lavendel-Rosen-Limonade

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
+ RUHEZEIT + KÜHLZEIT  
ERGIBT 6 x 250 ml GLÄSER

2 Zitronen  
15 g Lavendelblüten  
(von den Stielen abgestreift)  
125 g Zucker  
¼ TL Rosenwasser

- 1 Zitronen mit scharfem Gemüseschäler dünn schälen (möglichst wenig von der bitteren weißen Innenhaut mit abschälen). Zitronen auspressen und den Saft beiseite stellen. Zitronenschale, Lavendelblüten und Zucker in einen feuerfesten Krug geben und mit 500 ml kochendem Wasser überbrühen. Gut verühren.
- 2 Mit Klarsichtfolie abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb geben. Zitronensaft und Rosenwasser unterrühren. Mit kaltem Wasser auf 1 ½ Liter auffüllen. Gekühlt servieren. Nach Wunsch mit frischen essbaren Rosenblütenblättern garnieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 0 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 20 g; Ballaststoffe 1 g; Cholesterin 0 g; 332 kJ (80 Kalorien)

**Tipp:** Rosenwasser ist in Apotheken, gut sortierten Drogerien und Feinkostläden erhältlich.

Lavendel-Rosen-Limonade (oben), Schokotoffee-Smoothie (links), Apfel-Johannisbeer-Shake (rechts).



## BOWLEN

Alkoholfreie Bowlen sind ein ideales Getränk für durstige Partygäste – einfach zum Selbstbedienen hinstellen.

### Ananas-Papaya-Bowle

Eine 2-kg-Ananas schälen, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Durch den Entsafter lassen. Ananassaft mit 600 g Papaya im Mixer glatt pürieren. 250 ml gekühltes Ginger-Ale unterrühren. In gekühlte Gläser füllen, sofort servieren. Mit zusätzlichen Ananasscheiben garnieren. **Ergibt 4 Gläser (je 250 ml).**

### Fizz-Bowle

250 ml Ananassaft, 500 ml Orangensaft, 500 ml Apfelwein bzw. Cidre und 500 ml Ginger-Ale in einem Krug verrühren. Das Fruchtfleisch von 2 Passionsfrüchten mit einem Löffel aus der Schale lösen und unter den Saft rühren. Mit jeweils 2 halbierten Orangen- und Zitronenscheiben garnieren. **Ergibt 6 Gläser (je 250 ml).**

### Ananaswonne

Eine 750-g-Ananas schälen, Strunk entfernen. Fruchtfleisch in 2 cm große Stücke schneiden. 1–2 Minuten im Mixer möglichst glatt pürieren. 500 ml Limonade in einen Krug geben, das Ananaspüree vorsichtig unterrühren. 2 EL Limettensaft unterziehen. In Gläser füllen, mit Minzeblättern garnieren. **Ergibt 4 Gläser (je 250 ml).**

### Beeren-Kirsch-Bowle

Eine Zitrone mit einem Gemüseschäler dünn schälen (möglichst wenig von der bitteren weißen Innenhaut abschälen). Die Schale in lange, dünne Streifen schneiden. 375 g Kirschen entsteinen und in einen Krug geben. 200 g Brombeeren, 200 g Heidelbeeren, 125 g halbierte Erdbeeren, 750 ml Ginger-Ale, 500 ml Zitronenlimonade, 250 ml kalter Schwarzte, die Zitronenschale und 10 in grobe Stücke gezupfte Minzeblätter zufügen. Abgedeckt mindestens 3 Stunden kalt stellen. Vor dem Servieren Eiswürfel zugeben. **Ergibt 10 Gläser (je 250 ml).**







## Zimt-Vanille-Shake

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

375 ml Milch  
185 ml Vanillepudding  
3 TL Honig  
1 ½ TL gemahlener Zimt  
3 Kugeln Vanilleeiscreme  
gemahlener Zimt, zusätzlich zum Servieren

**1** Milch, Pudding, Honig, Zimt mit dem Vanilleeis im Mixer zu glattem, schaumigen Shake verquirlen.

**2** In schlanke Gläser füllen, mit zusätzlichem Zimt bestreuen, sofort servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 10 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 35 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 45 g; 1290 kJ (305 Kalorien)



## Schoko-Kirsch-Smoothie

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

500 ml Milch  
50 g ganze rote Belegkirschen  
25 g Kokosraspel  
1 EL Schokoladen-Dessertsauce  
3 Kugeln Schokoladeneiscreme

**1** Milch, Belegkirschen, Kokosraspel, Dessertsauce und Schokoladeneis im Mixer zu einem glatten, schaumigen Shake verquirlen.

**2** In schlanke Gläser füllen und sofort servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 11 g; Fett 22 g; Kohlenhydrate 44 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 44 g; 1700 kJ (405 Kalorien)



## Schoko-Karamell-Smoothie

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 325 ml GLÄSER

375 ml kalte Milch  
100 g Karamell-Schokoriegel (z. B. Mars),  
grob zerkleinert  
2 TL Schokoladen-Dessertsauce  
4 Kugeln Schokoladeneiscreme

**1** Milch, Schokoriegel, Dessertsauce und Schokoladeneis im Mixer zu einem glatten Shake verquirlen.

**2** Sofort servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 12 g; Fett 23 g; Kohlenhydrate 45 g; Ballaststoffe 2 g; Cholesterin 40 g; 1804 kJ (430 Kalorien)

**Tipp:** Das fertige Getränk enthält noch kleine Schokoladenstückchen.



## Kokos-Passionsfrucht-Smoothie

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

140 ml Kokosmilch  
250 ml Milch  
25 g Kokosraspel  
1 Tropfen Vanillearoma  
3 Kugeln Vanilleeiscreme  
1 Dose (170 g) Passionsfruchtmark in Sirup

**1** Kokosmilch, Milch, Kokosraspel, Eis, Vanillearoma und die Hälfte des Passionsfruchtmarks im Mixer zu einem glatten, schaumigen Shake verquirlen.

**2** Restliches Passionsfruchtmark unterrühren und sofort servieren.

NÄHRWERTANGABEN: Eiweiß 10 g; Fett 30 g; Kohlenhydrate 21 g; Ballaststoffe 15 g; Cholesterin 25 g; 1645 kJ (395 Kalorien)

## Earl-Grey-Sommereistee

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

+ RUHEZEIT + KÜHLZEIT

ERGIBT 4 x 250 ml GLÄSER

- 1 Zimtstange
- 1 EL Earl-Grey-Teeblätter
- 250 ml Orangensaft
- 2 TL fein geriebene Orangenschale
- 2 EL Zucker, nach Geschmack
- Eiswürfel, zum Servieren
- 1 Orange, in dünne Scheiben geschnitten
- 4 Zimtstangen, zum Garnieren

**1** Zimtstange, Teeblätter, Orangensaft, Orangenschale und 750 ml Wasser in einen mittelgroßen Topf geben.

**2** Bei schwacher Hitze langsam zum Kochen bringen. Wenn die Mischung köchelt, Zucker nach Geschmack zufügen und unter Rühren auflösen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die kalte Mischung durch ein Sieb geben und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

**3** In einem Krug mit reichlich Eiswürfeln servieren. Die Gläser mit Orangenscheiben und den zusätzlichen Zimtstangen garnieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 0 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 20 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 0 g; 295 kJ (70 Kalorien)



## Minz-Julep

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

+ RUHEZEIT + KÜHLZEIT

ERGIBT 2 x 300 ml GLÄSER

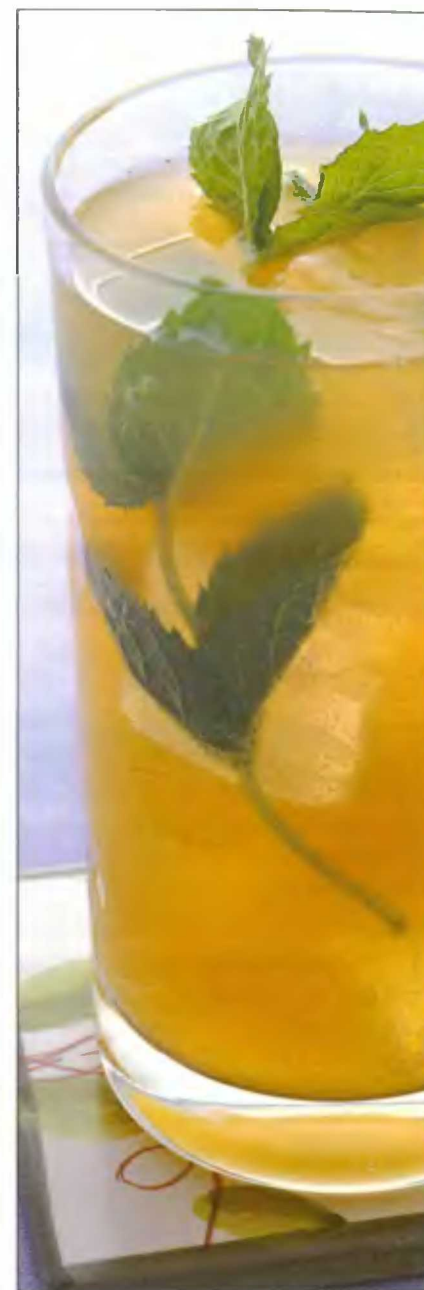
- 20 g frische Minzeblätter
- 1 EL Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- 250 ml Ananassaft
- 250 ml Ginger-Ale
- Eiswürfel, zum Servieren
- Minzeblätter, zum Garnieren

**1** Minze grob hacken, mit dem Zucker in einen feuerfesten Krug geben. Die Minze mit einem Holzlöffel etwas zerdrücken, damit sich das Aroma besser entfaltet. Zitronensaft, Ananassaft, 125 ml kochendes Wasser zufügen. Gut verrühren und mit Klarsichtfolie abgedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

**2** Durch ein Sieb geben und im Kühlschrank durchkühlen lassen.

**3** Kurz vor dem Servieren Ginger-Ale unterrühren. In Gläser mit Eiswürfeln füllen und mit zusätzlichen Minzeblättern garniert servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 0 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 22 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 0 g; 363 kJ (87 Kalorien)





## Aprikosen-Tofu-Smoothie

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

4 Aprikosen, halbiert und entsteint  
2 Pfirsiche, halbiert und entsteint  
250 ml Aprikosennektar, gekühlt  
150 g Seidentofu

- 1 Aprikosen, Pfirsiche, Nektar und Tofu im Mixer zu glattem Shake verquirlen.
- 2 In Gläser füllen und servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 2 g; Fett 1,5 g; Kohlenhydrate 30 g; Ballaststoffe 3,5 g; Cholesterin 0 g; 750 kJ (178 Kalorien)

## Birnen-Minz-Frappé

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

4 reife Birnen, geschält und entkernt  
3 TL feinsten Zucker  
2 TL frische grob gehackte Minze  
30 Eiswürfel  
Minzeblätter, zum Garnieren

- 1 Birnenfruchtfleisch klein schneiden. Im Mixer mit dem Zucker und der Minze glatt pürieren.
- 2 Eiswürfel zufügen und glatt pürieren.
- 3 Mit ganzen Minzeblättern garniert sofort servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 1 g; Fett 0 g; Kohlenhydrate 40 g; Ballaststoffe 8,5 g; Cholesterin 0 g; 640 kJ (155 Kalorien)

## Marmorierter Schoko-Pfefferminz-Shake

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 4 x 250 ml GLÄSER

250 ml Milch  
1 ¼ EL Schokoladensirup  
5 Kugeln Schokoladeneiscreme  
35 g Schoko-Minztäfelchen, grob zerkleinert  
1 EL frische gehackte Minze  
5 Kugeln Vanilleeiscreme

- 1 Die Hälfte der Milch mit Schokoladensirup und dem Schokoladeneis im Mixer verquirlen. In 4 Gläser füllen.
- 2 Minztäfelchen, Minze, Vanilleeis und die restliche Milch im Mixer verquirlen. Zum Schokoladenshake in die Gläser füllen. Vorsichtig verziehen, so dass sich ein Marmormuster ergibt.
- 3 Mit einem Strohhalm sofort servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 5 g; Fett 15 g; Kohlenhydrate 25 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 0 g; 954 kJ (228 Kalorien)

Marmorierter Schoko-Pfefferminz-Shake  
(oben), Aprikosen-Tofu-Smoothie (links),  
Birnen-Minz-Frappé (rechts).





## Kokos-Limetten-Lassi

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 375 ml GLÄSER

400 ml Kokosmilch  
200 g Naturjogurt  
60 ml frisch gepresster Limettensaft  
60 g feinsten Zucker  
8–10 Eiswürfel  
Limettenscheiben, zum Garnieren

**1** Kokosmilch, Joghurt und Limettensaft mit Zucker und Eiswürfeln im Mixer verquirlen, bis die Eiswürfel gut zerstoßen sind.

**2** In schlanke Gläser füllen und mit frischen Limettenscheiben garniert sofort servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 8 g; Fett 45 g; Kohlenhydrate 40 g; Ballaststoffe 3,5 g; Cholesterin 15 g; 2438 kJ (585 Kalorien)



## Insel-Mix

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 350 ml GLÄSER

100 g frische Ananas, klein geschnitten  
½ kleine Papaya, entkernt und klein geschnitten  
2 kleine Bananen, in Scheiben geschnitten  
60 ml Kokosmilch  
250 ml Orangensaft  
Eiswürfel, zum Servieren

**1** Ananas, Papaya, Bananen und Kokosmilch im Mixer glatt pürieren. Orangensaft zufügen und gut untermischen.

**2** In Gläser füllen und mit Eiswürfeln servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 6,5 g; Fett 7 g; Kohlenhydrate 85 g; Ballaststoffe 9 g; Cholesterin 0 g; 1797 kJ (430 Kalorien)



## Erdbeer-Sommer-Smoothie

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 300 ml GLÄSER

2 EL Erdbeer-Dessertsauce  
250 ml Trinkjoghurt mit Waldbeerengeschmack  
250 g Erdbeeren, entstielt  
4 Kugeln Erdbeer-Jogurteis  
1 Tropfen Vanillearoma  
Eiswürfel, zum Servieren

**1** Dessertsauce, Trinkjoghurt, Erdbeeren, Jogurteis und Vanillearoma im Mixer zu einem glatten Shake verquirlen.

**2** Auf viel Eis servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 10 g; Fett 5,5 g; Kohlenhydrate 20 g; Ballaststoffe 2,75 g; Cholesterin 25 g; 725 kJ (175 Kalorien)



## Schokololiker-Shake

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN  
ERGIBT 2 x 250 ml GLÄSER

125 ml kalte Milch  
50 g Zartbitterschokolade, gerieben  
2 EL Schokoladensirup  
2 EL Sahne  
6 Kugeln Schokoladeneiscreme  
geraspelte Zartbitterschokolade, zum Servieren

**1** Milch, Schokolade, Schokoladensirup, Sahne und 4 Kugeln Schokoladeneis im Mixer zu einem glatten Shake verquirlen.

**2** In gekühlte Gläser füllen und jeweils 1 Kugel Eiscreme darauf geben. Mit geraspelter Schokolade bestreut servieren.

NAHRWERTANGABEN: Eiweiß 6 g; Fett 20 g; Kohlenhydrate 40 g; Ballaststoffe 0 g; Cholesterin 48 g; 1531 kJ (360 Kalorien)



# Register

- Ananas-Birne, Eiswürfel 26  
 Ananas-Kick 43  
 Ananas-Kokos-Drink 36  
 Ananas-Papaya-Bowle 54  
 Ananassaft mit Mandarinen-sorbet, frischer 4  
 Ananaswonne 55  
 Apfel-Brombeer-Sirup 14  
 Apfel-Johannisbeer-Shake 52  
 Apfel-Kiwi, Eiswürfel 26  
 Apfel-Zimt-Zauber 18  
 Apfel-Zitronen-Durstlöcher 51  
 Aprikosenshake 12a  
 Aprikosen-Tofu-Smoothie 60
- Bananarama 21  
 Bananen-Dattelsmoothie 13  
 Bananen-Passion 28  
 Bananen-Sojamilch 10  
 Beeren-Kirsch-Bowle 55  
 Beeren-Limonaden-Fizz 43  
 Beeren-Minze, Eiswürfel 27  
 Beerenraum 29  
 Birnen-Apfel-Saft mit Ingwer 42  
 Birnen-Minz-Frappé 60  
 Bitter Lemon 14  
 Blaues Wunder 18  
 Bowlen 54, 55  
 Buttermilch-Smoothie, sommerlicher 9
- Earl-Grey-Sommereistee 58  
 Eisschokolade 29  
 Eistee, amerikanischer 49  
 Eiswürfel 26, 27  
 Entschlackungstrunk 41  
 Erdbeere, Eiswürfel 26  
 Erdbeershake 45  
 Erdbeer-Sommer-Smoothie 63  
 Erdnuss-Schoko-Power 42
- Fizz-Bowle 54  
 Fruchtchorle 24  
 Frühstücksshake 49
- Ginger-Ale-Gurke, Eiswürfel 27  
 Grünes Elixier 35  
 Guten-Morgen-Saft 48
- Hawaii Crush 32  
 Heidelbeer-Muntermacher 38  
 Himbeer-Apfel-Saft 32  
 Himbeerlimonade 31  
 Himbeersirup 15  
 Honig-Eiskaffee 24  
 Honigmelonen-Passionsfrucht-Mix 50
- Ingwer-Zitronen-Minz-Eistee 4  
 Insel-Mix 62  
 Inselshake 24
- Jogurt-Honig-Smoothie 46  
 Johannisbeer-Erfrischung 12
- Karamellshake 44  
 Karottencocktail 4  
 Kokos-Limetten-Lassi 62  
 Kokos-Passionsfrucht-Smoothie 57
- Lavendel-Rosen-Limonade 52  
 Lemon Barley Water 23  
 Limonade, selbst-gemachte 28
- Mandarinen-Mango-Mix, eisgekühlter 20  
 Mango-Smoothie mit frischen Heidelbeeren 13  
 Melonen-Grenita 2  
 Melonenshake 7  
 Milchshakes 44, 45  
 Minze-Eistee 40  
 Minz-Julep 59
- Orange-Mango, Eiswürfel 27  
 Orangen-Eiscreme-Soda 46  
 Orangen-Fenchel-Saft 34  
 Orangen-Ingwer-Eistee 22  
 Orangen-Kardamom-Trunk 16
- Papaya-Orangen-Smoothie 37  
 Passionsfrucht-Eiscreme-Soda 48  
 Passionsfrucht-Kokos-Sirup 15  
 Passionsfrucht-Limetten-Limonade 10  
 Passionsfrucht-Minze, Eiswürfel 26  
 Passionsfrucht-Vanilleeis-Shake 6  
 Pfirsich-Eierflip 8  
 Pfirsich-Shake 10  
 Pflaumen-Doppelpack 21  
 Pink-Grapefruit-Fizz mit Zitronensorbet 18  
 Preiselbeer-Fizz mit Vanilleeis 6
- Saftmahlzeit 39  
 Schokoliker-Shake 63  
 Schoko-Karamell-Smoothie 57  
 Schoko-Kirsch-Smoothie 56  
 Schoko-Pfefferminz-Shake, marmorierter 60  
 Schokoshake, doppelter 44  
 Schokotoffee-Smoothie 52  
 Sellerie-Tomaten-Saft mit Petersilie 35  
 Sirupe 14, 15  
 Sommerfrische 46  
 Sportler-Shake 38
- Vanille-Malz-Shake 45  
 Virgin Mary 17  
 Vitaminschock 34
- Wassermelonen-Frühstückssaft 39  
 Wassermelonen-Smoothie 7  
 Wilde Beeren 20
- Zimt-Vanille-Shake 56  
 Zitronengras-Eistee 30  
 Zitronen-Limetten-Bitter, Eiswürfel 27  
 Zitronen-Limetten-Soda mit Zitrus-Eiswürfeln 3  
 Zitronen-Pfefferminz-Eistee 32

Ob mit viel Eis, sprudelnd, schaumig und cremig oder einfach nur fruchtig-frisch – Drinks auf Obstbasis bieten eine großartige Möglichkeit, die gesunden Vorzüge von frischen Früchten schnell und einfach zu genießen. Diese Sammlung umfasst außerdem phantasievolle Ideen für Eiswürfel, klassische Sirups und beliebte Punschgetränke.



9 783898 939218