

## Alkoholfreie Cocktails

### **Erdbeer-Apfel-Drink**

(2 Portionen)

250 g frische Erdbeeren  
250 ml Apfelsaft

Für 2 Gläser crushed Ice herstellen und in die Gläser geben.  
Die Erdbeeren pürieren, mit Apfelsaft auffüllen und auf Gläser verteilen.  
Jedes Glas mit einer ganzen Erdbeere dekorieren.

### **Sommerfrische**

(2 Portionen)

2 – 3 Zweige frische  
Apfelminze oder  
Zitronenmelisse  
500 ml kochendes Wasser

Die Kräuter nur bei Verschmutzung waschen. In eine Kanne geben und mit kochendem Wasser übergießen. Den Tee 10 Minuten ziehen lassen. Die Kräuter entfernen.

250 ml Apfelsaft, naturtrüb

Den Apfelsaft zugeben und vermischen.  
Das Getränk kann warm oder gekühlt serviert werden.

### **Lady in Red**

(4 – 5 Portionen)

500 ml Johannisbeersaft  
400 ml roter Traubensaft  
100 ml Mineralwasser  
(mit viel Kohlensäure)  
ein Spritzer Zitronensaft

} Alle Säfte mischen und gekühlt servieren.

### **Spritziger Tee**

(4 Portionen)

$\frac{3}{4}$  l starker Schwarzer Tee  
60 g Zucker  
Saft von 2 Zitronen  
 $\frac{1}{4}$  l Apfelsaft

Den Tee zubereiten.  
Zucker darin auflösen und den Tee kalt stellen.  
Zitronen- und Apfelsaft zufügen und mischen.  
Das Getränk kalt servieren.

## Frecher Apfelsaft

(4 Portionen)

1 Apfel  
½ l klarer Apfelsaft  
etwas Waldmeister-Sirup

½ l kaltes Mineralwasser

Am Vortag das Waldmeister-Sirup mit etwas Wasser mischen, in einen Eiswürfelbehälter geben und einfrieren.

Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfelsaft und 2 EL Waldmeister-Sirup mischen.

Die Apfelwürfel auf 4 Gläser verteilen und den gemischten Apfelsaft darüber gießen. Mit Mineralwasser auffüllen.

Die Eiswürfel dazu geben und sofort servieren.

## Pflaumen-Joghurt-Drink

(2 Portionen)

8 Pflaumen  
150 g Naturjoghurt  
300 ml Milch  
Zimt und Zucker

Die Pflaumen waschen, entsteinen und halbieren. In ein hohes Mixgefäß geben und pürieren.

Den Joghurt und die Milch dazu geben und alles miteinander pürieren.

Zum Schluss, je nach Geschmack, Zucker und Zimt zufügen

## Morgenrot

(2 Portionen)

300 ml roter Traubensaft  
200 ml Himbeerfruchtjoghurt  
oder Trinkjoghurt  
1 TL Honig

Alle Zutaten miteinander verrühren und in Gläser füllen.

3 EL Cornflakes

Mit den Cornflakes garnieren.

## Apfel-Karotten-Eisdrink

(4 Portionen)

600 ml naturtrüber Apfelsaft  
200 ml Karottensaft  
1 Zitrone  
4 TL Honig

Die Säfte miteinander verrühren.

Zitrone auspressen und den Saft mit dem Honig unterrühren.

4 Kugeln Vanilleeis

Den Saft auf 4 Gläser verteilen und jeweils eine Kugel Eis dazu geben.

### **Rote Rakete**

(4 Portionen)

350 g Karotten  
500 g Äpfel  
250 g Rotkohl

½ Zitrone  
Eiswürfel  
Petersilie

Gemüse und Äpfel waschen und putzen, mit dem Rohensafter entsaften (oder dementsprechende Säfte verwenden).

Zitrone auspressen und den Saft dazu geben. Mit Eiswürfeln in Longdrinkgläser servieren und mit gehackter Petersilie garnieren.

### **Sportler-Cocktail**

(4 Portionen)

2 Tomaten  
½ Salatgurke  
250 g Karotten  
250 g Äpfel

4 EL süße Sahne  
Petersilie  
Eiswürfel

Gemüse und Äpfel waschen und putzen, Gurke und Karotte schälen. Alles mit dem Rohensafter entsaften (oder dementsprechende Säfte verwenden).

Den Saft in Gläser gießen. Die Sahne zufügen und gut mischen. Eiswürfel dazu geben und mit gehackter Petersilie bestreuen.

### **Grüne Lilly**

(2 Portionen)

½ Salatgurke  
1 Frühlingszwiebel

500 g Dickmilch  
2 EL Zitronensaft  
½ TL frisch gehackter Dill  
½ TL Schnittlauch  
Salz und Pfeffer

Die Gurke und Frühlingszwiebel waschen und schälen. Die Gurke entkernen und mit der Zwiebel pürieren.

Dickmilch und Zitronensaft zufügen und pürieren. Mit den gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse umrühren und kühlen. Kalt servieren; kann auch als Vorspeise gereicht werden.

### **Apfel-Möhren-Drink**

(1 Portion)

150 ml Apfelsaft  
50 ml Möhrensaft  
½ TL Zitronensaft  
1 Tropfen Öl

Apfel- und Möhrensaft miteinander mischen.

Anschließend den Zitronensaft und den Tropfen Öl zugeben und verrühren.