

Punsch, fruchtige Bowlen und Leckerer für die kalte Jahreszeit

Pfirsichbowle

(für 12 Personen)

10 Pfirsiche oder Aprikosen

Saft von 10 Zitronen

5 Flaschen klarer, säuerlicher Apfelsaft

3 Flaschen Mineralwasser

So wird's gemacht:

Früchte in Achtel schneiden, mit dem Zitronensaft begießen, zugedeckt im Kühlschrank 3 Stunden ziehen lassen.

Mit Apfelsaft und Mineralwasser übergießen und sofort servieren

Erdbeerpunsch

(für 16 bis 20 Gläser)

1000 g Erdbeeren

10 cl Erdbeersirup

1 l kalter Orangensaft

4 l kalte Zitronenlimonade (trüb)

Erdbeeren in ein Gefäß geben, den Sirup und den Orangensaft hinzufügen und eine Stunde kalt stellen.

Mit der Zitronenlimonade auffüllen und umrühren, in Gläser füllen und mit einem Löffel servieren.

Red Cherry

(für ein großes Bowlengefäß)

2 l Malventee (5 Beutel)

Saft von 5 Zitronen

1/2 Flasche Sauerkirschsafte

1/2 bis 1 Flasche Mineralwasser

Zucker

Eiswürfel

Den Tee aufbrühen, 10 Minuten ziehen lassen und abkühlen. Zitronensaft, Sauerkirschsafte und Mineralwasser hinzufügen. Nach Bedarf mit Zucker süßen. Kurz vor dem Servieren die Eiswürfel dazugeben.

Hot Apples

(für 4 Gläser)

1/2 l Apfelsaft

1 Prise Salz

etwas Zucker

1 Stange Zimt

4 Nelken

1 ungespritzte Zitrone

Apfelsaft mit einer Prise Salz und etwas Zucker in einem Topf erhitzen. Dann die Gewürze ca. 10 Minuten darin ziehen lassen, danach herausnehmen.

Zitrone in dünne Scheiben schneiden, je eine Scheibe in die Gläser legen und den heißen Punsch eingießen.

Holunderpunsch

(für 4 Personen)

1 l Holundersafte

3 Nelken

1 Zimtstange

etwas Zitronenschale

1 l schwarzer Tee

Holundersafte mit den Gewürzen erhitzen, 30 Minuten köcheln, mit dem schwarzen Tee mischen und mit Zucker oder Süßstoff abschmecken.

Heiße Schokolade

(für 2 Portionen)

1 Tasse heiße Schokolade

30 ml Kokossirup od. anderer Sirup

geschlagene Sahne

Die heiße Schokolade in einer Tasse oder in einem Glas zubereiten. Danach den Kokossirup unterrühren und zum Schluss die geschlagene Sahne darüber geben.

Mit Schokostreusel garnieren.

Johannisbeerpunsch

1/2 l schwarzer Johannisbeersafte

1/2 l Traubensafte

1/4 l Wasser

2 Teelöffel Honig

3 Stangen Zimt

2 Esslöffel Zucker

1/2 Zitrone in Scheiben

Alle Zutaten in einen Topf geben und langsam aufkochen.



Guttempler-Angebote

- Beratung, Betreuung, Nachsorge
- Allgemeine Aufklärung und Information für Alkohol- oder andere Suchtmittelabhängige
- Einzel- und Gruppengespräche
- Vorbereitung zur ambulanten und stationären Therapie
- Freizeitgestaltung ohne Alkohol oder andere Suchtmittel
- Gemeinschaften
- Frauen-, Kinder- und Jugendgruppen
- Internationale Begegnungen
- Entwicklungshilfe



Guttempler sind bewusst ohne Alkohol und andere Suchtmittel lebende Menschen.

Guttempler informieren und helfen bei Alkohol- oder anderen Suchtproblemen. Vertraulichkeit ist oberstes Gebot!

Guttempler helfen nicht nur den unmittelbar Betroffenen, sondern auch deren Partnern, Kindern und Freunden.

Guttempler verfolgen darüber hinaus kulturelle, sowie sozial- und gesundheitspolitische Ziele.

Guttempler gibt es in Deutschland seit über 120 Jahren.

Guttempler gibt es weltweit.

Guttempler treten für Gleichberechtigung und ein friedvolles Zusammenleben aller Menschen ein.

Die Guttempler-Gemeinschaft in Ihrer Nähe:

Herausgabe mit freundlicher Unterstützung der IKK classic.



Guttempler in Niedersachsen und Sachsen-Anhalt
Kiebitzstraße 16
27318 Hoya
Tel. 04251 / 6295
Fax 04251 / 6296
www.guttempler-nds.de
Stand: August 2011

GUTTEMPLER

**IN NIEDERSACHSEN
UND SACHSEN-ANHALT**

**Fruchtiger
Winterzauber
ohne
Alkohol**

**Alkoholfrei -
leben und erleben**