Leckere Drinks und super Mixgetränke - ohne Alkohol

Tropicana
(für 8 bis 10 Gläser)
250 g Erdbeeren
2 Kiwis
1 große reife Banane
4 Esslöffel Grenadinesirup
4 Esslöffel Zitronensaft
1 l Ananassaft
0,25 l Bitter Lemon
0,25 l Mineralwasser
1 ungespritzte Zitrone
So wird's gemacht:
Früchte waschen, halbieren, schälen und würfeln, in ein Bowlengefäß geben.
Mit Zitronensaft und Grenadine überträufeln, 15 Minuten ziehen lassen und mit den übrigen Säften und Wasser auffüllen.

Mandolino
(für 1 Glas)
10 cl Orangensaft
5 cl Ananassaft
1 cl frischer Zitronensaft
2 cl Mandelsirup
Die Zutaten mit 5 bis 6 Eiswürfel im Shaker schütteln und in ein Longdrinkglas abseihen, mit Mangospalte, Limettenscheibe und Kirsche dekorieren.

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 Trinkhalm servieren.

Sunshine
(für ca. 4 Gläser)
300 g Erdbeeren
1 Esslöffel Honig
Saft einer halben Zitrone
300 ml Orangensaft
Erdbeeren waschen, entstielen und mit dem Honig in einem Mixer fein pürieren. Zitronen– und Orangensaft hinzufügen und nochmals gut durchmixen. In die Gläser füllen und mit einer Limettenscheibe und einer Erdbeere am Glasrand dekorieren.

Ananas-Joghurt-Drink
(für 3 bis 4 Personen)
1 Dose Ananas
1 Becher Joghurt
Mark einer halben Vanilleschote
2–3 Esslöffel Zitronensaft
2 Esslöffel Krokant
Den Ananassaft mit Joghurt, Vanille und Zitronensaft verrühren, die Ananasstücke hineingeben und kurz vor dem Servieren mit dem Krokant bestreuen.

Melonendrink
(1 Portion)
100 g reife Honigmelone
100 ml Grapefruitsaft
50 ml Mineralwasser
Honigmelone pürieren und mit Grapefruitsaft und Mineralwasser aufgießen.
Mit Eiswürfel servieren.

Muntermacher
(für 4 Gläser)
1 Orange
1/4 l Orangensaft
1/4 l Apfelsaft
1/4 l schwarzer Tee
1 Zitrone
Zucker
Orangenschale abreiben, mit den Säften, dem Tee und dem Saft der Zitrone erhitzen. Mit Zucker nach Geschmack süßen. Das Fruchtfleisch der Orange in Stücke zerkleinern und dazugeben.

GUTTEMPLER
... SELBSTHILFE UND MEHR

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 Jugend-gruppen
- 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 gesundheits-politische 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

Super Mixgetränke ohne Alkohol

Alkoholfrei - leben und erleben