

ALKOHOLFREIE DRINKS

1

ERFRISCHENDE DRINKS

Erdbeer-Holunder-Schorle
Birne-Anis-Drink
mit Basilikum
„Kir Tropical“ Cassis-
Kokoswasser
Wissen:
Appetitanregende Gewürze
Spritziges Melonenduet
Melonensaft frisch gemixt
Rhabarber-Beeren-Limo
Orangen-Ingwer-Zisch
Mango-Weiße
Zitronenmelissenradler
Apfel-Ingwer-Limo
Heuradler
Himbeer-Basilikum-Molke
Birnen-Gurken-Molke-
Erfrischung
Aqua Chia mit Vogelbeere
Kiwi-Gurken-Ananas-Schorle

2

LUST-AUF-NATUR- DRINKS

Trauben-Rosmarin-Aperitif
Wissen:
Grüne Gewürze

Pfefferiger Erdbeer-Drink mit
Basilikum
Erdbeer-Thymian-Drink
Wacholder-Fizz
Pflirsich-Rosmarin-Sauermilch
Aprikosen-Lassi mit
Rosenwasser
Heidelbeer-Birnen-
Koriander-Drink
Paradiesischer Tomaten-
Melonen-Drink mit Pfeffer
Tomaten-Quitten-Drink
mit Zimt
Zubereitung:
Siruprezepte
Kirschen-Hagebutten-Drink
mit Rosmarin
Rot ohne Promille
Pfefferiger Rote-Rüben-
Buttermilch-Drink
Mandel-Ayran
Wissen:
Süße und wärmende Gewürze
Quitten-Zitronenverbena-
Punsch
Glühender Süßmost

3

WOHLFÜHL- DRINKS

Quitten-Earl-Grey

Mango-Lassi
mit Orangenblütenwasser
Vanillierter Zwetschken-
Rooibos-Drink
Ayran mit dem grünen Extra
Zitronengras-Kümmel-
Apfel-Drink
Thé à la menthe
mit Apfelminze
Aprikosen-Grüntee
mit Orangenblüten
Wissen:
Tee
Granatapfel trifft Kirsche
Drei-Beeren-Drink
mit grünem Tee
Erfrischender Quitten-
Grüntee
Wissen:
Quitte
Kokoswasser mit Birne
und Mandarine
Lychee-Kirschen-
Orangenblüten-Smoothie
Honig-Safran-Milch
Heiße Sojamilch à l'Orange

4

FESTLICHE DINNER- DRINKS

Rhabarber-Wassermelonen-
Aperitif mit Anis

„Birnen-Rosmarin-Sekt“
Heidelbeer-Ingwer-Tonic
Holunderblüten-Tonic
Reportage:
Gemeinsam Genießen
Spargel-Kokos-Drink
Granatapfel-Aperitif
mit Zimt und
Rosenwasser
„Traminer“
Barrique maßlos
„Gemischter Satz“

Wissen:
Traubensorten
Ananas-Bowle
Wassermelonen-
Johannisbeer-Drink
mit Grüntee und Minze

5

DESSERT- DRINKS

Zwetschken-Cappuccino
Marzipan-Bananen-
Milch
Erdbeer-Marzipan-Kokos-
Dessertdrink
Mango-Mandel-Milch
Johannisbeer-Bananen-Drink
mit Vanille
Spritziger Pflirsich-
Zitronengras-Drink
Aprikosen-Kokoswasser
mit Vanille
Wissen:
Kokosmilch & Kokoswasser

Cherry-Berry-Punsch
„Sweet Energy“
Mohn-Kakao-Milch
„Quittenlikör“
mit Piment
„Traubenlikör“
mit Kardamom
Schwarzwälder-Kirsch-
Kokos-Vergnügen

6

PIONIER- DRINKS

Enzian-Preiselbeer-Zitronen-
Longdrink
Lapsang-Trauben-
Drink
Verjus trifft
Honigmelone
Verjus steht auf Pflirsich
Tomaten-Bergamotte-
Drink
Cranberry-Ahorn-Kümmel-
Drink
Quitten-Tonic
Trauben-Heu-Drink
Granatapfel-Spitzwegerich-
Spritz
Rosa Grapefruitsaft
mit Fleur de Sel
Safran-Orangen-Drink
Wissen:
Geniale Drinks zu Käse
Rote-Rüben-Meerrettich-
Drink mit Sesam
Sauerkraut-Apfel-Drink
mit Vanille

7

SMOOTHIES

Ananas-Avocado-
Smoothie
Himbeer-Pflirsich-Rosen-
Drink
Pflirsich-Avocado-Smoothie
mit Limette
Schaumige Matcha-
Buttermilch mit Minze
Mellow Yellow
Smoothie
Spicy Yellow
Smoothie
Kirschen-Bananen-Kokos-
Drink
Rucola-Apfel-Smoothie
mit Sesam
Birnen-Spinat-Mandel-
Smoothie mit Vanille
Matcha-Bananen-
Smoothie
Mango-Erbesen-Spinat-
Smoothie
Kopfsalat-Pflirsich-Bananen-
Smoothie
Selber machen:
Flüssige Geschenke
hausgemacht

ERDBEER-HOLUNDERBLÜTEN- SCHORLE

HOL DIR DEN FRÜHLING INS GLAS

Zutaten für ca. 1 Liter:

350 g Erdbeeren, frisch oder tiefgekühlt
50 g Holunderblütensirup
600 g prickelndes Mineralwasser, gekühlt

Serviert im: 

Zubereitung: Erdbeeren in Stücke schneiden, mit dem Mixstab fein pürieren und durch ein Sieb streichen (tiefgekühlte Erdbeeren zuerst auftauen). Erdbeerpüree mit Sirup und Mineralwasser aufgießen und umrühren.

Tipp: Je nachdem wie süß und reif die Erdbeeren sind, brauchen Sie mehr oder weniger Sirup. Also am besten zuerst mit einer kleineren Menge Sirup anfangen.

Varianten: Diesen leichten Durstlöcher können Sie auch mit schnell gemixtem Pfirsich- oder Aprikosenpüree zubereiten. Der Drink schmeckt auch mit Rosmarinsirup (*Rezept S. 58*). Aber beachten Sie bitte, Rosmarin macht munter, darum diese Drinkvariante nicht abends als Schlummertrunk servieren.

Schmeckt zu: reifem Ziegencamembert, Roquefort, Manchego. Blattsalaten, Salat Caprese, Salat aus weißem Spargel, Avocado-Basilikum-Aufstrich, Folienkartoffeln mit Saure-Sahne-Dip mit Kräutern, Spaghetti mit Rucola-Pesto, gegrilltem Thunfisch, aber auch zu Brioche, Nussstrudel und Hefeteiggugelhupf

ANANAS-BOWLE MIT MANGO UND HIMBEER-EISWÜRFELN

FRUCHTVERGNÜGEN MIT BEEREN IN EIS

Zutaten für ca. 1 Liter:

- 200 g Himbeeren
- 250 g reife, saftige Ananas (Fruchtfleisch)
- 180 g Orangensaft, frisch gepresst
- 1 TL frischer Ingwer, fein geraspelt
- 80–100 g Holunderblütensirup
- 2 Bio-Limetten
- 1 reife Mango (Fruchtfleisch)
- 6 TL fein geschnittene Zitronenmelisse
- 300 g prickelndes Mineralwasser, gekühlt

Serviert im: 

Zubereitung: Mindestens 6 Stunden vor der Party 50 g Himbeeren in Eiswürfelförmchen legen. Förmchen mit Wasser auffüllen. Himbeer-Eiswürfel gefrieren lassen. Ananas in kleine Stücke schneiden. Ananas, Orangensaft, kaltes Wasser und Ingwer im Standmixer fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Holunderblütensirup unterrühren. 1 Limette in dünne Scheiben schneiden. 1 Limette auspressen. Mango in kleine Würfel schneiden. Ananas-Bowle, Limettensaft, Limettenscheiben, Mango, Zitronenmelisse und restliche Himbeeren vermischen. Bowle kalt stellen und etwas durchziehen lassen. Unmittelbar vor dem Servieren das Mineralwasser und die Himbeer-Eiswürfel untermischen.

Schmeckt zu: Crostinis mit Karotten-Frischkäse, Brötchen mit Hühnerfleisch und Avocado-Dip, Zigarren-Börek mit Spinat und Feta, Himbeer-Tiramisu, cremigen Zitronentörtchen, Mandelsoufflé mit Tahiti-Vanille, Teekuchen, Dattelkuchen

Tipp: Die Bowle lässt sich auch mit 200 g gefrorenen Himbeeren zubereiten. Die gefrorenen Früchtchen erst unmittelbar vor dem Servieren untermischen.

Variante: Die Bowle schmeckt statt mit Mango auch mit reifen Pfirsichen.



ANANAS-BOWLE MIT MANGO

MINUTENDRINK

ENZIAN-PREISELBEER- ZITRONEN-LONGDRINK

HERBSÜSSER DRINK MIT DEM ZEUG ZUM KLASSIKER

Zutaten für ca. 1 Liter:

- 65 g Enziansirup
- 280 g Preiselbeersaft (100 % Direktsaft, Muttersaft)
- 655 g Wasser, eiskalt
- ½ Bio-Zitrone

Serviert im: 

Zubereitung: Enziansirup, Preiselbeersaft und Wasser vermischen. Den Drink kalt stellen. Drink in Gläser füllen, Zitrone in Scheiben schneiden und dazugeben.

Tipp: Den Drink eiskalt, aber ohne Eiswürfel servieren, denn diese würden ihn verwässern. Mit frisch gepresstem Orangensaft vermischt wird daraus ein Longdrink.

Info: Herbsüßen Enziansirup gibt es in gut sortierten Lebensmittelgeschäften oder im Internet.

Schmeckt zu: allem, was zu einem typischen Aperitiv oder Longdrink passt, z.B. Knabbernüssen, Chips, Tortillachips

LAPSANG-TRAUBEN- DRINK

BARRIQUE OHNE FASS

Zutaten für ca. 1 Liter:

- 2 Vanilleschoten
- 1 TL Lapsang-Souchongg-Tee
- 350 g kochendes Wasser
- 650 g roter Traubensaft (Direktsaft 100 %)
- 1 ½ TL guter Apfelessig

Serviert im: 

Zubereitung: Vanilleschote längs halbieren, Mark auskratzen. Vanilleschote, Vanillemark und Lapsang Souchong mit 350 g kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Tee-Vanille-Auszug durch ein feines Teesieb abgießen und abkühlen lassen. Tee-Vanille-Auszug, Traubensaft und Apfelessig vermischen.

Schmeckt zu: lange gereiftem Bergkäse, Spinatsalat mit gebratenen Pilzen

ANANAS-AVOCADO-SMOOTHIE

DER PERFEKTE PAUSENDRINK

Zutaten für ca. 1 Liter:

200 g reife Avocado (Fruchtfleisch)

800 g Ananassaft

¼ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

Serviert im: 

Zubereitung: Avocado in kleine Stücke schneiden. Mit dem Mixstab oder im Standmixer Avocado, Ananassaft und Zitronenschale fein pürieren.

Tipp: Bevorzugen Sie für diesen Drink dunkle Hass-Avocados mit rauher Schale. Sie haben ein ausgeprägt nussiges Aroma. Nur reife, butterweiche Avocados verwenden. Harte Avocados in Zeitungspapier wickeln und ein paar Tage bei Zimmertemperatur nachreifen lassen.

Diesen Drink können Sie morgens zu Hause mixen und später im Büro trinken. Die strahlende Farbe wird durch die Fruchtsäure der Ananas konserviert.