A stylized, high-contrast illustration of two faces, possibly representing a man and a woman, rendered in a graphic, almost stencil-like style. The faces are white with black outlines and are set against a background of vibrant green and orange. Several slices of citrus fruit, including lemons and oranges, are scattered around the faces, some appearing to be part of the faces' features. The overall aesthetic is bold and energetic.

SAFTLADEN REZEPTE



KJR Kreisjugendring Passau

Inhaltsverzeichnis

Saftige Aussichten – Tipps und Tricks

3

FRUCHTIGES

Grapefruit Highball	4
Starclub	4
Grenadine Limo	4
Summer Delight	4
Samba	4
Tropic-Orange	5
Cold Angel	5
Society Killer	5
Exotic-Cocktail	5
Blonde Helene	5
Fitness	5
Disco-Fever	6
Erdbeer-Bowle	6
Tropic-Orange	6
Tahiti-Punsch	6
S.A.M.	6
Hawaii-Apfel	7
Flower Power	7
StarClub	7
Amazonas	7
Starter	8
Le Tricot Jaune	8
Squasher	8
Kiwi-Bowle	8
Gold-Rausch	8
Festbowle	8
Vitaminbombe	9
Waldlauf	9
Smaragd	9
Reben-Cocktail	9
Polynesischer Eiswein	9

Winner	10
Breaker	10
Insel-Pfirsich	10
Pfirsich-Bowle	10
Scratcher	10
Dancer	11
Karate Kid	11
Sauerkirsch-Bowle	11
Freestyler	11
Swipe-Drink	12
Vitamin-Schocker	12
Marakuja-Tonic	12
Hip-Hop.Delmont-Cocktail	12
Waikiki-Bowle	12
Lemoni	13
Miami Coffee	13
Free Time Drink	13

EISIGES

Eis-Schokolade	14
Life-Style	14
Monte Ganovo	14
Florida-Shake	14
Swift Drink	15
Geisha	15
Milchsprudl mit Fruchtsaft	15
Hawaiian Dream	15
Lila Mila	15
Wirtschaftswunder	15
Fresh Up	16
Disco Queen	16
Fiesta	16
Athletic	16

HEISSES

Glühender Apfel	17
Zitrus-Punsch	17
Gewürzpunsch	17
Dream of fruit	17
Zimt-Kakao	18
Glühende Finnen	18
Schwarzer Johannisbeerpunsch	18
Früchtchen	19
Swing Time	19
Falscher Glühwein	19
Roter Traum	19
Frucht-Punsch	20
Saures Früchtchen	20

GEMÜSESÄFTE

Apfel-Karotten-Sellerie-Saft	21
Tomaten-Karotten-Sellerie-Limonen-Saft	21
Rote-Beete-Karotte-Orangensaft	21
Tomate-Gurke-Petersilie-Karotten-Saft	22
Roter Pirat	22
Killertomate	22
Süßkartoffel-Sellerie-Ingwer-Orangen-Saft	22
Moorwurzel-Sellerie-Birnen-Saft	23
Rote-Beete-Apfel-Seller-Saft	23
Tomaten-Karotten-Paprika-Saft	23
Gurke-Sellerie-Fenchel-Soja-Saft	24

VITAMINLIEFERANTEN

Brombeere-Birne-Grapefruit-Saft	25
---------------------------------	----

Orangenschaumsaft	25
Melone-Pfefferminz-Mango-Saft	25
Apfel-Pfirsich-Grapefruit-Saft	26
Ananas-Pfirsich-Birnen-Saft	26
Apfel-Birne-Erdbeer-Saft	26

KÜHLE ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

Prickelndes Birnen-Aprikosen-Getränk	27
Melone-Erdbeere-Passionsfrucht-Saftgetränk	27
Rote-Beete-Karotten-Orangen-Durstlöscher	27
Tropische Mischung	28
Tomaten-Nektarinen-Passionsfrucht-Pfefferminz-Eisgetränk	28
Gurke-Ananas-Koriander-Eisgetränk	28
Birne-Radischen-Sellerie-Saftgetränk	29
Virgin Bloody Mary	29

ENERGIE-DRINKS

Brombeere-Birne-Grapefruit-Saft	30
Aprikose-Apfel-Birne-Sprudel	30

FLÜSSIGE MAHLZEITEN

Mango-Melonen-Orangen-Joghurt-Drink	31
Frische Gemüsesuppe mit Nudeln	31
Gazpacho	32
Pasta mit Soße nach Provencialer-Art	32

KJR Passau

33

Saftige Aussichten - Tipps und Tricks

- Die folgenden Rezepte sind für jeweils ca. 1 l berechnet. Es ist jedoch unbedingt notwendig die Mixgetränke vor dem Servieren abzuschmecken, da die Konzentration der Säfte und Sirups sehr unterschiedlich sein kann.
- Alle Bestandteile der Fruchtsäfte, Smoothies und Cocktails dieses Rezeptbuches sind ohne Probleme erhältlich. Bei Bedarf können verschiedene Zutaten auch durch ähnliche Bestandteile ersetzt werden. Lemon Squash kann z. B. durch Limettensaft, Limettensirup, Limonensaft etc. ersetzt werden. Auch kann bei den „Eisigen Fruchtcocktails“ das Speiseeis durch eine entsprechende Schokolade- bzw. Vanille-Milch-Mischung ersetzt werden.
- Es ist ratsam alle Zutaten und Gerätschaften, die zum Mixen benötigt werden, in Griffweite zu stellen. So werden unnötige Wege und Zeitverlust vermieden.
- Die Drinks können, statt mit dem Shaker, auch mit dem Elektromixer zubereitet werden.
- Viele der folgenden Rezepte verlangen zerkleinertes Eis. Dies lässt sich am besten auf folgendem Weg gewinnen: Eis in ein sauberes Tuch einwickeln und mit einem Fleischklopfer oder Hammer zerkleinern. Vorsicht, stabile Unterlage benutzen!
- Wenn für ein Rezept kalter Tee benötigt wird, sollte der heiße Tee über Eiswürfel gegossen werden. Durch diesen Schock wird das Aroma des Tees bewahrt.
- Bei der Auswahl der Mixgetränke ist darauf zu achten, dass sie im Geschmack und Farbe abwechslungsreich sind.
- Darüber hinaus ist eine ansprechende Dekoration sehr wichtig. Bei vielen Rezepten sind Dekorationstipps angegeben. Einfach herzustellen, aber sehr wirkungsvoll ist ein Zuckerrand am oberen Rand des Glases und/oder die Dekoration mit verschiedenen Früchten.

Die hier aufgeführten Tipps und Tricks stellen unserer Meinung nach die wichtigsten Punkte dar, die beim Einsatz des „Saftladens“ sehr hilfreich sein können. Für Anregungen, neue Tipps und Rezepte von Benutzer unseres „Saftladens“ würden wir uns sehr freuen.

Viel Spaß beim Mixen, Ausprobieren und Verkaufen der folgenden Rezepte wünscht der

Kreisjugendring Passau



FRUCHTIGES

1 Grapefruit Highball

200 ml Grenadinesirup, 400 ml Grapefruitsaft, Mineralwasser, Eiswürfel

Grenadinesirup und Grapefruitsaft zusammenmischen, mit Mineralwasser auf 1 l auffüllen, umrühren. Eiswürfel in jedes einzelne Glas geben.

2 Starclub

140 ml Maracujasirup, 140 ml Zitronensaft, 290 ml Orangensaft, 140 ml Grenadinesirup, 290 ml Mineralwasser

Zutaten mischen, 3 - 4 Eiswürfel in jedes Glas geben.

3 Grenadine Limo

250 ml Grenadinesirup, 750 ml Mineralwasser

Zutaten zusammenmischen, in jedes Glas Eiswürfel geben.

4 Summer Delight

100 ml Lemon Squash, 125 ml Himbeersirup, Mineralwasser, je 1 Limettenscheibe und 4 - 6 Himbeeren pro Glas, Eiswürfel

Lemon Squash und Himbeersirup zusammenmischen. Mit Mineralwasser auf insgesamt 1 l auffüllen, vorsichtig umrühren. In jedes einzelne Glas Eiswürfel geben und mit den Früchten garnieren.

5 Samba

100 ml Grenadinesirup, 300 ml Ananassaft, 300 ml Orangensaft, 300 ml Grapefruitsaft

Zutaten im Shaker mit Eiswürfeln gut schütteln und in ein Longdrinkglas auf einige Eiswürfel geben. Mit einem Ananasstück und einer Cocktailkirsche garnieren.

6 Tropic-Orange

600 ml angefrorener Orangensaft, 4 TL Zitronensaft, 4 Eier, 4 TL Zucker, zerkleinertes Eis, 2 TL kleingeschnittene Orangenschale (naturrein).

Alle Zutaten, bis auf die Orangenschale, im Mixer schaumig rühren. In Cocktailgläser gießen und mit der Orangenschale bestreuen. Sofort servieren!

7 Cold Angel

175 ml Maracujasirup, 125 ml Zitronensaft, 125 ml Lemon Squash, 125 ml alkoholfreier Blue Curacao, 450 ml Ginger Ale

Zutaten mischen. In je ein Glas mit 3 - 4 Eiswürfeln geben.

8 Society Killer

100 ml Zitronensaft, und 300 ml Lemon Squash, 600 ml Grapefruitsaft

Alle Zutaten vermischen. In je ein Glas mit Eis füllen und an 1 cl Grenadine am Innenrand herunter träufeln.

9 Exotic-Cocktail

900 ml Mangosaft, 100 ml Zitronensaft, Mangostücke, Zitronenscheiben, Eiswürfel

Den Mangosaft mit dem Zitronensaft verrühren. Über einige Mangostücke und Eiswürfel in je Glas geben. Mit einer Zitronenscheibe verzieren.

10 Blonde Helene

5 TL Zitronensaft, 200 ml Orangensaft, 750 ml Cola

Zutaten mischen pro Glas einen Eiswürfel hinzufügen.

11 Fitness

100 ml Apfelsaft, 300 ml Ananassaft, 300 ml Orangensaft, 300 ml Mineralwasser

Alle Zutaten, bis auf Mineralwasser, mit Eis shaken, in Krug abseihen und mit dem Mineralwasser auffüllen.

12 Disco-Fever

250 ml Orangensaft, 250 ml Maracujasaft, 5 cl Zitronensaft, 500 ml Ginger Ale, Orangen in Scheiben

Alle Zutaten mischen, evtl. Eiswürfel zugeben und mit Orangenscheiben dekorieren.

13 Erdbeer-Bowle

250 g Erdbeeren (in Stücke geschnitten), 450 ml Orangensaft, 140 ml Zitronensaft, 80 ml Erdbeersirup, 80 ml Vanillesirup, 250 ml Mineralwasser

Alle Zutaten mischen.

14 Tropic-Orange

600 ml angefrorener Orangensaft, 4 TL Zitronensaft, 4 Eier, 4 TL Zucker, zerkleinertes Eis, 2 TL kleingeschnittene Orangenschale (naturrein).

Alle Zutaten, bis auf die Orangenschale, im Mixer schaumig rühren. In Cocktailgläser gießen und mit der Orangenschale bestreuen. Sofort servieren!

15 Tahiti-Punsch

250 ml Ananassaft, 1 Tasse Ananasstücke, 250 ml Orangensaft, 250 ml Birnensaft, 4 EL Zitronensaft, zerkleinertes Eis, zur Dekoration evtl. Schlagsahne und Zimt oder Schokostreusel

Ananassaft und Ananasstücke im Mixer schaumig schlagen. Die anderen Säfte dazugeben, umrühren und über das zerstoßene Eis in hohe Gläser geben. Je nach Geschmack kann noch eine mit Zimt oder mit Schokostreusel bestreute Sahnehaube die Krönung darstellen.

16 S.A.M.

250 ml Sauerkirschsaf, 250 ml Ananassaft, 500 ml Mineralwasser

Die Säfte im Glas verrühren, mit kaltem Mineralwasser auffüllen.

17 Hawaii-Apfel

8 große rote Äpfel, 400 ml Orangensaft, 400 ml angefrorener Apfelsaft, evtl. 4 TL Honig, 200 ml Zitronensaft, je nach Geschmack noch eine Prise Zimt und/oder einen Schuss Milch

Von jedem Apfel oben eine Dicke Scheibe abschneiden (wird später als Deckel verwendet). Die Äpfel aushöhlen, dass die Wände ca. 1 cm dick bleiben. Das herausgelöste Fruchtfleisch vom Kernhaus entfernen und mit den anderen Zutaten im Mixer schaumig schlagen. Diese Mischung dann in die Äpfel füllen, in den „Apfeldeckel“ ein Loch für einen Strohhalm stechen und auf den gefüllten Apfel setzen.

18 Flower Power

100 ml Zitronensaft, 100 ml Lemon Squash, 100 ml Orangensaft, 400 ml Maracujasaft

Zutaten mixen. In je ein Glas mit 3 - 4 Eiswürfeln geben und danach je 2 cl Grenadinesirup in das Glas geben.

19 Starclub

140 ml Maracujasirup, 140 ml Zitronensaft, 290 ml Orangensaft, 140 ml Grenadinesirup und 290 ml Mineralwasser mischen.

Zutaten mischen, 3 - 4 Eiswürfel in jedes Glas geben.

20 Amazonas

825 ml Maracujanektar, 175 ml Zitronensaft, Angostura, 1 Eiswürfel

Den Maracujanektar mit dem Zitronensaft vermischen. Mit Angostura abschmecken und mit je einem Eisstück in jedem Glas servieren.

21 Starter	200 ml Heidelbeer-Sirup, 200 ml Grapefruitsaft, 600 ml Maracujasaft	Zutaten mit Eis gut mischen und in Sektflöten abseihen.
22 Le Tricot Jaune	300 ml Lemon Squash, 400 ml Orangensaft, 300 ml Bananensaft, Würfeleis	Zutaten mit Würfeleis kräftig shaken und in eine Sektflöte abseihen.
23 Squasher	500 ml Ananassaft, 500 ml Apfelsaft	Beide Säfte gut mischen.
24 Kiwi-Bowle	4 Kiwis, 175 ml Ananassaft, 175 ml Orangensaft, 175 ml Zitronensaft, 475 ml Ginger Ale, zerkleinertes Eis	Die geschälten Kiwifrüchte in dünne Scheiben schneiden, mit den kalten Fruchtsäften in ein Bowlengefäß geben. Die Bowle 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren die Eiswürfel dazugeben und mit Ginger Ale auffüllen. Nicht mehr rühren.
25 Gold-Rausch	500 ml Ananassaft, 500 ml Orangensaft, 1 Banane, zerkleinertes Eis	Alle Zutaten kräftig mixen und in Saftgläsern servieren.
26 Festbowle	175 ml Ananassaft, 175 ml Traubensaft, 650 ml schwarzer Johannisbeersaft	Zutaten verrühren und mit Eiswürfel und Minze garnieren.

27 Vitaminbombe

375 ml Orangensaft, 125 ml Ananassaft, 125 ml Maracujasaft, 125 ml Kirschsaff, 125 ml Zitronensaft, 125 ml Mangosaft

Alle Zutaten verrühren.

28 Waldlauf

500 ml Ginger Ale, 500 ml Zitronenlimonade, $\frac{1}{4}$ Grapefruit

Ginger Ale und Limonade mischen. Entsprechend viel Fruchtfleisch der Grapefruit in jedes einzelne Glas zugeben. Kühl servieren.

29 Smaragd

100 ml Pfefferminzsirup, 400 ml Grapefruitsaft, 500 ml eiskaltes Ginger Ale

Pfefferminz Sirup und Grapefruitsaft zusammenmischen, mit eiskaltem Ginger Ale auffüllen.

30 Reben-Cocktail

0,5 l weißer Traubensaft, 0,5 l Ananassaft, zerkleinertes Eis

Trauben- und Ananassaft vermengen und über das Eis in die Gläser füllen. Dieser Reben-Cocktail lässt sich besonders dekorativ mit weißen Trauben garnieren, die man auf Spieße steckt.

31 Polynesischer Eiswein

650 ml weißer Traubensaft, 350 ml Mineralwasser, 1 ungespritzte Zitrone, 1 Stück Würfelzucker

Zitrone unter fließendem Wasser abwaschen und dann abtrocknen. Die Zuckerstücke so lange an der Zitrone reiben, bis sie ganz gelb sind. Würfelzucker und Traubensaft in den Krug geben, gut umrühren und nur noch das kalte Mineralwasser dazugeben.

32 Winner

300 ml kalter Traubensaft, 100 ml Zitronensaft, 600 ml Apfelsaft, Eisw.

Trauben- und Zitronensaft gut vermischen und mit Apfelsaft auffüllen.

33 Breaker

250 ml Grenadine Sirup, 250 ml Zitronensaft, 500 ml roten Traubensaft, Eiswürfeln

Zutaten mit Eiswürfeln im Shaker gut schütteln und in eine Sektflöte abseihen.

34 Insel-Pfirsich

4 geschälte Pfirsiche (frisch, gefroren oder aus der Dose), 500 ml Pfirsichsaft, 500 ml Mineralwasser, 2 EL Himbeersirup, 4 EL Zitronensaft, zerkleinertes Eis

Alle Zutaten im Mixer schaumig schlagen.

35 Pfirsich-Bowle

2 große reife Pfirsiche, 40 g Zucker, Zitronensaft, 400 ml Apfelsaft, 200 ml Johannisbeernektar, 400 ml Mineralwasser eisgekühlt

Pfirsiche waschen, schälen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden, leicht einzuckern, mit Zitrone beträufeln, zugedeckt 2 Std. ziehen lassen, kurz vor dem Servieren den restlichen Saft und das Mineralwasser zugeben und abschmecken.

36 Scratcher

250 ml Kirschsafft, 250 ml Aprikosensaft, 500 ml Mineralwasser, 2 Cocktailkirschen und zerkleinertes Eis

Säfte mischen und mit Mineralwasser auffüllen. Eis in jedes Glas geben. Kirschen aufspießen und den Glasrand damit garnieren.

37 Dancer

250 ml Ananassaft, 250 ml Aprikosensaft, 500 ml Mineralwasser und 1 EL Zucker, sowie je $\frac{1}{2}$ Aprikose und 1 Cocktailkirsche pro Glas

Den Glasrand vorsichtig mit Aprikosensaft befeuchten, den Zucker auf einem flachen Teller verteilen und den Glasrand vorsichtig darin drehen. Die Aprikosenhälfte mit der gewölbten Seite nach oben ins Glas legen und darauf die Cocktailkirsche setzen. Die Säfte und das Mineralwasser mischen und vorsichtig in das Glas geben.

38 Karate Kid

300 ml Mineralwasser, 500 ml Orangensaft, 200 ml Grenadine Sirup, einige Eiswürfel

Mineralwasser und Orangensaft mit einigen Eiswürfeln im Shaker verrühren. Das Gemisch in ein großes Cocktailglas gießen und die Eiswürfel dazugeben. Den Sirup langsam in das Glas gießen und warten bis er sich abgesetzt hat. Kurz vor dem Servieren den Sirup einmal umrühren; dadurch ergibt sich ein wunderbares Farbenspiel.

39 Sauerkirsch-Bowle

500 ml Sauerkirchschaft, 150 ml Himbeersaft, 150 ml Ananassaft, 150 ml starker kalter Tee, Eiswürfel, Minze

Obstsäfte mit Tee gut vermischen und mit Eiswürfel und Minze dekorieren.

40 Freestyler

330 ml Maracuja-Nektar, 330 ml Orangensaft, 340 ml Kirschschaft, Eiswürfel

Alle Säfte gut vermischen und in Longdrinkgläser füllen, in jedes Glas Eiswürfel dazugeben.

<p>41 Swipe-Drink</p> <p>Eiswürfel, einige Limettenscheiben, 300 ml Himbeersirup, 600 ml Mineralwasser, 100 ml Limettensaft, 4 Himbeeren</p>	<p>Eiswürfel, Limettenscheiben und Himbeeren in einen Krug geben, Limettensaft und Himbeersirup zufügen und mit Mineralwasser auffüllen. Vorsichtig umrühren.</p>
<p>42 Vitamin-Schocker</p> <p>2 Eier, 3 TL Fruchtzucker, 200 ml Zitronensaft, 300 ml Orangensaft, 500 ml Mineralwasser, Eiswürfel</p>	<p>Alle Zutaten, bis auf das Mineralwasser, im Shaker mit Eis gut schütteln und in eine Cocktailschale abseihen. Mit dem Mineralwasser aufgießen.</p>
<p>43 Maracuja-Tonic</p> <p>500 ml Maracuja-Nektar, 2 kleine Eiswürfel, 500 ml Mineralwasser, 1 EL gesüßte Sahne, 3 Himbeeren</p>	<p>Alles Säfte mischen und mit Mineralwasser auffüllen. Das Gemisch mit Eiswürfeln in je ein Glas geben und darauf eine Sahnehaube setzen und mit Himbeeren garnieren.</p>
<p>44 Hip-Hop-Delmont-Cocktail</p> <p>1 EL Ananasstücke, 1 Prise Vanillezucker, 1000 ml Bitter Lemon, frische Ananasstücke</p>	<p>Ananasstücke mit Vanillezucker bestreuen, ins Glas geben und mit gekühltem Bitter Lemon aufgießen. Mit frischer Ananas garnieren.</p>
<p>45 Waikiki-Bowle</p> <p>275 ml frischer kalter Tee, 275 ml Orangensaft, 2 EL Zitronensaft, 450 ml Ginger Ale, Zucker nach Geschmack, Eisw., 125 g eschnitzelte Ananas, 50 g eingemachte Kirschen</p>	<p>Alle Zutaten zusammenrühren und mit Zucker abschmecken. Jeweils geschnitzelte Ananas, Kirschen und einen Eiswürfel in ein Glas geben und die Bowle darüber gießen.</p>

46 Lemoni

100 ml Zitronensaft, 900 ml Mineralwasser, Zucker nach Bedarf, Eiswürfel, einige Zitronenscheiben

Zitronensaft, Mineralwasser und Zucker in ein großes Glasgefäß geben mit Limonade auffüllen und gut kühlen. Eiswürfel in jedes Glas geben und mit Zitronenscheiben verzieren.

47 Miami Coffee

300 ml Kaffee, Kakaopulver, 300 ml geschlagene Sahne, 300 ml Ananassaft, 1 Scheibe Ananas

Den kalten Kaffee und den Saft mischen. In Gläser verteilen. Den Kakao und die in Stücke geschnittene Ananas dazugeben. Die Gläser anschließend mit einer Sahnehaube verzieren und mit einem Trinkhalm servieren.

48 Free Time Drink

100 ml Zitronensaft, 300 ml schwarzer Johannisbeersaft, 1 TL (Frucht) Zucker, 600 ml schwarzer Tee

Tee etwas stärker als üblich zubereiten, 4 min. ziehen lassen. Säfte mit dem (Frucht)Zucker mit großen Eiswürfeln verrühren. Mit heißem Tee auffüllen und abkühlen lassen.

EISIGES

1 Eis-Schokolade

800 ml Vollmilch, 4 EL Kakaopulver, 4 Kugeln Vanilleeis, geschlagene süße Sahne zur Dekoration

Zutaten verrühren, in Gläser verteilen und mit geschlagener süßer Sahne dekorieren.

2 Life-Style

8 EL Johannisbeeren, 6 Kugeln Vanilleeis, 950 ml kalte Milch und 50 ml Schlagsahne

Johannisbeeren mit Eis ins Glas geben, Milch hinzufügen. Alle Zutaten gut mit Eis im Shaker schütteln und in ein vorgekühltes Glas abseihen. Mit einer Sahnehaube und einigen Beeren garnieren.

3 Monte Ganovo

250 g Ananasstücke (Dose), 300 g Vanilleeis, 800 ml Milch, 1 Päckchen Vanillezucker, 100 ml Zitronensaft, 100 ml Orangensaft, Eiswürfel, eine abgeriebene Zitronenscheibe und Schokoflocken

Alle Zutaten im Mixer pürieren. Eiswürfel dazugeben und nochmals alles gut durchmischen. In Gläser füllen und mit Schokoflocken verzieren.

4 Florida-Shake

300 ml Orangensaft, 300 ml Zitronensaft, 300 ml Ananassaft, 5 EL Himbeersirup, je 1 gehäufter EL Zitronensorbet pro Glas

Orangen- und Zitronensaft mit Ananassaft und Himbeersirup mischen, in Gläser abfüllen und das Zitroneneis dazugeben.

5	Swift Drink	425 ml Ananassaft, 425 ml Grapefruitsaft, 50 ml Zitronensaft und Zitroneneis	Alle Zutaten im Mixer gut mischen, in ein vorgekühltes Becherglas füllen und sofort mit Trinkhalm servieren.
6	Geisha	625 ml Süßkirschensaft, 5 Kugeln Vanilleeis, 375 ml Cola	Saft mit Vanilleeis verrühren, nach Geschmack mit Cola auffüllen.
7	Milchsprudl mit Fruchtsaft	400 ml Milch, 400 ml Fruchtsaft, 100 ml Mineralwasser	Die eisgekühlte Milch mit dem Fruchtsaft und dem Sprudel mixen.
8	Hawaiian Dream	125 ml Milch, 125 ml Cocossirup, 125 ml Zitronensaft, 625 ml Maracujasaft, Eis, pro Glas 2 cl alkoholfreien Blue Curacao	Milch, Cocossirup, Zitronensaft und Maracujasaft im Shaker auf Eis mixen. In je ein Glas füllen und 2 cl alkoholfreien Blue Curacao am Innenrand herunter träufeln.
9	Lila Mila	575 ml Milch, 125 g Magerquark, evtl. Zucker, 350 g Heidelbeeren, zerkleinertes Eis	Milch, Quark und evtl. etwas Zucker verquirlen. Die Heidelbeeren durch ein Sieb streichen und dazugeben. Über das zerkleinerte Eis schütten und sofort servieren.
10	Wirtschaftswunder	100 ml Milch, Cocossirup, Vanillesirup und Zitronensaft, 300 ml Aprikosensaft, 300 ml Orangensaft	Jeweils alle Zutaten im Shaker mixen.

11 Fresh Up

100 ml Zitronensaft, 200 ml Orangensaft, etwas abgeriebene Zitronenschale, 700 ml kalte Milch, Zitronenscheiben

Alle Zutaten in einen Shaker geben, ca. 10 Sek. Schütteln. Mit Zitronenscheiben garnieren.

12 Disco Queen

200 ml Milch, Cocossirup, Ananassaft, 300 ml alkoholfreier Blue Curacao, Eis

Jeweils Milch, Cocossirup und Ananassaft mit Blue Curacao im Shaker mixen. Auf Eis servieren.

13 Fiesta

100 ml Himbeersirup, 100 ml Milch, 400 ml Orangensaft, 400 ml Maracujasaft

Im Shaker mit Eiswürfeln gut schütteln und in ein Longdrinkglas auf einige Eiswürfel geben. Mit Früchten garnieren. Trinkhalme dazugeben.

14 Athletic

100 ml Kokos-Sirup, 100 ml Milch, 300 ml Bananensaft, 500 ml Grapefruitsaft

Zutaten im Shaker schütteln und in eine Cocktailschale abseihen.

HEISSES

1 Glühender Apfel

1 l Apfelsaft, 1 $\frac{1}{2}$ Zimtstangen, 1 $\frac{1}{2}$ TL Piment, 4 TL Zucker, 1 Prise Salz, etwas Muskatnuß

Apfelsaft, Zucker, Salz und Gewürze ca. 10 Minuten bei Hitze ziehen lassen, danach durchsieben und heiß servieren.

2 Zitrus-Punsch

100 ml Wasser, 100 g Zucker, 3 Nelken, $\frac{1}{4}$ Zimtstange, 450 ml Grapefruitsaft, 225 ml Orangensaft, 225 ml Apfelsaft

Wasser mit Zucker und Gewürzen aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen, abseihen, die Säfte dazugeben und erhitzen, abschmecken, sehr heiß servieren.

3 Gewürzpunsch

400 ml roter Traubensaft, 400 ml Apfelsaft, 4 cl Zitronensaft, 6 cl Orangensaft, 3 Nelken, $\frac{1}{2}$ Zimtstange, 1 Prise Muskatnuß, Schale einer halben Zitrone, 100 ml Wasser, $\frac{1}{2}$ Beutel Glühfix, Honig

Trauben-, Apfel-, Zitronen- und Orangensaft, alle Gewürze und das Wasser in einem Topf aufkochen und 10 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben mit Honig süßen. Heiß servieren. (Wer den Geschmack etwas kräftiger liebt, kann das Wasser weglassen.)

4 Dream of fruit

3 Teebeutel Früchtetee, 500 ml Wasser, 500 ml Pfirsich-/Aprikosennektar, 1 Zimtstange, $\frac{1}{2}$ Orange

Tee und Zimtstange mit kochendem Wasser übergießen, ca. 2 Min. ziehen lassen. Gewürze und Teebeutel entfernen, Saft und klein gewürfelte Orangen dazugeben und alles nochmals erhitzen. Heiß servieren.

5 Zimt-Kakao

250 ml Wasser, 4 TL Kaffeepulver, 750 ml Milch, 3 - 4 TL Kakao, 1 Stange Zimt, 2 Nelken, 3 - 4 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker

Kaffee kochen. 4 EL Milch mit Kakao anrühren. In die restliche Milch einrühren und zusammen mit Zucker, Vanillezucker und Gewürzen erhitzen. Kaffee hinzufügen und unter Rühren erhitzen. Dabei die Flüssigkeit mit dem Schneebesen aufschlagen. In Tassen mit Blättern garniert und mit Kakao bestäubt servieren.

6 Glühende Finnen

2 Zitronen, 175 ml Kirschsafft, 175 ml Wasser, 650 ml Mineralwasser, 1 EL Zucker, 1 Zitrone

Wasser erhitzen, den Zucker darin auflösen, den Saft einer Zitrone und Kirschsafft mit der Lösung mischen. Die andere Zitrone in Scheiben schneiden und in das Mineralwasser legen, anschließend das Wasser-Zucker-Gemisch hinzugießen. Heiß servieren!

7 Schwarzer Johannisbeerpunsch

375 ml schwarzer Johannisbeersafft, 375 ml Apfelsafft, Zucker nach Bedarf, 1 Stück unbehandelt Zitronen-schale, 2 Stück Nelken, $\frac{1}{4}$ Stange Zimt, 5 cl Zitronensaft, 200 ml Orangensaft

Johannisbeer- und Apfelsafft mit den Gewürzen und der Zitronenschale erhitzen, ca. 10 Min. ziehen lassen, Zitronen- und Orangensaft zugeben evtl. mit etwas Zucker abschmecken, abseihen, sofort und gut heiß servieren.

8 Früchtchen

400 ml Apfelsaft, 400 ml Orangensaft, 200 ml schwarzer Tee, 2 cl Zitronensaft, $\frac{1}{2}$ Zimtstange

Schwarzen Tee zubereiten, zusammen mit den Säften und der Zimtstange erhitzen, heiß servieren.

9 Swing Time

1 gehäufter EL gemahlener Kaffee, 1000 ml Wasser, 1 kleine Zimtstange, Rohrzucker nach Bedarf, 4 Rosinen

Zimtstangen vierteln, mit Wasser, Zucker und Rosinen aufkochen, kurz ziehen lassen, Kaffee dazugeben, nochmals aufkochen und abseihen.

10 Falscher Glühwein

250 ml Wasser, 750 ml roter Traubensaft, je 2 unbehandelte Orangen und Zitronen, 1 Zimtstange, 1 Messerspitze gemahlene Zimt, 4 Nelken, 3 - 4 EL Honig

Wasser, Traubensaft, Honig, Gewürze und in Achtel geschnittene dünne Orangen- und Zitronenscheiben zusammen erhitzen (nicht kochen), 15 min. zugedeckt ziehen lassen. In Glühweingläser verteilen. Die Gläser mit blauen Trauben und Orangen-spiralen verzieren.

11 Roter Traum

1000 ml Pfefferminztee, 300 g gefrorene Himbeeren, 2 geschälte und klein gewürfelte Birnen, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 TL Himbeerkonfitüre, 2 EL Honig

Pfefferminztee aufbrühen und 3 Minuten ziehen lassen. Das Obst zusammen mit dem Honig, der Konfitüre und dem Vanillezucker langsam erhitzen und 10 Minuten leicht köcheln lassen. Tee zugeben und nochmals 5 Minuten ziehen lassen.

12 Frucht-Punsch

800 ml Hibiskustee, 200 ml Apfelsaft, 2 Äpfel (in Achtel geschnitten), 3 zerriebene Nelken, 3 - 4 EL Honig

Tee aufbrühen, Apfelspalten zugeben und 8 Minuten ziehen lassen. Apfelsaft, Nelkenpulver und Honig zugeben. Nochmals 5 Minuten erhitzen. In die Gläser verteilen und evtl. mit frischen Apfelscheiben garnieren.

13 Saures Früchtchen

700 ml Wasser, 7 TL schwarzer Tee, 125 ml Saft von je 3 Orangen und Zitronen, dünne Scheiben von einer unbehandelten Orange, 5 EL brauner Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker

Tee aufbrühen und 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und mit Orangen- und Zitronensaft, den Orangenscheiben und dem Zucker erhitzen. In Gläser einfüllen und mit Zitronenschalen garnieren.

GEMÜSESÄFTE

1 Apfel-Karotten-Sellerie-Saft	Zutaten für etwa 2 Tassen: 4 kleine Äpfel (Granny Smith), 3 mittel-große, geschälte oder geputzte Karotten, 4 Stangen Sellerie	Sie können die Mengen der Äpfel und Karotten ändern, um den Saft süßer oder pikanter zu machen und so Ihre bevorzugte Geschmacksrichtung besser zu treffen. Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter. Den Saft gut umrühren und sofort servieren.
2 Tomaten-Karotten-Sellerie-Limonen-Saft	Zutaten für etwa 3 Tassen: 2 mittelgroße Tomaten, 1 große geputzte Karotte, 2 geputzte Stangen Sellerie, 1 geschälte Limone	Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.
3 Rote-Beete-Karotte-Orangensaft	Zutaten für etwa 2 Tassen: 2 mittelgroße geputzte Karotten, 3 mittelgroße geputzte Rote Beete, 4 geschälte Orangen	Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

4 **Tomate-Gurke-Petersilie-Karotten-Saft**

Zutaten für etwa 3 Tassen:
3 mittelgroße Tomaten, 1 große Gurke, 1 großer Bund frische Petersilie, 3 mittelgroße geputzte Karotten

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

5 **Roter Pirat**

$\frac{3}{4}$ l Tomatensaft, $\frac{1}{4}$ l Sangrita picante, 1 Bund gehackter Schnittlauch, Worcestersauce, Pfeffer, Salz, Paprika

Tomatensaft und Sangrita picante mit 1 Bund gehackten Schnittlauch mischen. Mit Worcestersauce, Pfeffer, Salz, Paprika abschmecken. Mit Schnittlauch dekorieren.

6 **Killertomate**

750 ml Tomatensaft, 4 EL Tomatenketchup, 150 ml Grapefruitsaft, 3 EL Zitronensaft, Pfeffer, Prise Muskat

Tomatensaft, Tomatenketchup, Grapefruitsaft mit Zitronensaft gut verquirlen, mit Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.

7 **Süßkartoffel-Sellerie-Ingwer-Orangen-Saft**

Zutaten für etwa 3 Tassen:
4 geputzte Stangen Sellerie, 1 große, halbierte Süßkartoffel (Kumero), 2,5 cm langes Stück frischen Ingwer, 4 geschälte Orangen

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

8 Moorwurzel-Sellerie-Birnen-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
2 geputzte Moorwurzeln, 4 geputzte
Stangen Sellerie, 4 mittelgroße
Birnen ohne Stiele

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

9 Rote-Beete-Apfel-Sellerie-Saft

Zutaten für etwa 2 Tassen:
4 mittelgroße geputzte Rote Beete, 2
mittelgroße Äpfel (Granny Smith), 4
Stangen Sellerie

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

10 Tomaten-Karotten-Paprika-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
2 kleine rote Gemüsepaprika, 3
mittelgroße Tomaten, 3 geputzte
Karotten, 4 Stiele Petersilie

Klingen Sie den Boden der Gemüsepaprika heraus und entfernen Sie die Kerne. Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

11 Gurke-Sellerie-Fenchel- Soja-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
1 große Gurke, 3 Stangen Sellerie, 1
geputzte Knolle Fenchel, 2 Tassen
Sojabohnenkeimlinge

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

VITAMINLIEFERANTEN

1 Brombeere-Birne-Grapefruit-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
250 g Brombeeren, 3 reife Birnen,
2 geschälte Grapefruits

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

2 Orangensaft

Für 4 Personen (ergibt etwa 8 bis 10 Tassen):
1 kg geschälte Orangen

Die Orangen am besten im Kühlschrank vorkühlen. Verarbeiten Sie die vorgekühlten Orangen im Entsafter und servieren Sie sofort.

3 Melone-Pfefferminz-Mango-Saft

Zutaten für etwa 2 Tassen:
 $\frac{1}{2}$ kleine geschälte, halbierte und entkernte Honigmelone, 3 Stengel frische Pfefferminze, 1 halbierte geschälte und entkernte Mango

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

4 Apfel-Pfirsich-Grapefruit-Saft

Zutaten für etwa 2 Tassen:
1 kleiner Apfel (Delicious), 2 große, halbierte und entkernte Pfirsiche, 2 geschälte Grapefruit

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

5 Ananas-Pfirsich-Birnen-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
 $\frac{1}{2}$ kleine, geschälte und halbierte Ananas, 2 halbierte und entkernte Pfirsiche, 2 kleine reife Birnen

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

6 Apfel-Birne-Erdbeer-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
1 kleiner Apfel (Granny Smith), 3 kleine, reife Birnen, 1 Tasse Erdbeeren (ohne Blätter)

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

KÜHLE ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

1 Prickelndes Birnen-Aprikosen-Getränk

Für 4 Personen:
4 große, halbierte, entkernte Aprikosen, 3 große Birnen, 250 ml Mineralwasser, 1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Aprikosen und Birnen im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf 4 hohe Gläser. Verteilen Sie den Saft auf die vier Gläser. Füllen Sie mit Mineralwasser auf und rühren Sie gut um. Sofort servieren.

2 Melone-Erdbeere-Passionsfrucht-Saftgetränk

Für 4 Personen:
 $\frac{1}{2}$ entkernte und geschälte Honigmelone in zwei gleichgroße Portionen teilen, 250 g Erdbeeren (ohne Blätter), Fruchtfleisch von 2 Passionsfrüchten, 1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Melone und Erdbeeren im Entsafter. Rühren Sie das Fruchtfleisch der Passionsfrüchte in den Saft der Melone und Erdbeeren. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

3 Rote-Beete-Karotten-Orangen-Durstlöcher

Für 4 Personen:
8 Karotten, 2 kleine geputzte Rote Beete, $\frac{1}{2}$ Tasse frische Pfefferminzblätter, 4 geschälte Orangen

Verarbeiten Sie alle Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

4 Tropische Mischung

Für 4 Personen:
2 geschälte, entkernte und halbierte Mangos, 3 geschälte Kiwis, $\frac{1}{2}$ Ananas ohne Strunk und Rosette, in zwei gleich große Hälften geteilt, $\frac{1}{2}$ Tasse frische Pfefferminz-Blätter, 1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Mangos, Kiwis, Ananas und Pfefferminze im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf vier Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

5 Tomaten-Nektarinen-Passionsfrucht-Pfefferminz-Eisgetränk

Für 4 Personen:
6 Tomaten, 2 Nektarinen, $\frac{1}{2}$ Tasse frische Pfefferminz-Blätter, Fruchtfleisch von 4 Passionsfrüchten, 1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Tomaten, Nektarinen und Pfefferminze im Entsafter. Rühren Sie das Fruchtfleisch der Passionsfrüchte in den Saft aus Tomate, Nektarine und Minze. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

6 Gurke-Ananas-Koriander-Eisgetränk

Für 4 Personen:
 $\frac{1}{2}$ Ananas ohne Strunk und Rosette in 2 gleich große Teile geteilt, 2 Gurken, $\frac{1}{2}$ Tasse frische Koriander-Blätter, 1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Ananas, Gurke und Koriander im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

7 Birne-Radieschen-Sellerie-Saftgetränk

Für 4 Personen:
3 mittelgroße Birnen, 4 geputzte Radieschen, 3 Stangen Sellerie, 1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

8 Virgin Bloody Mary

Für 4 Personen:
4 mittelgroße Tomaten, 2 Stangen Sellerie, 1 große, entkernte rote Paprika (ohne Boden), 1 Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Tomaten, Sellerie und rote Paprika im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf Gläser und gießen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

ENERGIEDRINKS

1 Brombeere-Birne-Grapefruit-Saft

Für 6 Personen:

500 g grüne, kernlose Weintrauben ohne Stiele, 2 geschälte Kiwis, 250 g Erdbeeren (ohne Blätter), 500 ml Magermilch, 2 EL Eiweiß-Getränk-pulver, $\frac{1}{2}$ Tasse zerstoßenes Eis

Weintrauben enthalten Kalium und Eisen und bilden dadurch eine hervorragende Stärkung nach einem anstrengenden Tag.

Verarbeiten Sie Weintrauben, Kiwis und Erdbeeren im Entsafter. Milch, Getränkepulver und zerstoßenes Eis einrühren und sofort servieren.

2 Aprikose-Apfel-Birne-Sprudel

Für 4 Personen:

4 große, halbierte und entkernte Aprikosen, 4 kleine rote Äpfel, 3 mittel-große Birnen, 250 ml kohlen-säurehaltiges Mineralwasser, $\frac{1}{2}$ Tasse zerstoßenes Eis

Verarbeiten Sie Aprikosen, Äpfel und Birnen im Entsafter. Mineralwasser und Eis einrühren und sofort servieren.

FLÜSSIGE MAHLZEITEN

1	Mango-Melonen-Orangen-Joghurt-Drink
	1 halbierte, geschälte und entkernte Mango, $\frac{1}{2}$ kleine, geschälte und entkernte Honigmelone, 5 geschälte Orangen, 3 EL Naturjoghurt
2	Frische Gemüsesuppe mit Nudeln
	Für 4 Personen: 1 kleine Tomate, 1 kleine geschälte, geputzte Zwiebel, 2 Karotten, 1 grüne entkernte Paprika (ohne Boden), 1 EL Butter, 1 EL Vollkornmehl, 375 ml Gemüsebrühe, 425 g (1 kleine Dose) eingelegte, dicke Bohnen, 1 Paket feine Suppennudeln (2 Minuten Garzeit; Fadennudeln), frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Verarbeiten Sie die Zutaten (Mango, Honigmelone und Orangen) im Entsafter. Geben Sie den Joghurt in eine große Rührschüssel und rühren Sie den Saft der Früchte ein. Servieren Sie sofort.

Verarbeiten Sie Tomate, Zwiebel und Karotten zusammen mit der grünen Paprika im Entsafter. Zerlassen Sie die Butter bei mittlerer Hitze in einem großen Kochtopf. Rühren Sie das Mehl ein und lassen Sie die Mehlschwitze unter ständigem Rühren etwa eine Minute lang Blasen werfen. Rühren Sie den vorbereiteten Saft, die Gemüsebrühe und die Bohnen ein und bringen Sie das Ganze zum Kochen. Schalten Sie den Herd zurück und lassen Sie die Suppe etwa 10 Minuten leicht kochen. Geben Sie die Nudeln hinzu und kochen Sie die Suppe etwa 2 Minuten lang, bis die Nudeln gar sind. Verteilen Sie die Suppe auf 4 Suppentassen. Schmecken Sie mit schwarzem Pfeffer ab und servieren Sie sofort.

3

Gazpacho

Für 4 Personen:

4 mittelgroße Tomaten, 4 Stiele frische Petersilie, 1 große, geschälte Knoblauchzehe, 1 kleine, geschälte Zwiebel, 2 Karotten, 2 Stangen Sellerie, 1 entkernte rote Paprika (ohne Boden), 1 Gurke (Lebanese Cucumber), 2 EL Rotweinessig, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Tasse zerstoßenes Eis, 3 EL gehacktes frisches Basilikum

Verarbeiten Sie Tomaten, Petersilie, Knoblauch, Zwiebel, Karotten, Sellerie, rote Paprika und Gurke im Entsafter. Rühren Sie den Essig ein und schmecken Sie mit schwarzem Pfeffer ab. Verteilen Sie das Eis auf vier Suppentassen und gießen Sie den Saft hinzu. Streuen Sie das Basilikum darüber und servieren Sie sofort.

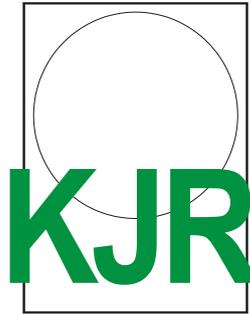
4

Pasta mit Soße nach Provencialer-Art

Für 4 Personen:

4 Tomaten, 2 Stiele frische Petersilie, 1 Stange Sellerie, 2 große, geschälte Knoblauchzehen, 1 kleine geschälte und geputzte Zwiebel, 1 entkernte rote Paprika (ohne Boden), 1 EL Tomatenmark (oder Tomatenpüree), $\frac{1}{2}$ Tasse Rotwein, 2 TL getrockneter Oregano, 500 g gekochte Pasta, 3 EL geriebener Parmesan-Käse

Verarbeiten Sie Tomaten, Petersilie, Sellerie, Knoblauch, Zwiebel und rote Paprika im Entsafter. Mischen Sie Tomatenmark und Rotwein und rühren Sie die Mischung in den Saft aus dem Entsafter. Gießen Sie den Saft in einen Topf und lassen Sie die Soße bei mittlerer Hitze für 3 bis 4 Minuten kochen. Die Pasta dazugeben und wenden, damit die Pasta von allen Seiten mit Soße benetzt wird. Verteilen Sie das Gericht auf 4 Servier-schalen. Streuen Sie Oregano und Parmesan-Käse darüber und servieren Sie sofort.



KREISJUGENDRING PASSAU

Passauer Str. 31
94081 Fürstenzell

Telefon: 08502/91778-0

Fax: 08502/91778-33

Email: info@kjr-passau.de

Internet: www.kjr-passau.de