

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

»» Cocktails zum Selbermischen  
**100% SPASS**

NULL ALKOHOL  
**VOLL POWER**



# ▶▶ NULL ALKOHOL – VOLLER GENUSS

Lust auf leckere Cocktails? Kein Problem! Ob mit vielen Früchten, mit Sahne und Eis oder doch mit heißer Schokolade an kalten Wintertagen – hier findest du Rezepte nach deinem Geschmack.

Viele denken bei Cocktails direkt an Alkohol. Kein Wunder, denn der ist in unserer Kultur allgegenwärtig. Dass es sich dabei aber um ein Zellgift handelt und sein Konsum hohe gesundheitliche und soziale Risiken birgt, wird oftmals vergessen. Auf [www.null-alkohol-vollpower.de](http://www.null-alkohol-vollpower.de) findest du dazu noch mehr Infos. Auch dazu, warum das Leben alkoholfrei nicht nur gesünder ist, sondern auch viel mehr Spaß macht!

Alternativen zum Alkohol gibt es genug – und die sind nicht nur gesund, sondern auch lecker und machen Spaß. Hier findest du die besten Rezepte für jeden Geschmack und jedes Wetter, egal ob für deine nächste Party oder zum Genießen mit Freunden.



# »» INHALT

## **COCKTAILS FÜR JEDES WETTER**

100 % alkoholfrei – 100 % Spaß. . . . . 4

## **FRÜHLING**

Die perfekten Kickstarter für das neue Jahr. . . . . 5

## **SOMMER**

Erfrischend in der heißen Jahreszeit. . . . . 13

## **HERBST**

Mit Action und guten Drinks durch den Herbst. . . . . 21

## **WINTER**

Heiß oder kalt – Wintercocktails für jeden Anlass. . . . . 29

## **MIT POWER DURCH DAS JAHR**

Warum es sich alkoholfrei besser lebt. . . . . 38



# COOLE COCKTAILS ZUM SELBERMIXEN

Ob als Erfrischung nach dem Skaten, als Kick nach durch-  
tanzten Stunden, als kühles Getränk auf einer heißen Party  
oder als lässiger Drink an entspannten Abenden – mit diesen  
Cocktails bist du zu jeder Jahreszeit bestens gewappnet.

**100 % alkoholfrei – 100 % Spaß.**





# FRÜHLINGS- COCKTAILS

DIE PERFEKTEN  
KICKSTARTER FÜR  
DAS NEUE JAHR

Befreit die Fahrräder vom Winterstaub – jetzt ist wieder Freiluft-Action angesagt! Während die Natur aus dem Winterschlaf erwacht, heißt es: Ab aufs Bike oder aufs Board und genießen, dass die dicken Jacken endlich im Schrank bleiben können. Und egal ob zum ersten Picknick oder an einem lässigen Frühlingsabend mit Freunden – ein alkoholfreier Cocktail ist der perfekte Begleiter.





## »» POWER-DRINK



- 1 gekochte Rote Beete**
- 300 ml Tomatensaft**
- Zitronensaft**
- Salz und Pfeffer**
- Chilipulver**

Die Rote Beete in Stücke schneiden und zusammen mit dem Zitronensaft in den elektrischen Mixer geben. Salz und Pfeffer sowie das Chilipulver nach Belieben dazugeben. Zum Schluss das Glas mit Tomatensaft auffüllen.



# »» FRUCHT- BOMBE



**90 ml Kirschsafft**  
**50 ml Ananassaft**  
**30 ml Zitronensaft**  
**20 ml Kirschsirup**

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.





## » KICK-STARTER



20 ml Grenadine

20 ml Sahne

160 ml Bananennektar

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

**Tipp:** Einen kleinen mexikanischen Sombrero (gibt's im Bastelladen) auf das Glas legen und den Trinkhalm durchstecken.

# »» WACHMACHER



**20 ml Limettensirup**  
**80 ml Kirschnektar**  
**Ginger-Ale**

Den Limettensirup und den Kirschnektar in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und gut umrühren. Zum Schluss das Glas mit dem Ginger-Ale auffüllen.





## »» FRISCHLING



- 20 ml Grenadine**
- 60 ml Orangensaft**
- 60 ml Grapefruitsaft**
- 60 ml Ananassaft**
- 1 Cocktailkirsche zum Garnieren**

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Die Cocktailkirsche als Deko an den Glasrand stecken.



# »» SPRING BREAK



- 20 ml Limettensirup**
- 20 ml Zitronensaft**
- 60 ml Maracujasaft**
- Mineralwasser zum Auffüllen**

Alle Zutaten (bis auf das Mineralwasser) im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Zum Schluss mit Mineralwasser auffüllen.





## » FRÜHLINGSGRÜN



**60 ml Ananassaft**  
**20 ml Limettensaft**  
**20 ml grüner Pfefferminzsirup**  
**Tonicwater zum Auffüllen**

Ananassaft, Limettensaft und Pfefferminzsirup in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und umrühren. Zum Schluss mit kaltem Tonicwater auffüllen.

**Tipp:** Der Drink lässt sich auch mit Mineralwasser auffüllen, dann sollten es aber 80 ml Ananassaft sein.





# SOMMER- COCKTAILS

**ERFRISCHEND IN DER  
HEISSEN JAHRESZEIT**

Sommerzeit ist Actionzeit. Da ist eine leckere Erfrischung immer gern gesehen. Abende auf Open-Air-Festivals, eine Fahrradtour zum Meer oder in die Berge und ganze Tage im Freibad oder am See verbringen – im Sommer wird es nie langweilig. Und was gibt's zu trinken? Klar, leckere alkoholfreie Cocktails: Erfrischend mit Zitrone und Limette, fruchtig mit Mango und Ananas, voller Power mit Kiwi und Banane – für jeden Geschmack und Anlass ist das perfekte Getränk dabei!





## »» REFRESHER



**20 ml Limettensaft**

**20 ml Himbeersirup**

**4 Himbeeren**

**Mineralwasser zum Auffüllen**

Saft und Sirup in einem mit Eiswürfeln befüllten Glas verrühren, mit Mineralwasser auffüllen und umrühren. Die Himbeeren ins Glas geben und den Drink mit Löffel und Trinkhalm servieren.



# »» SOMMERRÖTE



- 10 ml Granatapfelsirup**
- 100 ml roter Traubensaft**
- 10 ml Schwarzer-Johannisbeer-Nektar**
- 1 Johannisbeer-Rispe zum Garnieren**

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Die Johannisbeer-Rispe als Deko an den Glasrand stecken.





## »» GELBER SOMMER



200 g Ananas

½ Mango

125 ml Kokosmilch

125 ml Ananassaft

2 Teelöffel Kokosflocken



Alle Zutaten in den elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen.

**Tipp:** Vor dem Befüllen des Glases den Glasrand anfeuchten und in Kokosraspel tauchen – sieht gut aus und schmeckt lecker!

# »» AUGUSTSÜSSE



- 60 ml Maracujasaft**
- 60 ml Ananassaft**
- 20 ml Kokosnusscreme**
- 10 ml Mangosirup**
- 10 ml Sahne**
- 1 Limettenviertel**

Alle Zutaten (außer der Limette) zusammen mit einigen Eiswürfeln im Shaker kurz schütteln. Zum Schluss die Limette über dem Drink auspressen.





## »» SUNNY DAY



**2 Papayas**

**2 Orangen**

**2 Teelöffel Weizenkeimöl**

**2 Teelöffel Mandelmus**

Die Kerne aus den Papayas entfernen und die Papayas in Stücke schneiden. Diese werden zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft, dem Weizenkeimöl und dem Mandelmus in einem elektrischen Mixer püriert.



# »» HITZEFREI



**2 Kiwis**

**1 Banane**

**250 ml Milch**

**Crushed Ice**

Die Banane und die Kiwis in Stücke schneiden und mit einem elektrischen Mixer pürieren. Crushed Ice und die Milch dazugeben und nochmals kurz durchmischen.





## »» SUNDANCE



**1 Mango**

**2 Kiwis**

**1 Honigmelone**

**Limettensaft**

Die in Stücke geschnittenen Früchte in den elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen. Zum Schluss den Limettensaft nach Belieben hinzufügen.





# HERBST- COCKTAILS

MIT ACTION UND  
GUTEN DRINKS  
DURCH DEN HERBST

Das perfekte Rezept für einen Herbst, den man nicht so schnell vergisst: Man nehme eine ordentliche Portion Spaß, zum Beispiel Drachensteigenlassen mit den besten Freunden, und füge ausreichend Action hinzu, vielleicht ein Frisbee-Spiel im Park oder ein Outdoor-Gig mit der eigenen Band? Und last, but not least: leckere alkoholfreie Cocktails!





## » SEPTEMBER- WÜRZE



**½ Salatgurke**

**250 ml Tomatensaft**

**1 kleine Zwiebel, fein gehackt**

**Limettensaft**

**Salz und Pfeffer**

Die Gurkenstücke, den Tomatensaft, die fein gehackte Zwiebel und etwas Limettensaft in den Mixer geben und alles gut durchmischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# »» FRUITY FALL



- 200 ml Milch
- 200 ml Schwarzer-Johannisbeer-Saft
- 1 Teelöffel Honig
- 1 Eigelb

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.





## »» PFIRSICH- GOLD



**200 ml Pfirsich-Eistee**  
**20 ml frischer Limettensaft**  
**1 Spritzer Grenadine**

Einige Eiswürfel in ein Glas geben,  
den Eistee, Grenadine und den  
Limettensaft dazugeben und  
umrühren.



# » ENGLISCHER HERBST



60 ml kalter Schwarztee  
30 ml Orangensaft  
10 ml Limettensaft  
10 ml Grenadine

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

**Tipp:** Richtig „English“ wird's mit ein paar englischen Cookies als Dessert.





## »» OKTOBER- BEEREN



**250 g gemischte Tiefkühl-Beeren**  
**1 Vanillejoghurt**  
**250 ml Milch**  
**Einige Blätter Zitronenmelisse**

Die Beeren zusammen mit dem Joghurt, der Milch und den Zitronenmelisseblättern in einen elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen.

**Tipp:** Einzelne schöne Beeren auf dem Drink verteilen.



# »» FEIGER HERBST



**1 reife Banane**

**2 reife Feigen**

**Etwas Vanillezucker**

**1 Teelöffel Zimtpulver**

**200 ml Buttermilch**

**150 ml stilles Mineralwasser**

Die Banane in Scheiben schneiden. Die Feigen halbieren, das Fruchtfleisch herausnehmen und zusammen mit den Bananenstücken, dem Vanillezucker, dem Zimt und der Buttermilch mit einem elektrischen Mixer fein pürieren. Dann das Mineralwasser unterrühren.





## »» GOLDENER OKTOBER



**20 ml Preiselbeersirup**

**80 ml Pfirsichnektar**

**80 ml Ananassaft**

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiskwürfeln befülltes Glas geben.





# WINTER- COCKTAILS

**HEISS ODER KALT –  
WINTERCOCKTAILS FÜR  
JEDEN ANLASS**

Tage voller Schnee, Schlitten- und Snowboard-Action – mit Füßen so kalt wie die Arktis und Nasen so rot wie die vom Lieblingsrentier Rudolph. Was kann es Besseres geben, als solche Tage gemeinsam mit Freunden ausklingen lassen und Pläne für den nächsten Tag zu schmieden? Und womit geht das besser als mit einem leckeren alkoholfreien Cocktail? Egal ob zum Quatschen, entspannt zu einer DVD oder einfach nur, weil Cocktails mixen Spaß macht!





# WINTERWÄRME



**1 Tasse heiße Schokolade**  
**30 ml Kokossirup**  
**Geschlagene Sahne**

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

**Tipp:** Du kannst natürlich statt dem Kokossirup auch einen anderen Sirup verwenden, wie z. B. Karamell, Vanille oder Mandel.



# WEIHNACHTSFREUDE



**2 Äpfel**

**2 saftige Birnen**

**125 ml Apfelsaft**

**Zimt**

Die klein geschnittenen Fruchtstücke zusammen mit dem Apfelsaft und einer Prise Zimt in den elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen.





## »» DEZEMBERSTERN



**250 ml Wasser**

**750 ml roter Traubensaft**

**2 unbehandelte Orangen**

**2 unbehandelte Zitronen**

**1 Zimtstange**

**4 Nelken**

**3-4 Esslöffel Honig**

Wasser, Traubensaft, Honig, Gewürze und in Achtel geschnittene Orangen- und Zitronenscheiben sanft erhitzen. 15 Minuten ziehen lassen. Die Gläser mit Orangenstücken verzieren.



# »» RAUREIF



**40 ml Kokossirup**  
**20 ml Sahne**  
**160 ml Ananassaft**

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.





## » SCHNEESTURM



**2 Kiwis**

**1 Banane**

**300 ml Milch**

**2 Kugeln Vanilleeis**

**Sesamsamen**

**zum Garnieren**

Alle Zutaten (bis auf die Sesamsamen) in einen elektrischen Mixer geben und kurz durchmischen. Zum Schluss die Sesamsamen als Garnitur darüberstreuen.

# »» SCHNEEBALL



- 1 Kugel Vanilleeis**
- 120 ml kalter Kaffee**
- 1 Prise Kakaopulver**
- Zimtpulver zum Garnieren**

Das Eis zusammen mit dem Kaffee und dem Kakaopulver in einem Glas verrühren.  
Zum Schluss mit etwas Zimt garnieren.





## » WEIHNACHTS- MILCH



**150 ml Aprikosennektar**

**1 Orange**

**250 ml Vollmilch**

**Ingwer**

Den Aprikosennektar zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft und der Vollmilch gut durchmischen. Nach Belieben mit dem Ingwer würzen.

# ➤➤ NOCH MEHR COCKTAILS GEFÄLLIG?

Mehr Frucht, mehr Genuss, mehr Spaß?

Die GenussBar ist für dich rund um die Uhr geöffnet und hält  
noch viel mehr leckere Cocktails bereit – klick dich rein unter  
[www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de)



# ➤➤ MIT POWER DURCH DAS JAHR

Power, Action und das Leben in vollen Zügen genießen – das funktioniert nur mit klaren Sinnen. Biken, ausgelassen tanzen auf Partys mit guten Freunden, völlig zur eigenen Musik abgehen ... das Leben hält jede Menge Spaß bereit!

Und egal ob im Park, an Party-Abenden mit Freunden oder beim Tanzen – mehr Spaß gibt's mit alkoholfreien Getränken und Cocktails. Sicher ist: Wer Power von Neujahr bis Weihnachten will, trinkt alkoholfrei! Übrigens: Für Jugendliche gibt es keinen risikoarmen Konsum, mit jedem Schluck besteht die Gefahr, den eigenen Körper nachhaltig zu schädigen.

NULL ALKOHOL  
**VOLL POWER**



# ➤➤ MEHR INFOS ZUM THEMA ALKOHOL?

Auf **[www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de)** findest du alles, was du zum Thema Alkohol wissen möchtest – und du kannst dein eigenes Wissen beim Alkohol-Quiz testen, uns bei der Umfrage deine Meinung sagen oder knifflige Rätsel lösen.

Du hast Fragen oder möchtest uns etwas sagen?

Dann mail uns an **[mitreden@null-alkohol-voll-power.de](mailto:mitreden@null-alkohol-voll-power.de)**

Beratung und Hilfe gibt's hier: **(0221) 89 20 31**

**Diese Broschüre ist kostenlos und kann unter folgender Adresse bestellt werden:**

**per Post:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln

**per Fax:** (0221) 89 92 257 | **per E-Mail:** [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de) | **per Internet:** [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

**Bestellnummer:** 32070008

## **Impressum**

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

**Projektleitung:** Evelin Strüber, BZgA

**Alle Rechte vorbehalten.**

**Druck:** Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

**Auflage:** 5.100.06.20

**Ein Wachmacher nach der Fahrradtour im Frühling?  
Eine Erfrischung für die Outdoor-Sommerparty?  
Eine Fruchtbombe für den Spieleabend im Herbst?  
Ein warmes Getränk nach der Schneeballschlacht?**

**Ob süß, fruchtig, vitalisierend oder exotisch, in dieser Broschüre findest du den perfekten Cocktail. Mix dir deinen leckeren Begleiter einfach selbst, in diesem Heft findest du Rezepte für jede Situation und für jeden Geschmack.**

**Und dabei natürlich getreu dem Motto:**

**100 % alkoholfrei – 100 % Spaß**

**NULL ALKOHOL  
VOLL POWER**



Diese Broschüre wird von der BZgA, 50819 Köln, kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.