



MEHR-VOM-LEBEN REZEPTE

Ohne Rausch geht's auch! Mit unseren MvL-Rezepten können Sie Ihren Gästen genussvolle, alkoholfreie Alternativen anbieten.

EINFACH, SCHNELL UND GUT

IPANEMA

alkoholfreier Caipirinha



Zutaten

für 4 Gläser

2 Bio Limetten
8 TL brauner Rohrzucker
160 ml Maracujasaft
Ginger Ale
Eiswürfel

Zubereitung

Die Limetten beidseitig anschneiden und halbieren. Die Hälften in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Rohrzucker in einen Cocktail-Shaker geben. Die Limetten mit einem Stößel zerdrücken. Maracujasaft hinzugeben und mit Eiswürfeln auffüllen. Kräftig mixen und die fertige Mischung in ein Cocktailglas geben. Mit Ginger Ale auffüllen, verrühren und mit einer Limettenscheibe dekorieren.

MINT TONIC



Zutaten

für 4 Gläser

4 EL Rohrzucker
3 Bio Limetten
4 Minzstiele
Minzeblätter
½ Bio Gurke
400 ml Tonic Water
400 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
Eiswürfel

Zubereitung

2 Limetten auspressen und den Saft mit 4 EL Rohrzucker vermischen. Minzstiele dazugeben und mit einer Gabel leicht andrücken. Mit Tonic Water und Mineralwasser aufgießen. Gurke und Limette heiß abwaschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden. Getränk mit Eiswürfeln, Limettenscheiben, Minzeblättern und, je nach Belieben, mit Gurkenscheiben garniert servieren.



www.mehr-vom-leben.jetzt

[f mehrvomleben.jetzt](https://www.facebook.com/mehrvomleben.jetzt)

[@wenigeralkohol_mehrvomleben](https://www.instagram.com/wenigeralkohol_mehrvomleben)



GESUNDHEITSFONDS
STEIERMARK



HUGO OHNE ALKOHOL



Zutaten
für 4 Gläser

350 ml Ginger Ale
70 ml Holunderblütensirup
3 Bio Limetten
3 Minzweige
400 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
Eiswürfel

Zubereitung

Ginger Ale, Holunderblütensirup und Limettensaft aus 2 Limetten mischen, die Minzweige zugeben und mit gut gekühltem Mineralwasser auffüllen. Die Limette heiß waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Bis auf 4 Limettenscheiben zum Hugo geben. 4 hohe Gläser bis zur Hälfte mit Eiswürfeln auffüllen und mit dem alkoholfreien Hugo aufgießen, mit je einer Limettenscheibe garniert servieren.

WASSERMELONEN COOLER



Zutaten
für 4 Gläser

1 Handvoll Minzeblätter
1 Bio Zitrone
2 EL Kristallzucker
1 kg Wassermelonenfruchtfleisch (entkernt)
ca. 200 ml Ginger Ale
2 Minzezweige
Eiswürfel

Zubereitung

Minze grob schneiden. Zitrone pressen, Zitronensaft und Zucker verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Melonenfruchtfleisch in Würfel schneiden, entkernen und in einem Mixer oder mit einem Stabmixer fein pürieren. Zitronensaft und Minze untermixen. Mit Ginger Ale auffüllen, mit Eiswürfeln und Minzezweigen servieren.

HIMBEER-CRUSH



Zutaten
für 4 Gläser

Zutaten für 4 Gläser:
350 g Himbeeren
2 Bio Zitronen
1 Handvoll Minzeblätter
2 EL Feinkristallzucker
500 ml Zitronenlimonade
Eiswürfel

Zubereitung

1 Zitrone auspressen. Die Himbeeren mit Zitronensaft, Minze und Zucker in einen Krug geben und mit einem Stößel oder Kochlöffel zerdrücken. Mit Limonade aufgießen. Die zweite Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in feine Scheiben schneiden. Zitronenscheiben und Eiswürfel in den Cocktail geben und servieren.



GENUSS MIT ETWAS MEHR ANSPRUCH

ORANGEN ROSMARIN LONGDRINK



Zutaten
für 4 Gläser

- 2 Bio Orangen
- 3 Bio Limetten
- 1 Rosmarinstängel
- 3 EL Zitrusirup (oder Zitronensaft)
- 0,5 l Bitter Lemon
- 0,5 l Mineralwasser mit Kohlensäure
- Eiswürfel

Zubereitung Orangen und 2 Limetten auspressen und den Saft mit Rosmarin in einen Topf geben. Einmal aufkochen, abkühlen lassen und zugedeckt mindestens 4 Stunden ziehen lassen. Die restliche Limette heiß waschen und in Spalten schneiden. Saft mit Limettenspalten und Sirup in einem großen Krug verrühren. Eiswürfel dazugeben, mit Bitter Lemon und Mineralwasser aufgießen und servieren.

HEIDELBEER MOCKTAIL MIT ZIMT



Zutaten
für 4 Gläser

- 100g gefrorene Heidelbeeren
- 4 TL frisch gepresster Orangensaft
- 2 TL Honig
- 240 ml Heidelbeersaft (oder Johannisbeersaft)
- 750 ml kaltes Mineralwasser mit Kohlensäure
- 4 Rosmarinzweige
- 4 Zimtstangen

Zubereitung Heidelbeeren auf 4 Gläser verteilen. Orangensaft und Honig miteinander verrühren und ebenfalls auf die Gläser verteilen. Jedes Glas mit 60 ml Heidelbeersaft befüllen, dann mit kaltem Mineralwasser auffüllen. Jeweils 1 Rosmarinzweig und 1 Zimtstange in die Gläser geben und servieren.



LIMETTEN-EISTEE



Zutaten
für 4 Gläser

ca. 3 cm Ingwer
3 Beutel Grüner Tee
3-4 EL Kristallzucker
4 Limetten
1 Handvoll Melissenblätter

Zubereitung

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Teebeuteln in ein großes Gefäß geben. Mit 500 ml knapp kochendem Wasser aufgießen und 2 Minuten ziehen lassen. Teebeutel herausnehmen. Zucker und 500 ml kaltes Wasser unterrühren und den Tee ca. 30 Minuten ganz abkühlen lassen. 2 Limetten heiß waschen, trocken reiben und in kleine Stücke schneiden. Restliche 2 Limetten auspressen. Limettensaft, -stücke und Melisse unter den kalten Tee rühren. Eiswürfel in den Eistee geben und servieren.

LAVENDEL LIMONADE



Zutaten
für Sirup
für 4 Gläser

250 g Zucker
3 EL frische oder getrocknete Lavendelblüten
1 Bio Limette oder Bio Zitrone
¼ l Wasser

Zubereitung

1 Limette oder Zitrone halbieren und auspressen. Die ausgedrückten Zitronenhälften mit 250 g Zucker und 0,25 l Wasser aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Zitronensaft sowie 3 EL getrocknete Lavendelblüten dazugeben. Sirup abkühlen lassen und abseihen. Sirup nach Geschmack mit Mineralwasser aufgießen.

Zubereitung
mit frischen
Lavendel-
blüten

Zunächst 0,5 l Wasser und 1–2 EL Zucker aufkochen und so lange rühren, bis der Zucker sich komplett aufgelöst hat. 6 frische Lavendelblüten hineingeben, vom Herd nehmen und abkühlen lassen und durch ein Sieb in einen Krug gießen. Mit 0,5 l kaltem Wasser und 150 ml frisch gepresstem Limetten- oder Zitronensaft auffüllen. Eventuell nachzuckern und kalt stellen. Wenn die Limonade schön kalt ist, nochmals durchrühren und in Gläser gießen. Eiswürfel und je 1 Lavendelblüte hineingeben und servieren.

*Grundsätzlich sollte man bei allen Zutaten auf Bio-Qualität achten. Besonders wichtig ist dies aber bei Früchten, die mit der Schale verwendet werden (z. B. Zitronen, Limetten)!