

**Ich Will
SAFT**

5.

**PUR, GEMISCHT,
GERÜHRT, GESCHÜTTELT**

**FRUCHTSAFT & CO.
IN VIELEN VARIATIONEN**

- » COCKTAILS UND SHAKES
- » BOWLE – IDEEN MIT FRUCHTSAFT
- » WÄRMENDE PUNSCHREZEPTE

5.1.1 COCKTAILS UND SHAKES



APPLE COOLER: APFEL-EISTEE MIT ZITRONENTHYMIAN

Zutaten für 6 Gläser

4 Beutel Apfeltee
4 Bio-Zitronen
3 EL brauner Zucker
1 Bund Zitronenthymian
750 ml Apfelsaft
250 ml weißer Traubensaft
Eiswürfel

Apfeltee mit 250 ml kochendem Wasser 3 Minuten brühen, durch ein feines Sieb passieren und komplett abkühlen lassen.

Zitronen heiß waschen und achteln, dabei die Kerne entfernen. Mit Zucker in eine Schüssel geben und mit einem Mörser zerdrücken. Thymian dazugeben und leicht zerdrücken. Mit den Säften und dem Tee aufgießen, umrühren und reichlich Eiswürfeln servieren.



APFEL-BANANEN-SMOOTHIE MIT VANILLENOTE

Zutaten für 1 Glas

1 halbe Vanilleschote
2 Baby-Bananen (ersatzweise ein Stück „normale“ Banane)
150 ml Apfelsaft
50 ml Bananenektar

Das Mark der Vanilleschote herauskratzen. Eine Banane schälen und mit Saft und Nektar sowie dem Vanillemark fein pürieren. Mit Eiswürfeln in einem Longdrinkglas anrichten und mit der zweiten Banane garnieren.

Tipp: Smoothie kann auch mit Joghurt hergestellt werden.



GINGER COBBLER: ORANGEN-INGWER-COCKTAIL

Zutaten für 1 Glas

5 g frischer Ingwer
150 ml Orangensaft
20 ml Sanddornsaft oder 50 ml Sanddornnektar
10 ml Limettensaft
3 bis 4 Kumquats
1 TL brauner Zucker
Crushed Ice

Ingwer schälen, fein reiben und mit den Säften mischen (später nach Wunsch durch ein feines Sieb passieren). Kumquats heiß waschen, dann längs vierteln, Stielansatz und Kerne entfernen. Mit dem Zucker in ein hohes Glas geben und zerdrücken. Glas mit Crushed Ice füllen, dann Saftgemisch aufgießen und umrühren. Mit einer Kumquat garnieren und mit einem Strohhalm servieren.



5.1.1 COCKTAILS UND SHAKES



GRÜNER GAZPACHO-DRINK MIT APFELSAFT

Zutaten für 4 Gläser

- 20 g Lauchzwiebel
- 60 g Salatgurke
- 80 g grüne Paprika
- 1 grüne Chilischote
- 1 Zweig Pfefferminze
- 10 ml Olivenöl
- 600 ml Apfelsaft
- 40 ml Limettensaft
- 2 Prisen feines Meersalz

Lauchzwiebel fein schneiden. Salatgurke und Paprika längs vierteln, alles entkernen und klein schneiden. Chilischote halbieren, entkernen und zerkleinern. Minze von den Stielen zupfen und grob schneiden. Alles zusammen mit Olivenöl, Apfel- und Limettensaft sowie Salz in der Küchenmaschine pürieren und anschließend durch ein Sieb passieren. Bis zum Servieren kalt stellen, dann nochmals durchmixen.

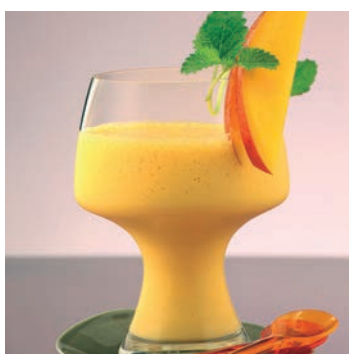


LIME FRESH: APFEL-MARACUJA-MOJITO

Zutaten für 1 Glas

- 1 Limette
- 1 TL brauner Zucker
- 8 Minzeblätter, vorzugsweise türkische Minze
- Crushed Ice
- 150 ml Apfelsaft
- 50 ml Maracujanektar
- etwas Mineralwasser
- 1 frische Maracuja
- 1 Minzezweig

Limette heiß abwaschen und achteln. Mit Zucker in ein Glas geben und mit einem Mörser zerdrücken. Minze hinzufügen und ebenfalls leicht zerdrücken. Das Glas mit Crushed Ice füllen und mit Saft und Nektar bis auf zwei Zentimeter unter den Rand aufgießen und umrühren. Mit dem Mineralwasser fertig stellen und mit der Maracuja sowie dem Minzezweig garnieren.



LASSI MIT MÖHRENSAFT UND MANGONEKTAR

Zutaten für 4 Gläser

- 400 ml Mangonektar
- 200 ml Möhrensaft
- 200 g Sahnejoghurt
- 100 ml Limettensaft
- 40 g brauner Zucker
- 2 Prisen Salz
- 1 Kardamomkapsel
- 1/3 TL Kreuzkümmel
- 8 Eiswürfel
- 4 Mangospalten
- 4 Zweige Zitronenmelisse

Mangonektar, Möhrensaft und Joghurt mit Limettensaft, Zucker, Salz, Gewürzen und Eiswürfeln mixen und durch ein feines Sieb passieren. In Longdrinkgläser füllen, mit Mangospalte und Zitronenmelisse garnieren.



5.1.1 COCKTAILS UND SHAKES



TRAUBEN-KOKOS-COCKTAIL

Zutaten für 1 Glas

100 g kernlose Trauben
2 Zitronengrashalme
150 ml Traubensaft
20 ml Limettensaft
25 ml Kokossirup

Trauben waschen, abtrocknen und bis auf einige zum Garnieren halbieren. Einen Zitronengrashalm in 3 cm lange Stücke schneiden und mit der Klinge eines schweren Messers zerdrücken. Mit den Säften verrühren und zusammen mit Trauben 10 Minuten kalt stellen. Anschließend Zitronengrassstücke entfernen. Eiswürfel in ein hohes Glas geben, mit der Saftmischung auffüllen. Kokossirup hineingeben, umrühren, mit Zitronengras und restlichen Trauben garnieren.



APRIKOSEN-COCKTAIL MIT MANDELN UND VANILLE

Zutaten für 4 Gläser

40 g Mandelkerne, abgezogen
1 Vanilleschote
600 ml Aprikosennektar
50 ml Orangensaft
12 Eiswürfel

Die Mandeln ca. 5 Minuten im Ofen bei 200 °C goldbraun rösten, dann abkühlen lassen. Die Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen. Das Vanillemark mit den Mandeln, dem Aprikosennektar, Orangensaft sowie den Eiswürfeln mixen und durch ein feines Sieb passieren. In Longdrinkgläsern servieren und nach Wunsch garnieren.

5.2.1 BOWLE – IDEEN MIT FRUCHTSAFT



APFEL-BROMBEER-VANILLE-BOWLE

Zutaten für 8 Gläser

400 g reife Brombeeren
2 Bio-Zitronen
1 Vanilleschote
140 g feiner Zucker
1 l Apfelsaft
400 ml schwarzer Johannisbeernektar
Eiswürfel
400 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Brombeeren abbrausen, gut abtropfen lassen. Zitronen heiß abwaschen, trocknen, Schale einer Frucht fein reiben, Saft beider Früchte auspressen. Vanilleschote längs halbieren, Mark herauskratzen. Vanillemark mit Zucker, Zitronenschale und -saft verrühren, über die Brombeeren geben und mindestens eine 1/2 Stunde ziehen lassen. Mit Apfelsaft und Johannisbeernektar aufgießen und 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit Eiswürfeln und mit Mineralwasser im Verhältnis 3 Teile Bowle und ein Teil Wasser servieren.



5.2.1 BOWLE – IDEEN MIT FRUCHTSAFT



APFEL-BOWLE MIT RHABARBER UND ROTEN JOHANNISBEER-EISWÜRFELN

Zutaten für 8 Gläser

375 g rote Johannisbeeren
700 ml Rhabarbernektar
12 Zweige Rosmarin
8 Limetten, unbehandelt
160 g brauner Zucker
700 ml Apfelsaft
400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Eiswürfel: Johannisbeeren waschen, von den Stielen streifen und auf 3 Eiswürfelbereiter verteilen. Mit Rhabarbernektar aufgießen und gefrieren lassen.

Bowle: Rosmarin - bis auf 8 kleine Zweige zum Garnieren - von den Stielen streifen und grob schneiden. Limetten heiß waschen, trocknen, achteln und mit Zucker zerdrücken. Rosmarin dazugeben und ebenfalls kurz mörsern. Apfelsaft und restlichen Rhabarbernektar hinein geben, umrühren und alles eine halbe Stunde lang kalt stellen, dann durch ein Sieb passieren.

Mit den vorbereiteten Eiswürfeln anrichten und mit Mineralwasser im Verhältnis 3 Teile Bowle sowie ein Teil Wasser aufgießen. Mit restlichem Rosmarin garnieren, eiskalt servieren

TIPP: In der Saison kann man aus frischem Rhabarber eine besondere Garnitur bereiten. Dazu die Enden von 2 dünnen Rhabarberstangen abtrennen und mit einem scharfen Messer die Stangen längs in sehr dünne Streifen schneiden. Diese für etwa eine Stunde in kaltes Wasser legen und später zum Garnieren verwenden.



THYMIAN-ORANGEN-BOWLE

Zutaten für 8 Gläser

4 unbehandelte Bio-Zitronen,
140 g brauner Zucker
1 Bund Zitronenthymian
je 700 ml Orangen- und rosa Grapefruitsaft
400 ml Mineralwasser

Zitronen heiß abwaschen, trocknen, achteln und mit Zucker zerdrücken. Thymian dazugeben und ebenfalls kurz mörsern. Mit Orangen- und rosa Grapefruitsaft aufgießen und eine Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen, dann durch ein Sieb passieren. Mit Eiswürfeln servieren und mit Mineralwasser im Verhältnis 3 Teile Bowle und 1 Teil Wasser aufgießen.

Orangentwists zur Dekoration

4 große Bio-Orangen, 200 g Zucker, etwas Salatöl zum Einpinseln

Orangen mit einem Kannellierer (Spezialwerkzeug) ohne Unterbrechung spiralförmig „schälen“, Orangenschalenstrang halbieren. Backofen auf 80 °C vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Zucker mit 200 ml Wasser aufkochen, vom Herd nehmen, 8 Orangenstränge hineinlegen und 30 Minuten ziehen lassen, dann auf einem Sieb abtropfen lassen. Holzlöffel mit Öl einpinseln. Orangenschalen spiralförmig um Holzlöffel wickeln und auf dem Blech im Ofen ca. 3 Stunden trocknen lassen, dabei die Ofentür einen Spalt weit offen lassen. Später die getrockneten Orangentwists von den Holzlöffelstielen ziehen und trocken aufbewahren.



5.3.1 WÄRMENDE PUNSCHREZEPTE



APFEL-BIRNEN-PUNSCH MIT GETROCKNETEN CRANBERRIES UND GERÖSTETEN PINIENKERNEN

Zutaten für 4 Gläser

60 g Pinienkerne
1 Birne, z.B. Williamsbirne
2 TL Zitronensaft
300 ml Apfelsaft
500 ml Birnensaft
4 Stangen Zimt
40 g getrocknete Cranberries
100 ml Ahornsirup

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Birne in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft bestreichen. Säfte zusammen mit Zimt und Cranberries bis kurz unter dem Siedepunkt erhitzen, Herd ausschalten und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Mit Ahornsirup süßen. Zusammen mit gerösteten Pinienkernen und Birnenscheiben servieren.



ORANGENPUNSCH MIT INGWER UND ZITRONENGRASS

Zutaten für 4 Gläser

1 Blutorange, unbehandelt
80 g frischer Ingwer
8 Stängel Zitronengras
140 g Palmzucker (ersatzweise brauner Zucker)
400 ml Blutorangen- oder Orangensaft
400 ml rosa Grapefruitsaft
100 ml Orangen-Sanddorn-Nektar

Orange heiß abwaschen, trocknen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Ein Stück Ingwer längs in 4 dünne, dekorative Scheiben schneiden, den Rest grob raspeln (mit Schale!).

Zitronengras – bis auf 4 Stängel zum Garnieren – klein schneiden und in einem Mörser oder mit einem dicken Messerrücken leicht zerdrücken. Zusammen mit geraspelt Ingwer, Palmzucker, Säften und Sanddorn-Nektar bis kurz unter dem Siedepunkt erhitzen. Herd ausschalten, zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend durch ein feines Sieb passieren und in passende Gefäße füllen. Zusammen mit restlichem Zitronengras, Ingwer- und Orangenscheiben garnieren und servieren.



GEPEFFERTER ORANGEN-KIRSCH-PUNSCH

Zutaten für 4 Gläser

1 EL schwarzer Pfeffer
120 g brauner Zucker
60 g getrocknete Sauerkirschen (oder Sauerkirschen aus dem Glas)
500 ml Orangensaft
300 ml Sauerkirschnektar
4 grüne Pfefferrispen, nach Wunsch

Pfeffer in einem Mörser zerstoßen und in einen Teebeutel geben. Zusammen mit Zucker, Sauerkirschen, Orangensaft und Sauerkirschnektar bis kurz unter dem Siedepunkt erhitzen, Herd ausschalten und zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen. Anschließend den Teebeutel

entfernen und nach Wunsch mit Pfefferrispen garnieren.

Probieren Sie nach dem Sport auch mal verschiedene Varianten von Fruchtsaftschorle, z. B.:

- Sauerkirsch-Apfelsaft-Schorle
- Grapefruit-Traubensaft-Schorle
- Pfirsich-Orangensaft-Schorle
- Aprikosen-Ananassaft-Schorle

Weitere Rezepte finden Sie auf www.fruchtsaft.de

