

# SELBSTHILFE UND MEHR in Schleswig-Holstein



COCKTAILS  
SHAKES  
MIXGETRÄNKE

und das alles  
OHNE Alkohol



**GUTTEMPLER**   
... SELBSTHILFE UND MEHR

## Wir über uns

Wir wollen, dass sich alle Menschen dieser Welt, frei von Beeinträchtigungen durch Alkohol, andere Drogen und nicht stoffgebundene Süchte entwickeln und in Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Gesundheit leben können.

Wir konsumieren weder Alkohol noch andere Drogen. Dies einerseits als Folge einer überwundenen Abhängigkeit, andererseits aber auch als Bekenntnis der Solidarität mit den Menschen, die durch Alkohol und andere Drogen Leid erfahren. Zugleich machen wir hiermit deutlich, dass Alkohol für den Einzelnen und für die Gesellschaft mehr Schaden verursacht, als Nutzen stiftet. Mit der bewussten Entscheidung, alkohol- und drogenfrei zu leben, geben wir ein persönliches Beispiel für eine gesündere und unabhängige Lebensweise.

Zu unseren Grundsätzen gehört die Hilfe für Menschen mit Alkohol- und anderen Suchtproblemen sowie deren Angehörige. Diese Haltung setzt sich im Miteinander in der Gemeinschaft fort und gilt im Umgang mit allen Menschen, gleich welcher Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, religiöser oder weltanschaulicher Einstellung oder gesellschaftlicher Stellung.

Wir sind Mitglied der weltweiten Gemeinschaft von Movendi international. Alle Mitglieder unserer internationalen Dachorganisation setzen sich für Frieden zwischen den Menschen ein. Frieden begreifen wir als einen Prozess, in dem ein gerechter Ausgleich unterschiedlicher Interessen gewaltfrei geschieht. Für uns beginnt dies im engsten Kreis, in der Familie, in der Guttempler-Gemeinschaft.

## Inhaltsverzeichnis:

Rosi .....	4
Samtweicher Pfirsich .....	5
Papagei .....	6
Es wird heiß .....	7
Kick-off .....	8
Dschungelcamp .....	9
Grüner Wichtel .....	10
Blonder Hans .....	11
Unschuldige Marie .....	12
Der blutige Schrecken der Meere .....	13
Für 100jährige .....	14
Veggie-Shaker .....	15
Licht und Schatten .....	16
Und was ist mit Tee .....	17
Schwarz wie die Nacht .....	18
Friese in London .....	19
Errötete Edeltraut .....	20
Erik der Rote .....	21
Rotbäckchen .....	22
Anti-Frostbeule .....	23
Weihnachtsversprechen .....	24
Rinchen .....	25
Heißer Cassis .....	26
Schwarzer heißer Hugo .....	27
Zitrus-Punsch .....	28
Viva la vida .....	29
Unschuldige Beere .....	30
Ipanema .....	31

### Impressum:

#### Herausgeber:

Guttempler Landesverband Schleswig-Holstein e. V.  
V. i. S. d. P. Inga Hansen, Landesvorsitzende  
Redaktion, Zusammenstellung, Satz und Layout  
Geschäftsstelle Körnerstraße 7, 24103 Kiel,  
Telefon: 0431-96531  
E-Mail: [info@guttempler-sh.de](mailto:info@guttempler-sh.de)

# ROSI

Zutaten: 2-3 dünne Gurkenscheiben  
2 Limettenscheiben  
1 Rosmarinzweig  
1 Spritzer Limettensaft  
Tonic Water (zum Auffüllen)  
Eiswürfel

Ein Glas mit Eiswürfeln füllen, die Gurken-, Limettenscheiben, den Rosmarinzweig und den Limettensaft dazu geben und mit Tonic Water auffüllen. Die alkoholfreie Gin Tonic Alternative mit einer Limetten- und/oder Gurkenscheibe garnieren.



# Samtweicher Pfirsich

Zutaten: 200 ml Pfirsich-Eistee  
20 ml frischer Limettensaft  
1 Spritzer Grenadine  
einige Pfirsichstücke



Einige Eiswürfel in ein Glas geben, den Eistee und den Limettensaft dazugeben und umrühren. Die Pfirsichstücke dem Glas zufügen und den Drink mit einem Löffel servieren.

# Papagei

Zutaten: 20 ml Curacao Blue  
Sirup  
20 ml Mandelsirup  
20 ml Zitronensaft  
140 ml Orangensaft

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen  
und in ein mit Eiswürfel gefülltes Glas geben.





# Es wird heiß

Zutaten: 20 ml Limettensaft  
20 ml Himbeersirup  
4 Himbeeren  
Mineralwasser zum Auffüllen

Saft und Sirup in einem mit Eiswürfel gefüllten



Glas verrühren,  
mit Mineral-  
wasser  
auffüllen und  
umrühren. Die  
Himbeeren ins  
Glas geben  
und den

Drink mit Löffel und Trinkhalm servieren.

# KICK-OFF

Zutaten: 20 ml Limettensirup  
80 ml Kirschnektar  
Ginger Ale

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





# DSCHUNGELCAMP

Zutaten: 250 g Erdbeeren  
2 Kiwis  
1 reife Banane  
4 Esslöffel Grenadine-Sirup  
4 Esslöffel Zitronensaft  
¼ l Bitter Lemon  
¼ l Mineralwasser  
1 ungespritzte Zitrone

Die gewaschenen Erdbeeren halbieren oder vierteln. Kiwis und Banane schälen und würfeln. Früchte in ein Bowlengefäß geben, Zitronensaft und Grenadine darüber träufeln. 15 Minuten ziehen lassen. Bitter Lemon und Mineralwasser aufgießen, Zitrone in Scheiben schneiden und in die Bowle legen.



# grüener wichtel

Zutaten: 2 Salatgurken  
Saft einer Zitrone  
1 Teelöffel Salz  
½ Teelöffel gemahlene weißen Pfeffer  
Selleriesalz  
1 Prise Zucker  
etwas Petersilie

Geschälte Gurken in einem  
Entsafter entsaften oder fein  
pürieren, kalt stellen. Mit den  
Gewürzen abschmecken. Gut  
gekühlt in Gläser füllen und  
mit Petersilie bestreuen.



# Blender Hans

Zutaten: ½ l Buttermilch  
Saft einer Zitrone  
2 Esslöffel Zucker  
1 säuerlicher Apfel  
1 kleine Mohrrübe  
etwas Kresse  
1 lange Mohrrübe



Buttermilch, Zitronensaft und Zucker gut verrühren, abschmecken und kalt stellen. Apfel schälen und entkernen, Möhre putzen und waschen. Beides sehr fein raffeln und zu der Milch geben. In Gläser füllen und mit Kresse und einer Möhrenlocke verzieren. Dazu die lange Mohrrübe zu einer Spirale schneiden. Einen Löffel zum Getränk reichen.

# Unschuldige Marie

Zutaten: 200 ml Tomatensaft  
Saft einer Zitrone  
einige Spritzer Tabasco  
einige Spritzer Worcestersauce  
schwarzer Pfeffer  
Selleriesalz  
frisches Basilikum  
Eiswürfel



Die Zutaten  
zusammengeben und gut  
umrühren.

Mit Basilikum  
dekorieren.

# DER BLUTIGE SCHRECKEN DER MEERE

Zutaten:     ¾ l Tomatensaft  
                  ¼ l Sangrita Pikante  
                  1 Bund Schnittlauch  
                  Worcestersauce  
                  Salz, Pfeffer, Paprika

Gekühlten Tomatensaft,  
Sangrita und den größten  
Teil des gehackten  
Schnittlauchs mischen,  
mit Worcestersauce und den  
Gewürzen abschmecken. In  
Gläser füllen, mit dem restlichen Paprika bestreuen.





# FÜR 100JÄHRIGE

Zutaten:    ¼ Salatgurke  
                  1 Orange  
                  125 ml Kefir  
                  125 ml Mineralwasser  
                  2 Esslöffel Weizenkeime

Die Salatgurke schälen, die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Diese werden zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft in den elektrischen Mixer gegeben. Den Kefir und das Mineralwasser dazugeben und zum Schluss noch die Weizenkeime untermischen.



# Veggie-Shaker

Zutaten: 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

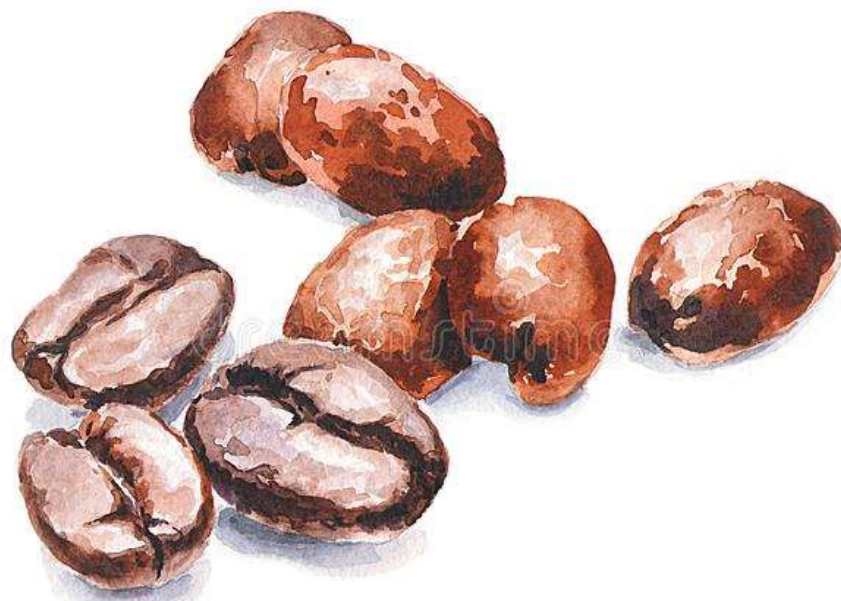


mit Salz und Pfeffer  
abschmecken.

# Licht und Schatten

Zutaten: 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.



# UND WAS IST MIT TÉE?

Zutaten: 60 ml Schwarztee  
30 ml Orangensaft  
10 ml Limettensaft  
10 ml Grenadine

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



# SCHWARZ WIE DIE NACHT

Zutaten:    ¼ l Schwarzer Johannisbeersaft  
                  ¼ l Cola  
                  ¼ l Mineralwasser  
                  8 Eiswürfel



In jedes Glas 2 Eiswürfel geben. Johannisbeersaft und Cola in die Gläser aufteilen, mit Mineralwasser auffüllen. Mit einem Trinkhalm servieren.



# Friese in London

Zutaten:     ¼ l Pfefferminztee  
                  ¼ l Apfelsaft  
                  Saft von 1 ½ Zitronen  
                  1 Flasche Ginger Ale  
                  4 Kugeln Vanilleeis  
                  etwas Zimt zum Bestreuen

Den abgekühlten Pfefferminztee mit Apfelsaft mischen. Zitronensaft und eisgekühltes Ginger Ale zufügen. In jedes Glas eine Kugel Vanilleeis geben und das Teegetränk darüber gießen. Mit einer Prise Zimt bestäuben.



# Errötete Edeltraut



Zutaten: 500 g Erdbeeren  
1 l Milch  
½ Becher Sahne  
Zucker nach Geschmack

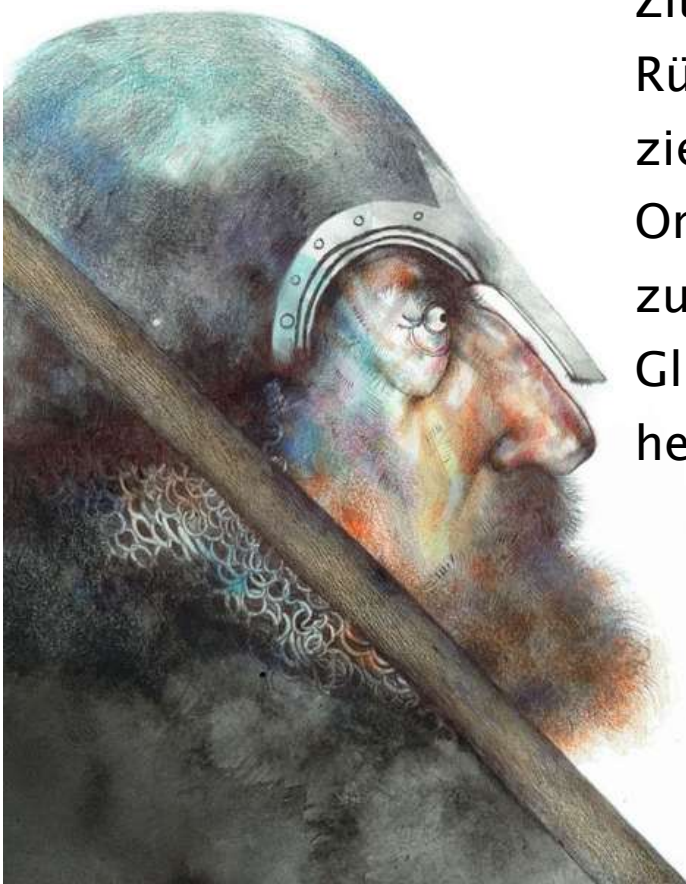
Die Erdbeeren im Mixer pürieren. Die gekühlte Milch und die Sahne dazu gießen, gut verrühren.

Mit Zucker süßen. In Gläser füllen und mit einem Trinkhalm servieren.

# ERIK DER ROTE

Zutaten: 1 Flasche roter Traubensaft  
1 Flasche Apfelsaft  
2 Beutel Glühfix  
Saft und Schale von je  
1 ungespritzte Orange  
1 ungespritzte Zitrone  
1-2 Esslöffel Honig

Trauben- und Apfelsaft mit Glühfixbeuteln, Orangen- und Zitronenschale in einem Topf unter Rühren erhitzen und 10 Minuten ziehen lassen.  
Orangen- und Zitronensaft zufügen und noch einmal erhitzen.  
Glühfix und Schalen herausnehmen,  
mit Honig süßen und in Gläser füllen.

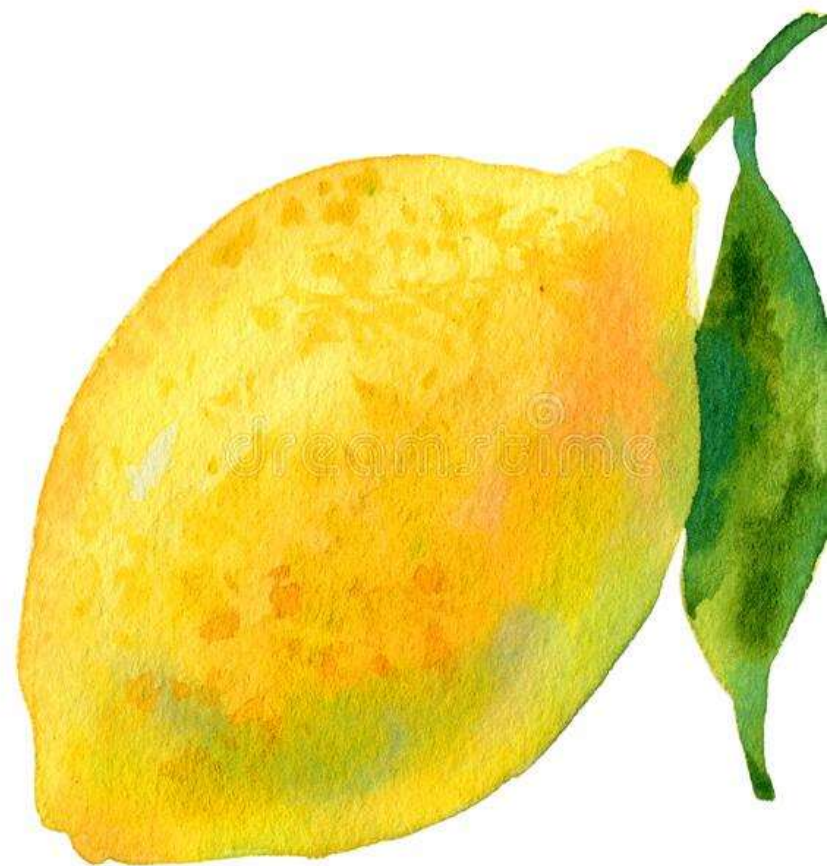


# Rotbäckchen

Zutaten: ½ l Apfelsaft  
1 Prise Salz  
etwas Zucker  
1 Stange Zimt  
4 Nelken  
1 ungespritzte Zitrone

Apfelsaft mit einer Prise Salz und etwas Zucker in einem Topf erhitzen. Dann die Gewürze 10 Minuten darin ziehen lassen, sie danach herausnehmen.

Zitrone in dünne Scheiben schneiden, je eine Scheibe in die Gläser legen und den heißen Saft eingießen.



# ANTI-FROSTBEULE

Zutaten: 1 Tasse heiße Schokolade  
30 ml Kokossirup  
geschlagene Sahne

Die heiße Schokolade in einer Tasse zubereiten.  
Danach den Kokossirup unterrühren und zum  
Schluss die geschlagene  
Sahne darüber geben.  
Wahlweise auch Karamell-,  
Vanille- oder  
Mandelsirup  
verwenden.





# Weihnachtsversprechen

Zutaten: 250 ml Wasser  
750 ml roter Traubensaft  
2 unbehandelte Orangen  
2 unbehandelte Zitronen  
1 Messerspitze gemahlene Zimt  
1 Zimtstange  
4 Nelken  
3 – 4 Esslöffel Honig

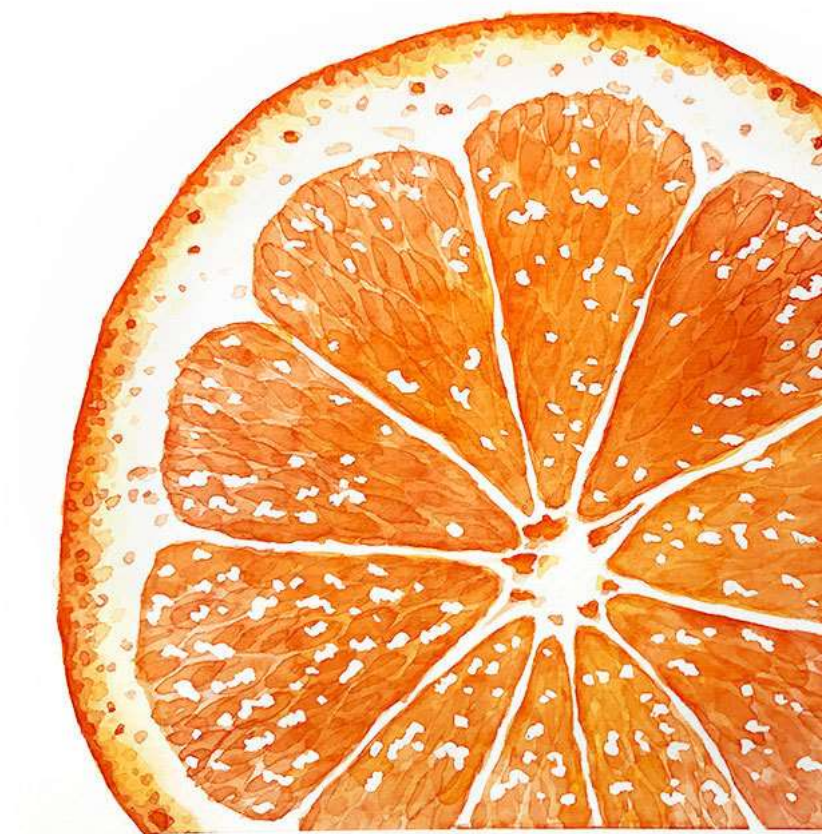


Wasser, Traubensaft, Honig, Gewürze und in Achtel geschnittene dünne Orangen- und Zitronenscheiben zusammen erhitzen. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. In Gläser füllen und mit Orangenspiralen verzieren.

# Rinchen

Zutaten:     ¼ l Orangensaft  
                  ¼ l Apfelsaft  
                  1 Esslöffel Zucker  
                  ½ Teelöffel gemahlene Zimt  
                  2 Nelken  
                  1 kleine Zitrone  
                  2 kleine Dosen Mandarinen

Die Säfte mit den Gewürzen aufkochen. Zitrone schälen, die weiße Haut entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Zusammen mit den Mandarinstücken und dem Mandarinsaft zum Saft geben. Etwa 5 Minuten ziehen lassen und heiß in Gläsern servieren.



# HEISSER CASSIS

Zutaten: ½ l schwarzer Johannisbeersaft  
½ l Traubensaft  
¼ l Wasser  
2 Teelöffel Honig  
3 Stangen Zimt  
2 Esslöffel Zucker  
½ Zitrone in Scheiben

Die Säfte mit dem Wasser und dem Zimt, Zucker und Honig langsam erwärmen, die Zitronenscheiben dazugeben. Alles heiß in Gläser füllen.



# Schwarzer heisser Hugo

Zutaten: 1 l Holundersaft  
3 Nelken  
1 Zimtstange  
etwas Zitronenschale  
1 l schwarzer Tee



Holundersaft mit den Gewürzen erhitzen, 30 Minuten schwach köcheln. Mit dem schwarzen Tee mischen und nach Geschmack mit Zucker abschmecken.

# Zitrus-Punsch

Zutaten: 125 ml Wasser  
Saft von 2 Zitronen  
1 Stange Zimt  
1 Prise Nelken  
1 Messerspitze Ingwer  
500 ml Grapefruitsaft  
250 ml Orangensaft  
250 ml Apfelsaft  
Zitronenscheiben zum  
Garnieren

Wasser, Säfte und Saft von  
den Zitronen mit den  
Gewürzen erhitzen und einige  
Zeit ziehen lassen.  
Heiß in Gläser füllen  
und mit  
Zitronenscheiben  
garnieren.





# VIVA LA VIDA

Zutaten: 1 cl Grenadinesirup  
2 cl Pfirsichsirup  
1 cl Zitronensaft  
18 cl Maracujanektar

In einen Shaker mit ein wenig crushed Ice füllen und shaken. Anschließend in ein zu ca. 1/3 mit crushed Ice gefülltes Glas gießen. Abschließend mit Orange oder Limette dekorieren



# Unschuldige Beere

Zutaten: 2 cl Kokossirup  
4 cl Sahne  
18 cl Erdbeersaft

In einen Shaker mit ein wenig crushed Ice füllen und shaken. Anschließend in ein zu ca. 1/3 mit crushed Ice gefülltes Glas gießen. Abschließend mit Orange oder einer Erdbeere dekorieren.



# IPANEMA

Zutaten: 4 Limettenachtel (entspricht ½ Limette)  
2 Barlöffel Rohrzucker  
Ginger Ale zum Auffüllen (ca. 20cl)

Limettenachtel mit Rohrzucker im Glas muddeln.  
Anschließend mit etwas Ginger Ale und mit einem  
Barlöffeln aufrühren. Zum Ende 1–2 Schaufeln  
crushed Ice zugeben, mit Ginger  
Ale auffüllen und mit  
einer Limettenscheibe  
dekorieren.



COCKTAILS  
SHAKES

MIXGETRÄNKE

Und das alles  
OHNE Alkohol

Die einen finden Alkohol blöd, die anderen wollen mal was ganz anderes ausprobieren und wieder andere hatten mal viel zu viel davon.

Egal warum, es lohnt sich immer, eines der Rezepte hier aus dem Heft auszuprobieren, miteinander zu genießen und gemeinsam eine tolle Zeit zu haben.

Überreicht von:

