

DIE BESTEN COCKTAIL

&

SMOOTHIE REZEPTE



„Die besten Cocktail & Smoothie Rezepte“

Einleitung



Vielen Dank, dass Du unser Set "6 Stk. Edle Glasstrohalme extra DICK 2 mm" gekauft hast.

Unser Motto: „...und jeder Augenblick ist von unendlichem Wert“ drückt es schon aus, dass alle Smoothies, & Cocktails mit Trinkhalmen aus Glas deutlich besser schmecken als mit Plastik-Trinkhalmen. Durch das unverfälschte Trinkerlebnis, saugst, schlürfst und schmeckst Du den ECHTEN Smoothie und WAHREN Cocktail deutlich raus.

Zusätzlich tust Du der Umwelt etwas sehr sehr gutes, da alle unsere Glasstrohalme umweltschonend sind, recylebar, ZERO Waste, nachhaltig ECO und 100% Plastikfrei. Danke.

Unsere Vision sind Naturprodukte zu verkaufen die nachhaltig umweltfreundlich sind, sodass wir für unsere Kinder, den uns möglichen Beitrag leisten, für eine zukünftige lebenswerte Erde.

Naturbewusstsein fängt im kleinen und JETZT an

NO-PLASTIC

... und jeder Augenblick ist von unendlichem Wert!

Seite 2

Vorwort

Nachfolgend findest Du 7 gesunde und leckere Smoothie Rezepte sowie 9 der beliebtesten Cocktail Rezepte. Alle sind einfach und schnell zubereitet und schmecken grandios.

Smoothies sind einfach gemacht und enthalten jede Menge Vitamine. Denn die Hauptzutaten für Smoothies sind frisches Obst und Gemüse. Sie eignen sich perfekt als gesundes Frühstück oder fruchtige Zwischenmahlzeit.

Smoothies sorgen dafür, dass ganz nebenbei der tägliche Nährstoffbedarf gedeckt wird. Im oft stressigen Alltag ist es gar nicht so leicht, genügend Vitamine zu sich zu nehmen. Die optimale Menge liegt bei fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Ein Klacks für Smoothies! Sie versorgen den Körper mit Nährstoffen und gesunder Energie.

Tipp: Die Zugabe von Flüssigkeiten wie Wasser, Fruchtsaft oder Kokoswasser macht Smoothies besonders cremig. Für zusätzlich Süße sorgen Honig, Agavendicksaft oder getrocknete Datteln. Einen langanhaltenden Sättigungseffekt erzielst du durch Zugabe von Haferflocken & Chia-Samen.

Cocktails sind alle alkoholische Mischgetränke. Typischerweise bestehen Cocktails aus zwei oder mehr Zutaten, darunter mindestens einer Spirituose. Die wichtigsten Spirituosen sind Gin, Wodka, Whisky, Brandy, Rum, Tequila und Cachaça, weiterhin Liköre, Wermut (Vermouth) und Champagner. Die Zutaten werden mit Eis im Cocktail-Shaker, Rührglas oder direkt im Cocktailglas einzeln frisch zubereitet, in einem passenden Glas angerichtet und sofort serviert und getrunken.

Die Einteilung der Cocktails erfolgt u.a. nach Volumen: (Shortdrinks bis 10 cl & Longdrinks), nach Trinkanlass: Before-Dinner-Drinks (Aperitif) und After-Dinner-Drinks (Digestif), nach Geschmack: dry (trocken = herb), medium (mittel) und sweet (= süß) und vielen weiteren Einteilungen.

Üblicherweise ist jedes Cocktail-Rezept mit einem einprägsamen Namen versehen. Das letzte i-Tüpfelchen ist auch hier unser Trinkhalm aus Glas der jeden Cocktail stylish und edel macht.

Tipp: Verwenden Sie unsere soliden 2 mm dicken Glastrinkhalme auch als Cocktail-Stößel (zum zerstoßen, engl. muddeln) und als Stirrer (Rührstab, engl. Stirrer). Unsere Trinkhalme aus Glas halten das locker aus, es splittert nichts ab, sie sind extrem robust, stoßfest und deshalb sehr sicher.

Bitte unterstützen Sie uns, indem Sie jetzt eine ehrliche Bewertung abgeben.
Hier Bewertung abgeben: www.amazon.de/ryp

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 2

Vorwort 3

Smoothie Rezepte



1. Multivitamin-Smoothie mit Sanddorn und Himbeeren 5
2. Avocado-Kokosnuss-Smoothie 6
3. Grüner Smoothie 7
4. Heidelbeer-Hafer-Smoothie 8
5. Gurke-Mangold-Pfirsich-Smoothie 9
6. Kiwi-Bananen-Smoothie 10
7. Rote-Bete-Apfel-Smoothie 11

Cocktail Rezepte



1. Leuchtturm 12
2. Sex and the City-Cocktail (Cosmopolitan) 13
3. Amaretto-Cocktail 14
4. Pina Colada 15
5. Sparkling Blue (Silvester-Cocktail) 16
6. Blue Lagoon 17
7. Tequila-sunrise 18
8. Adventswhiskey auf Vanilleeis 19
9. Fruchtiger Whisky-Cocktail 20

Links, Nachtrag, Impressum 21

... und jeder Augenblick ist von unendlichem Wert!

Smoothie Rezepte

1. Multivitamin-Smoothie mit Sanddorn und Himbeeren



Zutaten für 4 Gläser

- 150 g Himbeeren
- 1/2 (ca. 100 g) Apfel
- 1 (ca. 170 g) reife Banane
- 8 Blättchen Pfefferminze
- 4 EL Honig
- 4 EL Zitronensaft
- 100 ml Sanddornfruchtsaft (Direktsaft mit Fruchtmarm)
- 350 ml Cranberrysaft (Direktsaft)
- 4 Holzspieße

Zubereitung. Dauer: 15 Minuten, leicht

1. Himbeeren verlesen. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Banane schälen. Minze waschen, trocken schütteln. Himbeeren, bis auf 8 zum Verziern, Apfel, Banane, Honig, Zitronensaft, Sanddornsafte und Cranberrysafte in einem Standmixer ca. 4 Minuten fein pürieren.
2. Übrige Himbeeren und Minzblättchen abwechselnd auf 4 Holzspieße stecken. Drink in 4 Gläser verteilen und mit vorbereiteten Holzspießen verzieren. Hg

Ernährungsinfo gesamt für 4 Gläser

- 160 kcal
- 670 kJ
- 2g Eiweiß
- 2g Fett
- 33g Kohlenhydrate

... und jeder Augenblick ist von unendlichem Wert!

Smoothie Rezepte

2. Avocado-Kokosnuss-Smoothie



Zutaten für 4 Gläser

- 2 Avocados
- 50 g Baby Spinat
- 600 ml fettreduzierte Kokosmilch
- 2 EL fettarmer Joghurt
- 25 g Kokos Chips

Zubereitung. Dauer: 20 Minuten, leicht

1. Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Avocados, Kokosmilch, Spinat und Joghurt in einem Hochleistungs-Standmixer pürieren.
2. Kokos-Chips in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten und herausnehmen. Smoothie in 2 Flaschen (à ca. 500 ml) füllen. Kokos-Chips dazureichen.

Ernährungsinfo gesamt für 4 Gläser

- 480 kcal
- 2010 kJ
- 5g Eiweiß
- 49g Fett
- 4g Kohlenhydrate

Smoothie Rezepte

3. Grüner Smoothie



Zutaten für 4 Gläser

- 4 Gläser (à 350 ml Inhalt)
- 2 große Kiwis (à ca. 150 g)
- 1/2 Kiwi für die Spieße
- 1 Salatgurke (à 450–500 g)
- 2 grüne Äpfel
- 4 Apfelspalten für die Spieße
- 50 g Feldsalat
- 1 Bio-Limette
- 2 EL Honig
- 2 Stiel/e Minze

Zubereitung. Dauer: 20 Minuten, ganz einfach

1. 2 Kiwis und 400 g Gurke schälen und beides in grobe Stücke schneiden. Äpfel waschen, trocken tupfen, vierteln und das Kerngehäuse ausschneiden. Äpfel in grobe Stücke schneiden. Feldsalat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Limette auspressen.
2. Kiwi, Gurke, Äpfel, Salat, Honig, 1/4 l kaltes Wasser, Limettenschale und 3 EL Limettensaft in einen Hochleistungsmixer geben dann pürieren (ergibt ca. 1,2 Liter). Evt. kurz kalt stellen.
3. Minze waschen und die Blättchen abzupfen. Restliche Gurke (50 g) waschen, in 4 dicke Scheiben schneiden und diese halbieren. Die halbe Kiwi schälen in große Würfel (Stücke) schneiden. Apfelspalten, Gurke, Kiwi und Minzblättchen auf 4 Spieße stecken. Smoothie in 4 Gläser verteilen und jeweils einem Spieß auf jedes Glas legen.

Ernährungsinfo gesamt für 4 Gläser

160 kcal / 670 kJ --- 2g Eiweiß --- 1g Fett --- 30g Kohlenhydrate

... und jeder Augenblick ist von unendlichem Wert!

Smoothie Rezepte

4. Heidelbeer-Hafer-Smoothie



Gehirnfutter: Die in den Blaubeeren enthaltenen Flavonoide stärken das Gedächtnis, Tryptophan aus den Haferflocken hebt die Stimmung

Zutaten für 2 Gläser

- 300 g Blaubeeren
- 1 reife Banane
- 2 EL Schmelzflocken

Zubereitung, Dauer: 10 Minuten, ganz einfach

1. Blaubeeren waschen. Banane schälen, mit Blaubeeren, 200 ml Wasser und Schmelzflocken im Mixer fein pürieren. In Gläser füllen.

Ernährungsinfo gesamt für 2 Gläser

- 110 kcal
- 2g Eiweiß
- 1g Fett
- 21g Kohlenhydrate

Smoothie Rezepte

5. Gurke-Mangold-Pfirsich-Smoothie



Zutaten für 4 Gläser

- 250 g Salatgurke
- 2 (ca. 325 g) Pfirsiche
- 3 Stiel(e) (ca. 100 g) Mangold
- 1 Vanilleschote
- 150 ml Mineralwasser
- 5 Eiswürfel

Zubereitung. 10 Minuten, ganz einfach.

1. Gurke waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden. Pfirsiche waschen, trocken reiben, halbieren und Steine entfernen.
2. Pfirsiche in Spalten schneiden, einige zum Garnieren beiseitelegen. Mangold putzen, waschen und klein schneiden.
3. Vanilleschote längs halbieren und mit dem Messerrücken Mark herauskratzen.
4. Gurke, Pfirsiche, Mangold, Vanillemark, Mineralwasser und Eiswürfel in einen Standmixer/Blender geben und mixen. In Gläser füllen und mit Pfirsichspalten garnieren.

Ernährungsinfo gesamt für 4 Gläser

40 kcal/160 kJ - 1g Eiweiß - 8g Kohlenhydrate

... und jeder Augenblick ist von unendlichem Wert!

Smoothie Rezepte

6. Kiwi-Bananen-Smoothie



Zutaten für 4 Gläser

- 50 g Rucola
- 2 Kiwis
- 1 Banane
- 300 ml Orangensaft
- 100 ml Wasser
- 1 EL Öl
- 2 EL Limettensaft

Zubereitung, Dauer: 15 Minuten, ganz einfach.

1. 50 g Rucola verlesen, waschen, gut abtropfen lassen.
2. 2 Kiwis und 1 Banane schälen.
3. Alles grob klein schneiden.
4. Mit 300 ml Orangensaft, 100 ml Wasser, 1 EL Öl und 2 EL Limettensaft mit dem Stabmixer cremig pürieren.
5. Auf vier Gläser verteilen, sofort trinken. Super als kleines Dessert oder einfach zwischendurch.

Ernährungsinfo gesamt für 4 Gläser

- 110 kcal
- 2g Eiweiß
- 3g Fett
- 18g Kohlenhydrate

... und jeder Augenblick ist von unendlichem Wert!

Smoothie Rezepte

7. Rote-Bete-Apfel-Smoothie



Zutaten für 3 Gläser

- 1 kleine Rote Bete (à ca. 130 g)
- 1 Apfel
- 1 Möhre
- 1/4 Salatgurke
- 2-3 EL Zitronensaft
- 5 Eiswürfel
- 125 ml Apfelsaft

Zubereitung, Dauer: 10 Minuten, ganz einfach.

1. 1 kleine Rote Bete (ca. 130 g) putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. (Vorsicht, färbt stark! Einmalhandschuhe tragen).
2. 1 Apfel waschen, vierteln und entkernen.
3. 1 Möhre schälen, waschen und in Stücke schneiden.
4. 1/4 Salatgurke waschen und in Stücke schneiden.
5. Alles mit 2-3 EL Zitronensaft, 5 Eiswürfeln und 125 ml Apfelsaft in einem Hochleistungsmixer fein pürieren.

Ernährungsinfo gesamt für 3 Gläser

- 80 kcal
- 1g Eiweiß
- 1g Fett
- 16g Kohlenhydrate

... und jeder Augenblick ist von unendlichem Wert!

Cocktail Rezepte

1. Leuchtturm



Zutaten für 1 Glas

- 4 cl Kirsch-Fruchtsaftgetränk
- 2 cl Ananassaft
- 2 cl Bananennektar
- 1 cl Zitronensaft
- 3 cl Grenadine
- Eiswürfel
- 100 ml Tonic water
- 1 Kiwischeibe

Zubereitung, Dauer 5 Minuten, leicht

1. Fruchtsäfte und Grenadine in einem Cocktailshaker mixen.
2. Eiswürfel in einen Gefrierbeutel geben und grob zerschlagen. In ein Glas geben, Cocktail einfüllen.
3. Mit Tonic water auffüllen. Kiwischeibe auf einen Cocktailspieß stecken und in das Glas geben

Ernährungsinfo gesamt für 1 Glas

100 kcal / 420 kJ

... und jeder Augenblick ist von unendlichem Wert!

Cocktail Rezepte

2. Sex and the City-Cocktail (Cosmopolitan)



Zutaten für 1 Glas

- 12 cl Wodka
- 4 cl Cointreau
- 4 cl Zitronensaft
- 8 cl Preiselbeersaft
- 4 Johannisbeerrispen zum Verzieren
- 8-12 Eiswürfel

Zubereitung, Dauer: 10 Minuten, leicht

1. Wodka, Cointreau, Zitronensaft und Preiselbeersaft verrühren.
2. Eiswürfel grob zerstoßen und auf die Gläser verteilen.
3. Mit dem Drink aufgießen und mit je 1 Johannisbeerrispe verzieren.

Ernährungsinfo gesamt für 1 Glas

- 190 kcal
- 790 kJ
- 1g Eiweiß
- 5g Kohlenhydrate

... und jeder Augenblick ist von unendlichem Wert!

Cocktail Rezepte

3. Amaretto-Cocktail



Zutaten für 1 Glas

- 2 EL Amaretto
- 2 EL weißer Rum
- 1 Spritzer Limettensaft
- Sekt
- Limettenspalte

Zubereitung, Dauer: 2 Minuten, leicht1.

1. Amaretto, Rum und Limettensaft vermischen, in ein Glas geben und mit gut gekühltem Sekt auffüllen.
2. Mit einer Limettenspalte garnieren

Cocktail Rezepte

4. Pina Colada



Ananas, Kokos und Rum: kein Cocktail schmeckt so sehr nach Urlaub wie die Pina Colada. Zu Recht ein echter Klassiker!

Zutaten für 1 Glas 330 ml

- 6 cl weißer Rum
- 10 cl Ananassaft
- 4 cl dickflüssige Kokosnusscreme (Cream of Coconut)
- 2 cl Schlagsahne
- 3-4 Eiswürfel

1 Ananasscheibe, 2 -Blättchen und 1 Cocktailkirsche **zum** Verziern

Zubereitung, Dauer: 5 Minuten, leicht

1. Rum, Ananassaft, Kokosnusscreme, Sahne und Eiswürfel kräftig shaken, und in ein Glas geben.
2. Mit Ananasscheibe, Cocktailkirsche und Ananasblättchen verzieren

Ernährungsinfo für 1 Glas (à 330 ml Inhalt) ca. :

- 400 kcal
- 1680 kJ
- 2g Eiweiß
- 12g Fett
- 36g Kohlenhydrate

... und jeder Augenblick ist von unendlichem Wert!

Cocktail Rezepte

5. Sparkling Blue (Silvester-Cocktail)



Zutaten für 1 Glas

- Saft von 1 Zitrone
- 2 EL Zucker für die Glasränder
- 50 ml weißer Rum
- 50 ml Curaçao Blue
- Crushed Ice
- 200 ml Ananassaft
- 200 ml trockener Sekt
- Cocktailkirschen und Minze

Zubereitung, Dauer: 10 Minuten, leicht

1. Zitronensaft und Zucker je auf einen kleinen Teller geben.
2. Glasränder zuerst in Zitronensaft, dann in Zucker tauchen.
3. Glasränder mit Cocktailkirsche und zartem Minzstiel verzieren.
4. Rum und Curaçao verrühren.
5. Erst Crushed Ice, dann Rummischung in die Gläser verteilen.
6. Mit Ananassaft und Sekt auffüllen.

Ernährungsinfo:

130 kcal/540 kJ - 9g Kohlenhydrate

... und jeder Augenblick ist von unendlichem Wert!

Cocktail Rezepte

6. Blue Lagoon



Zutaten für 1 Glas

- 2 Eiswürfel
- 6 cl Curaçao blue
- 100 ml frisch ausgepresster Grapefruitsaft
- trockener Sekt
- Karambole

Zubereitung, Dauer: 10 Minuten, leicht 1.

1. Eiswürfel in einen Cocktail-Shaker geben.
2. Curaçao und Grapefruitsaft zufügen und alles gut schütteln.
3. Flüssigkeit in ein Glas abseihen.
4. Mit gut gekühltem Sekt auffüllen und mit einer Karambolenscheibe garniert servieren

Cocktail Rezepte

7. Tequila-sunrise



Zutaten für 1 Glas

- 2 cl Grenadine (Granatapfelsirup)
- 8 Eiswürfel
- 2 cl Zitronensaft
- 100 ml Orangensaft
- 4 cl Tequila Gold
- Orangenscheiben

Zubereitung, Dauer: 10 Minuten, leicht

1. Grenadine und 4 Eiswürfel in ein Glas geben.
2. Zitronensaft, Orangensaft und Tequila mit 4 Eiswürfeln kräftig im Shaker schütteln.
3. Cocktail durch einem Sieb in das vorbereitete Glas abseihen.
4. Mit Orangenscheiben verziert servieren

Ernährungsinfo für 1 Glas

- 200 kcal
- 840 kJ
- 1g Eiweiß
- 23g Kohlenhydrate

Cocktail Rezepte

8. Adventswhiskey auf Vanilleeis



Zutaten für 6 Gläser

- 250 ml Whiskey
- 500 ml gekühlter klarer Apfelsaft
- 12 EL Cranberrysirup
- 50 g Bio-Ingwer
- 300 g Vanilleeis
- 6 Zimtstangen
- 6 Gläser (à ca. 300 ml)

Zubereitung, Dauer: 10 Minuten, ganz einfach

1. 250 ml Whiskey und 500 ml gekühlten klaren Apfelsaft mischen und in sechs Gläser verteilen.
2. Je 2 EL Cranberrysirup vorsichtig am Glasrand zugießen.
3. 50 g Bio-Ingwer waschen, eventuell schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Aus ca. 300 g Vanilleeis 6 Kugeln formen. In jedes Glas 1 Kugel Eis geben.
5. Mit Ingwer und je 1 Zimtstange verzieren, sofort servieren.

Cocktail Rezepte

9. Fruchtiger Whisky-Cocktail



Zutaten für 1 Glas

- 2 cl Scotch Whisky (z. B. Ballantine's)
- 2 cl Zitronensaft
- 8 cl Bananensaft
- 2 Eiswürfel
- 3 cl Erdbeersirup
- Kapstachelbeere
- Karambolescheibe und Ananasblatt
- 1 Holzspießchen

Zubereitung, Dauer: 5 Minuten, leicht

1. Whisky, Zitronensaft, Bananensaft und Eiswürfel in einen Shaker geben und gut durchschütteln.
2. In ein Cocktailglas abseihen und den Erdbeersirup hineingießen.
3. Früchte und Ananasblatt auf einen Holzspieß stecken und den Cocktail damit verzieren.

Ernährungsinfo für 1 Glas

- 170 kcal
- 710 kJ
- 28g Kohlenhydrate

... und jeder Augenblick ist von unendlichem Wert!

Links, Impressum

Links

1. Direkte Neubestellung 6 Stk. Edle Glasstrohalme extra DICK 2 mm

Aufs Bild Klicken =>



Impressum

Angaben gemäß § 5 TMG



Naturbewusstsein fängt im kleinen und **JETZT** an

naturejoy

CEO Jürgen Steimer

Frühlingshalde 1

73732 Esslingen

GERMANY

Homepage: www.naturejoy.de

Mail: kontakt@naturejoy.de

Tel: +49 177 40 37 243

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Jürgen Steimer, Frühlingshalde 1, 73732 Esslingen

Umsatzsteuer- Identifikationsnummer gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz: DE 188 953 768

... und jeder Augenblick ist von unendlichem Wert!

Seite 21