

# HIP MIX

20 DRINKS • 20 BANDS

MIT BEILIEGENDER DVD



BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# Wenn der Mix stimmt, muss kein Alkohol dabei sein.

In sein, hip sein, dabei sein – klar, wollen wir alle.

Doch wenn es um Alkohol geht, ist es viel cooler, nein zu sagen, als mitzumachen.

Das zeigt auch die neue Sendung „Hip Mix“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die auch auf Super RTL läuft und coole Hip Hopper, Rapper, Soul- und Breakdance Acts featured – alle hundert Prozent cool und mit Null komma Null Promille dabei – und zwar aus Überzeugung.



Im Hip Mix treten etablierte Acts wie das Hip Hop Urgestein Spax, aber auch junge Newcomer und Neuentdeckungen mit viel Potential, wie die Jungs von Twice as Nice oder Monkey Squad, auf.

Mindestens genauso viel Power wie die Bands haben die Drinks und Cocktails, die die Bands bei ihrer Performance mixen... gesund und frisch aus Früchten, Sirup und leckeren Säften. Damit es auch beim Nachmischen klappt, haben wir hier eine Übersicht der Drinks für Eure nächste Party oder Session zusammen gestellt.



Auf jeden Fall sieht man: Feiern, cool sein und Musik machen – das geht noch besser, wenn man keinen Alkohol trinkt.

Viel Spaß!



# Apples

## ZUTATEN

- 2 Äpfel
- 4 cl Orangensaft
- 4 cl Apfelsaft
- 2 cl Blue Curaçao-Sirup (alkoholfrei)
- 2 cl Lime Juice

## ZUBEREITUNG

Die Äpfel schälen und entkernen und in einen Mixer geben. Orangensaft und Apfelsaft dazu. Alles mixen. Crushed Ice (zerstoßenes Eis) ins Glas geben. Alkoholfreies Blue Curaçao-Sirup über das Eis geben, anschließend Lime Juice dazu und als letztes den Mix darüber.

## DEKO

Eine dünne Apfelscheibe am Rand.



garantiert alkoholfrei  
0,0%  
ALCOHOL



Garantiert alkoholfrei!  
0,0%  
ALCOHOL

# Greenhorn

## ZUTATEN

1 Kiwi

2 cl Limettensaft

4 cl Klarer Apfelsaft

1 cl Pfirsichsirup

## ZUBEREITUNG

Eine Kiwi schälen und klein schneiden. Eine Limette auspressen. Die Kiwi mit dem Limettensaft, Apfelsaft, Pfirsichsirup und einem Löffel Crushed Ice in den Mixer geben. Kräftig mixen. Ein Glas mit Crushed Ice füllen und den Mix langsam in das Glas gießen.

## DEKO

Kleine Kiwi-Scheibe und ein Minzeblatt obendrauf.

# Appletiser

## ZUTATEN

4 cl Karamelsirup

1 Schuss Amarenakirsch-Sirup (alkoholfrei)

8 cl frisch gepresster Apfelsaft

4 cl Milch

## ZUBEREITUNG

Die Äpfel schälen und in Stücke zerteilen, um sie in den Entsafter zu geben. Das Glas mit Crushed Ice füllen.

Karamelsirup und Amarenakirsch-Sirup darüber gießen. Apfelsaft und Milch dazu. Kräftig umrühren oder shaken.

## DEKO

Cocktail-Kirschen auf einem Stick.



garantiert alkoholfrei  
0,0%  
ALKOHOL



garantiert alkoholfrei!  
0,0%  
**ALKOHOL**

# Central Park

## ZUTATEN

4 cl frisch gepresster Orangensaft

4 cl Preiselbeersaft

2 cl Orangenbitter

1 Spritzer Grenadine

1 Spritzer Lime Juice

## ZUBEREITUNG

Die Orangen auspressen und dann nacheinander die Säfte in ein Glas mit Eiswürfeln gießen. Verrühren und mit einem langen Strohhalm servieren.

## DEKO

Langer Strohhalm, filetierte Orange mit Kirsche aufgespießt.

# Vanilla Night

## ZUTATEN

1 Mango  
8 cl Maracujasaft  
2 cl Vanillesirup

## ZUBEREITUNG

Eine Mango in kleine Würfel schneiden und mit Maracujasaft und Vanillesirup in einem Mixer cremig mixen. In ein Glas mit Crushed Ice gießen.

## DEKO

Eine Vanilleschote ins Glas.



garantiert alkoholfrei  
0,0%  
ALCOHOL



garantiert alkoholfrei  
0,0%  
ALCOHOL

# Carpe Diem

## ZUTATEN

4 Achtel einer Limette  
1 TL brauner Zucker  
1 cl Karamelsirup  
4 cl Cranberry Mixer  
8 cl Kombucha

## ZUBEREITUNG

Eine Limette achteln und mit einem Stößel in einem Glas mit braunem Zucker zerdrücken. Karamelsirup darüber gießen und mit Cranberry Mixer und Kombucha auffüllen. Mit zwei Strohhalmen servieren.

## DEKO

Sternfrucht-Scheibe mit Physalis-Frucht aufstecken.

# Green Line

## ZUTATEN

1 Limette  
2 cl Zuckersirup  
ca. 5 Minzeblätter  
8 cl Tonic Water

## ZUBEREITUNG

Ein Limette achteln und zusammen mit den Minzeblättern und Zuckersirup in ein Glas geben. Mit einem Stößel die Zutaten zerdrücken, so dass das Aroma frei wird. Dann das Glas mit Crushed Ice füllen und mit Tonic Water aufgießen. Kräftig verrühren.

## DEKO

Minzeblätter



garantiert alkoholfrei  
0,0%  
ALCOHOL



garantiert alkoholfrei!

0,0%

ALKOHOL

# Ginger Island

## ZUTATEN

Schale von 2 unbehandelten Zitronen  
4 cl Zitronensaft  
100 g frisch geriebener Ingwer  
4 EL brauner Zucker  
25 cl Soda Wasser

## ZUBEREITUNG

Mit einem Gemüseschäler zwei Zitronen sehr dünn schälen und in eine Karaffe geben. Den Ingwer säubern und fein über der Karaffe reiben. Braunen Zucker dazu, Zitronensaft und alles mit einem Stößel zerdrücken, so dass das Aroma frei wird. Zum Schluss mit Soda Wasser aufgießen und ziehen lassen. Abschmecken, ob es nicht zu sauer ist und durch ein Sieb ins Glas mit Eiswürfeln gießen.

## DEKO

Minzezweig

# Dalmatiner

## ZUTATEN

2 cl Limettensaft  
2 cl Coconut Cream  
12 cl Cola

## ZUBEREITUNG

Die Limette auspressen und in einem Barglas mit der Coconut Cream verrühren. Mit Cola aufgießen und in ein Glas mit Eiswürfeln gießen.

A glass of 0.0% alcohol beer with a lime slice and a straw. The background is a green and yellow sunburst pattern.

garantiert alkoholfrei  
0,0%  
ALCOHOL



Garantiert alkoholfrei  
0,0%  
ALKOHOL

# Alles Banane

## ZUTATEN

1 Banane

6 cl Bananensaft

2 cl Limettensaft

1 cl Zuckersirup

## ZUBEREITUNG

Die Banane klein schneiden und in einen Mixer geben.

Auffüllen mit Bananensaft, Zuckersirup und Crushed Ice.

Kräftig mixen und dann in ein Glas mit Crushed Ice füllen.



# Funky

## ZUTATEN

4 cl Frisch gepresster Orangensaft  
4 cl Klarer Apfelsaft  
2 cl Grenadinesirup  
8 cl Ginger Ale

## ZUBEREITUNG

Die Orangen auspressen und in ein Glas mit Eiswürfeln gießen. Anschließend den Apfelsaft und den Grenadinesirup vorsichtig aufeinander gießen. Mit Ginger Ale auffüllen.

## DEKO

Apfelspirale am Glasrand.



garantiert alkoholfrei!

0,0%

ALKOHOL



# Refresher

## ZUTATEN

2 cl. Erdbeersirup  
Püree von einer halben Kiwi  
6 cl. Aprikosensaft  
6 cl. Birnensaft

## ZUBEREITUNG

Die Kiwi schälen und pürieren. Ein Glas mit Crushed Ice füllen und zunächst den Erdbeersirup darüber gießen. Anschließend das Kiwipüree oben darauf und mit Aprikosensaft und Birnensaft auffüllen. Umrühren.

## DEKO

Eine Kiwischeibe am Glasrand.

# Polar Sunset

## ZUTATEN

- 8 cl Ananassaft
- 4 cl Kokosnusssirup
- 4 cl Orangensaft
- 2 cl Erdbeersirup
- 2 cl Sahne

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einem Mixer oder Blender schaumig mixen.  
In einem Glas mit Eiswürfeln servieren.

## DEKO

Ein Schnitz von einer Honigmelone mit Kirsche.



garantiert alkoholfrei  
0,0%  
ALKOHOL



garantiert alkoholfrei  
0,0%  
ALKOHOL



# Ipanema

## ZUTATEN

1 Limette

Fleisch einer halben Passionsfrucht

2 TL brauner Zucker

4 cl Maracujasaft

4 cl Ginger Ale

## ZUBEREITUNG

Eine Limette achteln und ins Glas werfen. Dazu braunen Zucker und alles mit einem Stößel zerdrücken bis der Limettensaft ausgepresst ist. Dazu das Innere einer halben Passionsfrucht geben und mit Crushed Ice auffüllen.

Den Maracujasaft oben drauf gießen und mit Ginger Ale auffüllen. Mit zwei Strohhalmen kräftig verrühren.

# Coco Choco

## ZUTATEN

4 cl Coconut Cream  
1 cl Schokoladensirup  
10 cl Milch

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Shaker geben und kräftig schütteln.  
Langsam in ein Glas mit Crushed Ice gießen.

## DEKO

Schokoraspeln drauf streuen.



garantiert alkoholfrei  
0,0%  
ALKOHOL



garantiert alkoholfrei  
0,0%  
ALKOHOL

# Karamel Tonic

## ZUTATEN

2 cl Karamelsirup  
2 cl Cranberry Mixer  
8 cl Tonic Water  
1/2 Limette

## ZUBEREITUNG

In ein Glas mit Eiswürfeln erst den Karamelsirup und dann den Cranberry Mixer gießen. Mit Tonic Water auffüllen. Eine halbe Limette mit der Hand auspressen und ins Glas geben. Umrühren.

# Cat Food

## ZUTATEN

1 cl Grenadinesirup  
3 cl Lemon Squash  
3 cl Ananassaft  
5 cl Orangensaft  
1 Limette

## ZUBEREITUNG

Ein Glas mit Eiswürfeln füllen. Grenadinesirup über das Eis gießen und darüber den Lemon Squash. Anschließend das Glas mit Orangensaft und Ananassaft auffüllen. Eine Limette vierteln, mit der Hand ausdrücken und ins Glas geben. Mit Strohhalm servieren.



garantiert alkoholfrei  
0,0%  
ALCOHOL

A glass of yellow beverage with a straw and a slice of passion fruit. The background is a red and pink sunburst pattern.

garantiert alkoholfrei!  
0,0%  
ALKOHOL

# Long Distance Runner

## ZUTATEN

2 Ananasscheiben  
Saft von einer halben Limette  
6 cl Ananassaft  
2 cl Maracujasaft

## ZUBEREITUNG

Die klein geschnittene Ananas zusammen mit dem Limettensaft in den Mixer geben. Zerkleinern und anschließend mit Ananassaft und Maracujasaft auffüllen, kräftig mixen. Ein Glas mit Crushed Ice füllen und den Mix hinein gießen.

# Indiana Joe

## ZUTATEN

1 Banane  
Saft einer halben Zitrone  
2 cl Pfirsichsirup  
4 cl Milch

## ZUBEREITUNG

Eine kleingeschnittene Banane mit zwei Löffel Crushed Ice und Zitronensaft in einen Mixer oder Blender geben, kräftig mixen. Milch und Pfirsichsirup dazu und noch einmal verrühren. Den Mix in ein Glas mit Crushed Ice gießen.

## DEKO

Limettenscheibe am Rand.



garantiert alkoholfrei  
0,0%  
ALCOHOL





garantiert alkoholfrei  
0,0%  
ALKOHOL

# Shirley Temple

## ZUTATEN

2 cl Limettensaft

3 cl Zitronensaft

2 cl Grenadinesirup

8 cl Ginger Ale

## ZUBEREITUNG

Den Grenadinesirup über Crushed Ice gießen.

Den frisch gepreßten Limettensaft zusammen mit dem Zitronensaft dazu geben. Shaken oder kräftig verrühren. Zum Schluss mit Ginger Ale auffüllen.

# Rezeptbuch

Herausgegeben von der  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.  
Alle Rechte vorbehalten.

Fachberatung: Dr. Birgit Tzsykiewicy

Texte: Dr. Birgit Tzsykiewicy / Annette Franklin-Stokes

Fotos: Krzysztof Tzsykiewicy

Gestaltung: malteschuemann.de

Druck: Schreckhase, Spangenberg, Auflage: 1.5.8.05, Erscheinungsdatum: 2005,

Bestell-Nr.: 99 87 0000

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung