



**SONNIG, SAFTIG,  
GESUND  
UND GUT!**



**SAFTIGE KREATIONEN RUND UM DIE UHR**

6

DRINKS FÜR **FRÜHSTÜCK UND BRUNCH**

SAFTIGER START IN DEN TAG



18

FRUCHTSAFT **JEDERZEIT**

DER FIT-KICK FÜR ZWISCHENDURCH



30

WENN **GÄSTE KOMMEN**

VOM BEGRÜSSUNGSCKOCKTAIL BIS ZUM FESTAGSMENÜ



42

BUNT, **FRUCHTIG UND GESUND**

SAFTIGE ÜBERRASCHUNGEN FÜR DIE KINDERPARTY





**D**IE ZAHLEN SPRECHEN FÜR SICH. KEIN ZWEIFEL: DEUTSCHLAND IST EIN SAFTLAND. MIT FAST 41 LITER PRO KOPF UND JAHR SIND DIE DEUTSCHEN IN SACHEN FRUCHTSAFT-KONSUM EINFACH SPITZE. DER GRUND LIEGT AUF DER HAND: KAUM EIN GETRÄNK HAT SO VIEL GESCHMACK, IST QUALITATIV SO HOCHWERTIG UND ZUDEM SO GESUND WIE DER SAFT FRISCHER FRÜCHTE.



Dass Fruchtsäfte und -nektare nicht immer nur solo ins Glas gehören, sondern überraschend vielseitig sein können, ist längst kein Geheimnis mehr. Was alles in ihnen steckt, zeigen die appetitlichen Fotos und leckeren Rezepte in diesem Heft.

## GUT TRINKEN, BESSER LEBEN

Am Anfang steht der Durst. Wie wichtig ausreichendes Trinken ist, belegen wissenschaftliche Studien. Flüssigkeitsmangel macht sich durch Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen und Schwindel bemerkbar. Die Haut reagiert mit Knitterfältchen. Logische Konsequenz: Wer regelmäßig und genug trinkt, bleibt geistig und körperlich flexibel, fit und leistungsfähig.

Natürliche Fruchtsäfte und -nektare machen ausreichendes Trinken nicht zur Pflicht, sondern zum Genuss. Die leckeren Kraftquellen aus der Natur tragen durch ihren hohen Gehalt an lebenswichtigen Nährstoffen außerdem zu Gesundheit und Wohlbefinden bei.

## WARUM SCHMECKT UNS DER SAFT SO GUT?

Fruchtsäfte und -nektare sind ein Geschenk der Natur. Zu einer ausgewogenen Ernährung gehören sie ganz einfach dazu.

Der moderne Verbraucher hat die Wahl. Ob reiner Fruchtsaft – 100 Prozent aus dem Saft frischer Früchte, direkt abgefüllt oder aus Fruchtsaftkonzentrat – oder Fruchtnektar – mit einem Zusatz von Wasser und Zucker – der Griff zum gesunden, fruchthaltigen Getränk ist immer der Richtige. Fruchtsäfte und -nektare werden auf ganz natürliche Art hergestellt. Ihre Produktion unterliegt in Deutschland höchsten Qualitätsstandards.



## GESUND UND GUT

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag, so raten es die Ernährungswissenschaftler. Denn Obst und Gemüse enthalten nur wenig Kalorien, dafür aber jede Menge Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die der Körper zum Leben braucht.

Heute weiß man, dass auch die so genannten sekundären Pflanzenstoffe für den Menschen wertvoll sind. Diese Substanzen geben den Früchten ihre charakteristische Farbe, ihren Duft und ihr Aroma. Durch ihre besonderen Eigenschaften tragen sie im menschlichen Organismus zum Beispiel zum Schutz vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei.

Hochwertige Säfte und Nektare machen es leicht, den modernen Ernährungsrichtlinien zu folgen. Sie sind bequem zu konsumieren, einfach überall zu genießen und zu jeder Jahreszeit erhältlich.



**FRUCHTSAFT** besteht zu 100 Prozent aus „flüssigem Obst“. Er enthält weder Farb- noch Konservierungsstoffe. Es gibt ihn als Direktsaft und aus Fruchtsaftkonzentrat. Der Direktsaft wird, so wie er aus der Frucht gewonnen wird, gefiltert und abgefüllt oder für die spätere Abfüllung eingelagert. Um Fruchtsaftkonzentrat zu gewinnen, entzieht man dem frisch gepressten Saft unter Vakuum-Bedingungen das Wasser. Der durch Rückverdünnung wiederhergestellte Fruchtsaft ist dem direkt abgefüllten Fruchtsaft durchaus ebenbürtig. Auch er enthält 100 Prozent Frucht.



Manche Früchte haben von Natur aus so viel Fruchtsäure oder Fruchtfleisch, dass sie nicht als Fruchtsaft angeboten werden können, sondern erst mit Wasser und Zucker genussfähig gemacht werden müssen, so z.B. schwarze Johannisbeeren, Sauerkirschen oder Bananen. Aus diesen Früchten hergestellter **FRUCHTNEKTAR** hat einen vorgeschriebenen Mindestfruchtgehalt zwischen 25 und 50 Prozent, je nach Fruchtart. Auch Fruchtnektare enthalten weder Farb- noch Konservierungsstoffe.



Bei Fruchtsaftgetränken liefern die Früchte meist nur ihren Geschmack. Der Mindestfruchtgehalt liegt, abhängig von der Fruchtart, bei 6 bis 30 Prozent. Eine besondere Stellung nehmen jedoch die **FRUCHTSAFT-SCHORLEN** ein: Sie setzen sich aus Fruchtsaft und Mineralwasser zusammen. Das Ausgangsprodukt Fruchtsaft unterliegt denselben Bestimmungen wie ein 100-prozentiger Fruchtsaft. Apfelsaftschorlen zum Beispiel haben einen Fruchtsaftgehalt von mindestens 50, meistens aber 60 Prozent.





# DRINKS FÜR FRÜHSTÜCK UND BRUNCH

**E**S MUSS KEIN FRÜHSTÜCK BEI TIFFANY SEIN. AUCH GEMÜTLICH IM BETT ODER IM KREIS DER FAMILIE LÄSST ES SICH GENUSSVOLL FRÜHSTÜCKEN. GANZ WICHTIG: AUSGEWOGEN UND GESUND SOLLTE DIE ERSTE MAHLZEIT DES TAGES SEIN. SO KANN DER KÖRPER GESTÄRKT IN DEN TAG STARTEN, KONZENTRATION UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT STIMMEN VON ANFANG AN. GESUNDE FRÜHSTÜCKSSÄFTE GEWINNEN DABEI IMMER STÄRKER AN BEDEUTUNG. DENN SIE ENTHALTEN GEBALLTE VITAMINE UND MINERALSTOFFE UND SIND BEQUEM IM HAND-UMDREHEN ZUBEREITET.

## SAFTIGER START IN DEN TAG

Mit ihren verführerischen Farben und verlockenden Düften schmecken Frühstückssäfte wie der **SONNIGE FRÜHSTÜCKS-DRINK** selbst dem müdesten Morgenmuffel. Um morgens so richtig in Fahrt zu kommen, ist der **VITAMIN-DRINK** aus Orangen- und Karottensaft genau das Richtige. Und mit dem **MORNING KICK** kann auch morgens um sieben die Welt schon ganz schön in Ordnung sein!

Schon längst kein Geheimtipp mehr: Mit lustvoll angerichteten und gesunden Saftkreationen wie der **FRUCHTBOMBE** oder der **APFEL-MANGO-BUTTERMILCH** setzen Brunch-Freunde gern appetitliche Akzente. Ein **SCHARFER GEMÜSE-DRINK** mit Orangensaft hat alles zu bieten, was Liebhaber herzhafter Gaumenfreuden glücklich macht. So richtig in Schwung bringen die außergewöhnlichen Mischungen des **RUNNING PLUM** und des **ORANGE-MUSKAT**.

Wenn die Gäste doch länger bleiben als erwartet, ist schon mal ein Spritzer mit Prozenten erlaubt. **APRIKOSEN-CREAM** und **SUNRISE-ORANGE** bieten darüber hinaus fruchtig-frischen Brunch-Genuss.



DIESER LECKERE DURCHSTARTER FÜR DEN TAG HAT ES IN SICH: DIE GESCHICKTE KOMBINATION AUS OBST, MILCHPRODUKT UND GETREIDE LIEFERT JEDE MENGE WERTVOLLER VITAMINE, MINERAL- UND BALLASTSTOFFE. DAS I-TÜPFELCHEN SIND VITAMIN-E-REICHE WEIZENKEIME.

#### Zubereitung:

Aprikosen fein würfeln. Alle Zutaten in einem Mixer oder mit dem Handrührgerät gut vermischen. Mit Orangenschale, einer Scheibe Sternfrucht und einem Zweig Zitronenmelisse in einem schönen Glas anrichten.

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**  
**Pro Glas: 280 kcal/1173 kJ**

## SONNIGER FRÜHSTÜCKS-DRINK



HIER TREFFEN SICH ZWEI OPTIMALE VITAMINSPENDER IN EINEM BESONDERS LEICHTEN GETRÄNK: VITAMIN-C-REICHER ORANGENSAFT UND PROVITAMIN-A-REICHER KAROTTENSAFT. DIE SAHNE IST NICHT NUR DEKORATION, SIE MACHT DEN DRINK ERST RICHTIG VOLLWERTIG. IHR FETTANTEIL SORGT DAFÜR, DASS DER KÖRPER DIE FETTLÖSLICHEN VITAMINE IM KAROTTENSAFT VERWERTEN KANN.

## VITAMIN DRINK

#### Zutaten für ein Glas:

150 ml Orangensaft  
50 ml Karottensaft  
Saft einer Zitrone  
1 TL Honig  
1 TL geschlagene Sahne oder Sprühsahne



#### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Shaker geben und gut schütteln. Drink in ein hohes Glas füllen und mit Sahne dekorieren.

**Zubereitungszeit: 10 Minuten,**  
**bei Verwendung von Sprühsahne**  
**5 Minuten**  
**Pro Glas: 110 kcal/457 kJ**



SÜßE VERSUCHUNG AM MORGEN!  
SELBST GANZ MÜDE LANGSCHLÄFER  
SCHAFFEN MIT DIESER KREATION IN  
ROT DEN START IN DEN TAG. DIE  
GEHALTVOLLE KOMBINATION AUS  
TRAUBENSAFT, FRUCHTJOGHURT  
UND CORNFLAKES ERSETZT SCHON  
FAST EIN KOMPLETTES FRÜHSTÜCK.



DIE FRUCHTBOMBE VEREINIGT  
SONNIGE ZITRUS- UND SÜDFRÜCH-  
TE ZU EINEM VITAMINGENUSS  
BESONDERER ART. SOMMERLICHE  
STIMMUNG BRINGT DIE APPETIT-  
LICHE DEKORATION AUS  
FRISCHEM OBST.



#### Zubereitung:

Traubensaft, Trinkjoghurt und Honig in einem großen, bauchigen Glas verrühren. Cornflakes vorsichtig darauf geben und den Drink mit einem langen Löffel servieren.

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**  
**Pro Glas: 430 kcal/1806 kJ**

#### Zutaten für ein Glas:

150 ml roter Traubensaft  
100 ml Himbeer-Trinkjoghurt  
(Fertigprodukt)  
1 TL flüssiger Honig  
2 EL Cornflakes mit Nuss

## MORNING KICK

## FRUCHT BOMBE

#### Zutaten für ein Glas:

1 EL Zitronensaft  
2 EL Kokosraspeln  
150 ml Orangensaft  
50 ml Bananen-Nektar  
1 EL Maracuja-Sirup  
1 EL Grenadine-Sirup  
Eiswürfel  
1 Cocktailkirsche  
je 1 Kiwi-, Orangen- und  
Limettenscheibe

#### Zubereitung:

Den Rand eines Longdrink-Glases erst in Zitronensaft und dann in Kokosraspeln tauchen. Orangensaft, Bananen-Nektar, Maracuja- und Grenadine-Sirup mit drei Eiswürfeln in einen Shaker geben und schütteln. In das vorbereitete Glas abseihen. Früchte auf einen langen Spieß stecken und zum Umrühren in den Drink geben.

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**  
**Pro Glas: 291 kcal/1236 kJ**



EINE ETWAS AUßERGEWÖHNLICHE KOMBINATION FÜR EXPERIMENTIERFREUDIGE UND ANHÄNGER GESUNDER FRUCHT-MILCH-KREATIONEN. DER FRUCHTIGE GESCHMACK VON APFEL UND MANGO KANN SICH IN DIESEM CREMIGEN DRINK VOLL ENTFALTEN.

HIER KOMMEN DIE LIEBHABER HERZHAFTER GAUMENFREUDEN AUF IHRE KOSTEN. DIE UNGEWÖHNLICHE MISCHUNG AUS ORANGEN- UND GEMÜSESAFT ÜBERZEUGT BEIM ERSTEN SCHLUCK. DIE SCHÄRFE DOSIERT AM BESTEN JEDER INDIVIDUELL.



### Zubereitung:

Kalten Apfelsaft, Buttermilch, Honig, Zitronenschale, Ingwer und Mango-Sirup in einen Shaker mit 2-3 Eiswürfeln geben. Gut durchmischen und ohne Eis in ein Longdrinkglas abgießen. Mit einem Apfel-Zitronenspieß garnieren.

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**  
**Pro Glas: 180 kcal/750 kJ**

### Zutaten für ein Glas:

- 100 ml Apfelsaft
- 100 ml Buttermilch
- 1 TL Honig
- 1 Messerspitze abgeriebene Zitronenschale
- 1 Prise gemahlener Ingwer
- 1 EL Mango-Sirup
- 1 Apfel
- 1 Zitrone

## SCHARFER GEMÜSE-DRINK

### Zutaten für ein Glas:

- 150 ml Orangensaft
- 100 ml Gemüsesaft
- 1-2 TL Zitronensaft
- einige Spritzer Tabasco
- 1 kleine Möhre mit Grün

### Zubereitung:

Orangen- und Gemüsesaft mit Zitronensaft und Tabasco (vorsichtig dosieren!) verrühren. Möhre schälen, das Grün kürzen und als „Rührer“ in den Drink stellen oder Möhrenscheiben auf den Glasrand stecken.

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**  
**Pro Glas: 97 kcal/407 kJ**

## APFEL-MANGO BUTTERMILCH



SÜßE TROCKENPFLAUMEN UND AROMATISCHER SANDDORN BRINGEN DEN ORANGENSAFT AUF TRAB! EIN WAHRER GESUND-TRUNK MIT HOHEM VITAMIN-C-GEHALT, DER DEN STOFFWECHSEL AUF SANFTE ART ANREGT UND DEN GAUMEN VERWÖHNT.



EINE SÜßE ORANGENSAFT-VARIANTE MIT EINEM HAUCH EXOTIK. BESONDERS GUT GEEIGNET ALS APPETITANREGENDER FRÜHSTÜCKSDRINK FÜR MORGENMUFFEL.



#### Zubereitung:

Orangen-, Pflaumen-, Sanddorn-, und Zitronensaft verrühren. Trockenpflaumen auf einen Spieß stecken und ins Glas stellen. Mit Orangenspirale garnieren.

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**  
**Pro Glas: 260 kcal/1093 kJ**

#### Zutaten für ein Glas:

- 250 ml Orangensaft
- 3 EL Saft aus Trockenpflaumen (Pflaumenkur)
- 1 EL Sanddornsaft (aus dem Reformhaus)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Trockenpflaumen
- Orangenspirale

## RUNNING PLUM

## ORANGE

## MUSKAT

#### Zutaten für ein Glas:

- 150 ml Orangensaft
- 100 ml Pfirsich-Nektar
- 1 EL Mango-Sirup
- etwas geriebene Muskatnuss
- 1 Kumquat (Zwergorange)

#### Zubereitung:

Orangen-, Pfirsich- und Zitronensaft sowie Mango-Sirup mit 2-3 Eiswürfeln in einen Shaker geben und gut schütteln. In ein Glas geben und mit Muskatnuss bestreuen. Kumquat halbieren oder in Scheiben schneiden und den Drink damit garnieren.

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**  
**Pro Glas: 150 kcal/630 kJ**



### Zubereitung:

Vanilleeis, Aprikosen-Nektar und Whisky-Cream-Likör mit dem Schneidstab des Handrührgerätes oder im Mixer verquirlen. In ein Glas gießen und mit Zitronenscheibe und Kapstachelbeere garnieren.

**Zubereitungszeit: 7 Minuten**

**Pro Glas: 311 kcal/1299 kJ**

## APRIKOSEN CREAM

EIN SONNTÄGLICHER BRUNCH MIT FREUNDEN!? DA DARF DER KRÖNENDE COCKTAIL SCHON MAL EIN PAAR PROMILLE ENTHALTEN. SIE GEBEN DER CREMIGEN MISCHUNG AUS APRIKOSEN-NEKTAR UND VANILLEEIS DEN LETZTEN SCHLIFF.

EIN KLASSIKER MAL ANDERS: SONNENAUFGANG IM GLAS MIT PRICKELNDER EINLAGE. DIESER DRINK VERZAUBERT DURCH SEINEN SÜß-HERBEN GESCHMACK UND DURCH EINE FARBGEBUNG, DIE EINEM NATURSPEKTAKEL GLEICHKOMMT.



### Zutaten für ein Glas:

200 ml Aprikosen-Nektar  
1 Kugel Vanilleeis  
3 cl Whisky-Cream-Likör  
1 Zitronenscheibe  
1 Kapstachelbeere

## SUNRISE

### Zutaten für ein Glas:

100 ml Orangensaft  
30 ml Aprikosen-Nektar  
10 ml Grenadine-Sirup  
trockener Sekt zum Auffüllen

## ORANGE

### Zubereitung:

Orangensaft und Aprikosen-Nektar gut vorgekühlt in ein Cocktail-Glas geben. Nach Belieben mit Sekt auffüllen und zum Schluss vorsichtig den Grenadine-Sirup in den Drink laufen lassen. Der Sirup steigt dann wie die aufgehende Sonne langsam nach oben.

**Zubereitungszeit: 2 Minuten**

**Pro Glas: 195 kcal/826 kJ**



# FRUCHTSAFT JEDERZEIT

**G**ESUNDHEIT, FITNESS UND LEISTUNGSFÄHIGKEIT SPIELEN HEUTE EINE WICHTIGERE ROLLE ALS JE ZUVOR. OB IM JOB, IM SPORT ODER IN DER FREIZEIT: IMMER UND ÜBERALL SIND EINSATZ UND AUSDAUER GEFRAGT. GESUNDE FRUCHTSÄFTE UND – NEKTARE HELFEN, DASS UNS DIE PUSTE NICHT AUSGEHT. JE NACH MISCHUNGSVERHÄLTNIS SORGEN SIE FÜR EINEN OPTIMALEN NACHSCHUB AN FLÜSSIGKEIT, ENERGIE UND NÄHRSTOFFEN.

## DER FIT-KICK FÜR ZWISCHENDURCH

Der **TRAUBENSAFT-ISOTONER** nimmt es vor, während und nach dem Sport mit jedem teuren Sport-Drink auf. Ausdauersportler haben mit dem **SPORTS-UP FITNESSDRINK** die Nase vorn. Er liefert leicht verfügbare Energie, ohne den Stoffwechsel zu belasten. In kurzen Trinkpausen greifen Sportler am besten zu **FRUCHTSAFT-SCHORLEN** mit Apfel- oder Traubensaft oder zu Mischungen aus Fruchtsaft und Fruchttée wie beim **TRAUBEN-EISTEE**. Schnell und ohne Aufwand zubereitet – so eignen sich viele Rezepte der Saftküche auch zur Bekämpfung drohender Leistungs- oder Mittagstiefs. Ein joghurt-fruchtiger **POWER-DRINK** oder herb-fruchtiger **MIDDAY-POWER** vertreiben die Müdigkeit und stärken für die nächste Runde. Leckermäuler retten sich und ihre Lieblingskollegen mit einem süßen **TIE BREAK** aus dem Motivations-Loch.

Geschafft nach einem langen Tag? Wer trotzdem noch was unternehmen will, hilft sich mit einem **APFEL-KAROTTEN-EIS-DRINK** oder einer **INGWER-ERFRISCHUNG** auf die Beine. Wer einfach nur entspannen und abschalten will, macht es sich mit dem **RELAXER** oder dem **COOL AFTERNOON** gemütlich.



EINFACH UND SCHNELL ZUBEREITET  
– DER TRAUBENSAFT-ISOTONER IST  
DAS IDEALE SPORTGETRÄNK FÜR  
FREIZEIT- UND LEISTUNGSSPORT-  
LER. SCHNELL VERFÜGBARE KOH-  
LENHYDRATE VERSORGEN DEN  
KÖRPER MIT DER NOTWENDIGEN  
ENERGIE. VITAMINE UND MINERAL-  
STOFFE UNTERSTÜTZEN EIN OPTI-  
MALES TRAINING.

#### Zubereitung:

Alle Säfte mischen und eisgekühlt  
servieren.

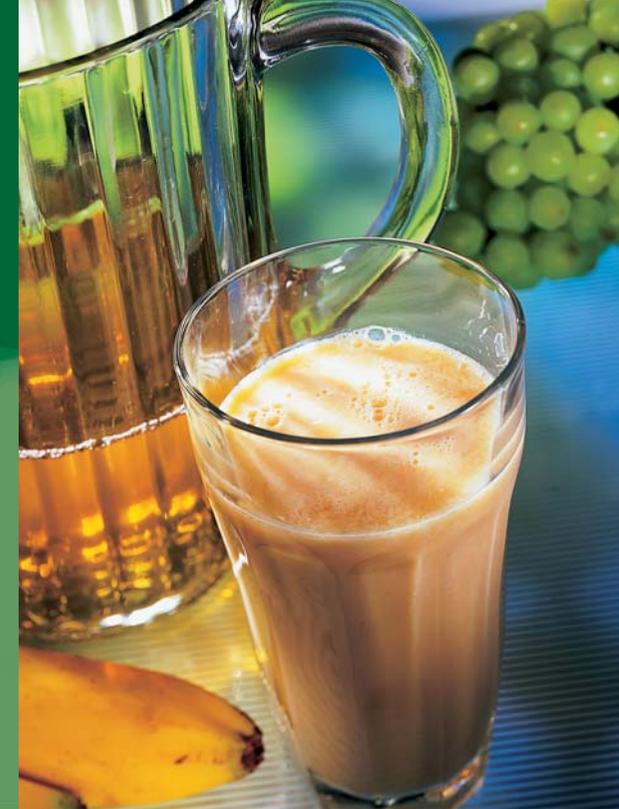
**Zubereitungszeit: 5 Minuten**  
**Pro Glas: 208 kcal/862 kJ**

## TRAUBENSAFT ISOTONER

#### Zutaten für ein Glas:

50 ml Apfelsaft  
50 ml Karottensaft  
100 ml weißer Traubensaft

AUSDAUERSPORTLER BRAUCHEN  
REGELMÄßIGEN NACHSCHUB AN  
KOHLENHYDRATEN UND FLÜSSIG-  
KEIT. TRAUBENSAFT UND BANANE  
BRINGEN VERBRAUCHTE ENERGIE  
ZURÜCK, OHNE DEN STOFFWECH-  
SEL ZU BELASTEN. MINERALSTOF-  
FE UND VITAMINE AUS KEFIR,  
SAFT UND FRUCHT STÄRKEN  
ZUSÄTZLICH MUSKELN UND  
KREISLAUF.



## SPORTS-UP FITNESSDRINK

#### Zubereitung:

Die Banane pürieren. Mit dem Kefir und  
dem Sanddornsaff mischen. Mit weißem  
Traubensaft auffüllen.

**Zubereitungszeit: 6 Minuten**  
**Pro Portion: 209 kcal/874 kJ**



GUT GEKÜHLTER FRÜCHTETEE PLUS ROTER TRAUBENSAFT – DAS ERGIBT DEN PERFEKTEN DURSTLÖSCHER FÜR KINDER UND ERWACHSENE. DIE SÜßE KANN DURCH DAS MISCHVERHÄLTNIS BELIEBIG VARIERT WERDEN. EISWÜRFEL AUS HELLEM TRAUBENSAFT HALTEN DEN EISTEE KÜHL, OHNE IHN ZU VERWÄSSERN.

#### Zubereitung:

Einen Liter Früchtetee aufbrühen, mit rotem Traubensaft auffüllen und kalt stellen. Aus weißem Traubensaft Eiswürfel bereiten, die vor dem Servieren zugegeben werden. Der Eistee hält sich im Kühlschrank mehrere Tage.

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**  
(plus Kühlzeit)  
Pro Glas: 94 kcal/392 kJ

## TRAUBEN EISTEE

#### Zutaten für acht bis zehn Gläser:

4 EL loser Früchtetee  
aus roten Früchten  
1 l roter Traubensaft  
200 ml weißer Traubensaft

DER NAME SPRICHT FÜR SICH: DIE SCHLICHTE KOMBINATION AUS ORANGENSAFT, JOGHURT, HAFERFLOCKEN UND HONIG BRINGT VERLORENE „POWER“ SCHNELL ZURÜCK. EINE GEBALLTE LADUNG VITAMINE, MINERAL- UND BALLASTSTOFFE MACHT DIE MISCHUNG BESONDERS WERTVOLL.



## POWER DRINK

#### Zutaten für ein Glas:

150 ml Orangensaft  
150 g Vollmilchjoghurt, natur  
4 EL Haferflocken, instant  
1 TL Honig

#### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen Mixer geben und ca. 30 Sekunden auf höchster Stufe mixen. Zur Dekoration den angefeuchteten Glasrand vorsichtig in die Haferflocken tauchen.

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**  
Pro Glas: 130 kcal/553 kJ



„KAMPF DEM MITTAGSTIEF“ ODER „SAUER MACHT LUSTIG“! DIESE GEKONNTE ZUSAMMENSTELLUNG AUS SÜßEN UND FEINHERBEN KOMPONENTEN BRINGT GARANTIERT NEUEN SCHWUNG FÜR DIE ZWEITE TAGESHÄLFTE.

ROTER TRAUBENSAFT, FRUCHTIGE BUTTERMILCH UND VITAMIN-C-REICHER SANDDORNSAFT HELFEN NASCHKATZEN WIEDER AUF DIE BEINE – ALS KRÖNENDES DESSERT NACH EINEM SCHNELLEN MITTAG-ESSEN ODER EINFACH ZWISCHEN-DURCH.



#### Zubereitung:

Trauben- und Grapefruitsaft mit Traubenzucker, 3-4 Eiswürfeln und Limettensaft in einen Shaker geben und gut durchschütteln. Mit dem Eis in ein Longdrinkglas gießen. Mit einem Spieß aus Orangen- und Limettenspalten sowie Zitronenmelisse garnieren.

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**  
**Pro Glas: 215 kcal/903 kJ**

#### Zutaten für ein Glas:

150 ml weißer Traubensaft  
100 ml rosa Grapefruitsaft  
1-2 EL Traubenzucker oder Birnendicksaft  
1 Spritzer Limettensaft  
Orangen- und Limettenspalten,  
Zitronenmelisse

#### Zutaten für ein Glas:

100 ml roter Traubensaft  
100 ml Erdbeer- oder Fruchtbuttermilch  
1 EL Sanddornsaft, honigsüß  
1 Erdbeere  
Melisse

## TIE BREAK

#### Zubereitung:

Traubensaft, Buttermilch und Sanddorn mit 3 Eiswürfeln in einen Shaker geben und kräftig durchschütteln. Ohne Eis in ein Glas abgießen. Erdbeere etwas einschneiden und auf den Glasrand stecken. Mit Zitronenmelisse garnieren.

**Zubereitungszeit: 6 Minuten**  
**Pro Glas: 142 kcal/590 kJ**

## MIDDAY POWER



EXTREM GESUND UND EXTREM LECKER: ZUR KLASSISCHEN MISCHUNG APFEL-KAROTTE GESELEN SICH HIER LIMETTENSAFT UND ANANAS-EIS ALS EXOTISCHE ÜBER-RASCHUNG.

BEI DIESEM RAFFINIERTEN DRINK MIT GINGER-ALE UND FRISCHEM INGWER HÄLT SICH DER FRUCHT-SAFT VORNEHM IM HINTER-GRUND. APFELSAFT UND ZITRO-NENSAFT SIND ABER ALS UNVER-ZICHTBARE BESTANDTEILE FÜR DIE ERFRISCHENDE WIRKUNG VERANTWORTLICH.



### Zubereitung:

Kalten Apfel- und Karottensaft, Limettensaft, Ahornsirup sowie das Ananas-Eis in einen Shaker geben, gut durchmischen und in ein bauchiges Glas gießen. Mit Zitronenscheibe und Melisse garnieren.

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**  
**Pro Glas: 250 kcal/1050 kJ**

### Zutaten für ein Glas:

150 ml naturtrüber Apfelsaft  
50 ml Karottensaft  
Saft 1/2 Limette  
1-2 TL Ahornsirup  
1 Kugel Ananas-Eis  
1 Zitrone  
Melisse

## APFEL-KAROTTEN EISDRINK

## INGWER ERFRISCHUNG

### Zutaten für ein Glas:

10 cl Apfelsaft  
2 cl Zitronensaft  
2 Cocktaillöffel Honig  
etwas frisch geriebener Ingwer  
Ginger-Ale zum Auffüllen

### Zubereitung:

Apfelsaft, Zitronensaft, Honig und Ingwer im Shaker mit etwas Eis gut schütteln. In ein Longdrinkglas abgießen. Mit Ginger-Ale auffüllen und etwas ziehen lassen.

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**  
**Pro Glas: 101 kcal/423 kJ**



### Zubereitung:

Pfirsichlikör, Trauben- und Limettensaft mit 3 Eiswürfeln in einen Shaker geben und durchschütteln. Ohne Eis in ein Sektglas geben und mit gut gekühltem Sekt aufgießen. Mit Lychee und Limettenscheiben garnieren.

**Zubereitungszeit: 6 Minuten**  
**Pro Glas: 280 kcal/1169 kJ**

# RELAXER

ENDLICH FEIERABEND! JETZT IST ZEIT FÜR EINEN WOHLVERDIENTEN COCKTAIL AUS LECKEREM PFIRSICHLIKÖR UND TRAUBENSAFT. DER SEKTANTEIL SORGT DAFÜR, DASS DIE ENTSPANNUNG NICHT ZU SCHLÄFRIG MACHT, SONDERN NEUE LEBENSGEISTER GEWECKT WERDEN.

### Zutaten für ein Glas:

4 cl Pfirsichlikör  
 100 ml roter Traubensaft  
 1 Spritzer Limettensaft  
 ca. 100 ml trockener Sekt  
 zum Aufgießen  
 Lychee und Limette

KÜHL UND PRICKELND IST DIESER COCKTAIL DIE SOMMERLICHE ALTERNATIVE ZUM FÜNF-UHR-TEE. UND SUPER-GESUND IST ER AUCH NOCH - DANK VIEL WERTVOLLEM TRAUBEN- UND ORANGENSAFT.

# COOL AFTERNOON

### Zutaten für vier bis fünf Gläser:

400 ml roter Traubensaft  
 1-2 TL Limonaden-Konzentrat (Rose's Lemon)  
 1 TL Minzblättchen, in Streifen geschnitten  
 200 ml Orangensaft  
 600 ml gut gekühlter trockener Sekt



### Zubereitung:

Traubensaft, Limonaden-Konzentrat und Minzstreifen in eine Metallschale geben, verrühren und im Gefriergerät fast fest werden lassen. Zwischendurch alle 30 Minuten mit einem Schneebesen durchrühren. Zum Servieren je 50 ml Orangensaft und 150 ml gut gekühlten Sekt in eine Sektschale geben. Vom Traubensorbet Nocken abstechen und hineinsetzen. Evtl. mit Minzblättchen garnieren.

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**  
**(ohne Gefrierzeit)**  
**Pro Glas: 228 kcal/952 kJ**



# WENN GÄSTE KOMMEN

**S**TETS IN BESTER GESELLSCHAFT: OB TRAULICHES TÊTE-À-TÊTE ODER GROÙE PARTY – FRUCHTSAFT SCHAFFT DIE BASIS, SCHENKT FARBE, DUFT UND GESCHMACK FÜR EINE VIELZAHL UNVERGESSLICHER GAUMENFREUDEN. IHR WAHRES TEMPERAMENT ENTFALTEN SÄFTE IN AUßERGEWÖHNLICHEN COCKTAILMISCHUNGEN. EINEN UNVERZICHTBAREN PLATZ HABEN SIE ABER LÄNGST AUCH IN RAFFINIERTEN GERICHTEN.

## VOM BEGRÜSSUNGSCKOKTAIL BIS ZUM FESTTAGSMENÜ

Mal kommen sie sinnlich-südländisch daher, wie im **EXOTIC-ZAUBER**, mal extra-cool, wie im **FROZEN APFEL-DAIQUIRI**. Egal ob mit oder ohne Alkohol: fruchtige Cocktails sind das i-Tüpfelchen zu jedem Anlass. Und mit einem **EXOTIC VITAMINDRINK** leisten Sie Ihren Gästen sogar noch einen gesunden Dienst.

Grundlage für eine erfolgreiche Grillparty kann weißer Traubensaft sein: Mit **MARINIERTEN HÄHNCHENSCHENKELN** und **MARINIERTEN FRUCHTSPIEBEN MIT VANILLESAUCE** kommen sowohl herzhaft als auch süÙe Grill-Fans auf ihre Kosten.

Eine Bereicherung sind Fruchtsäfte für festliche Menüs. Im **CHERRY-APRICOT** als Aperitif oder im **JOHANNISBEER-SORBET** spielen sie die Hauptrolle. Fruchtige Akzente setzen sie in edlen Fisch- und Fleischgerichten, wie **RADICCHIO MIT FELD-SALAT UND RÄUCHERLACHS** und **HÄHNCHENBRUST INDIA**. Prädestiniert sind alle Arten Fruchtsaft für ein leichtes, krönendes Dessert. Alle Voraussetzungen für ein Lieblingsdessert hat die **BEERENCREMECASSIS**, garniert mit einer Portion Vanilleeis.



AUF DEN ERSTEN BLICK EIN KLASSISCHER COCKTAIL AUF ORANGENSAFTBASIS. BEI NÄHEREM HINSEHEN UND PROBIEREN VERBREITEN MARACUJA-NEKTAR UND DIE AUSGEFALLENE DEKORATION EXOTISCHES FEELING. DAS GILT AUCH FÜR DIE ALKOHLFREIE VARIANTE MIT BANANEN-NEKTAR.

#### Zubereitung:

Den Weinbrand (bzw. Bananen-Nektar) in ein Longdrinkglas füllen. Orangensaft und Maracuja-Nektar mit einigen Eiswürfeln im Shaker gut schütteln. Vorsichtig in das Longdrinkglas abseihen. Den Cocktail mit einem Spritzer Grenadine abrunden und mit den Fruchtscheiben garnieren.

**Zubereitungszeit: 5 Minuten**  
**Pro Glas: 172 kcal/721 kJ**

## EXOTIC ZAUBER

#### Zutaten für zwei Gläser:

4 cl Weinbrand  
(ersatzweise Bananen-Nektar)  
200 ml Orangensaft  
200 ml Maracuja-Nektar  
2 Spritzer Grenadine  
2 Orangenscheiben  
2 Karambola-Scheiben

DIESER COOLE COCKTAIL GEHÖRT AUF JEDE GARTENPARTY, SCHMECKT ABER AUCH OHNE BESONDEREN ANLASS FRISCH UND SPRITZIG. DAS GEHEIMNIS IST DIE GENAU ABGESTIMMTE KOMBINATION AUS SAUREN UND SÜßEN ZUTATEN UND VIEL EIS.

## FROZEN APFEL-DAIQUIRI

#### Zutaten für ein Glas:

1/2 Zitrone  
2 EL Zucker  
5-7 Eiswürfel  
100 ml Apfelsaft  
2 EL saurer Apfelkorn  
1 TL Limettensaft  
1-2 TL Zuckersirup oder milder Honig  
Zitronenmelisse



#### Zubereitung:

Den Rand eines Cocktailglases mit der Zitronenhälfte einreiben, dann in Zucker tauchen. 3-4 Eiswürfel in einem Küchentuch zerstoßen und in ein Glas geben. Apfelsaft, Apfelkorn, Limettensaft und Zuckersirup in einem Shaker mit 2-3 Eiswürfeln gut durchmischen. Ohne Eiswürfel in das Glas gießen. Mit Zitronenmelisse garnieren.

**Zubereitungszeit: 7 Minuten**  
**Pro Glas: 185 kcal/770 kJ**



FRÜCHTE SATT! ZUM MULTIVITAMINSAFT AUS MINDESTENS ZEHN FRUCHTSORTEN GESELLEN SICH AUCH NOCH LECKERER ANANAS- UND LYCHEESAFT. DAMIT IST DER VITAMINGENUSS AUF EXOTISCHE ART PERFEKT.

#### Zubereitung:

Multivitamin-, Ananas- und Lycheesaft gut mit dem Vanillepulver verrühren. 2 EL zerstoßenes Eis in ein großes bauchiges Glas geben und den Saft darüber gießen. Zur Dekoration die Ananas, Lychee und Cocktailkirsche auf einen langen Spieß stecken und über das Glas legen.

**Zubereitungszeit: 6 Minuten**  
**Pro Glas: 169 kcal/704 kJ**

## EXOTIC VITAMIN-DRINK

#### Zutaten für ein Glas:

100 ml Multivitamin-Fruchtsaft  
 75 ml Ananassaft  
 50 ml Lycheesaft (aus der Dose)  
 1/2 TL Vanillepulver  
 1 Stück Baby-Ananas mit Blättern  
 1 Lychee (aus der Dose)  
 1 Cocktailkirsche

WEIßER TRAUBENSAFT IST DIE IDEALE GRUNDLAGE FÜR LECKERE GRILL-MARINADEN. DIE HERZHAFT VARIANTE FÜR MARINIERTER HÄHNCHENSCHENKEL ERHÄLT IHREN UNNACHAHMLICHEN GESCHMACK DURCH FEINE GEWÜRZE UND VIEL FRISCHE KRÄUTER. ÜBER NACHT NIMMT DAS HÄHNCHENFLEISCH DAS AROMA DES TRAUBENSAFTES UND DER GEWÜRZE AN.

## MARINIERTER HÄHNCHENSCHENKEL

#### Zutaten für die Marinade:

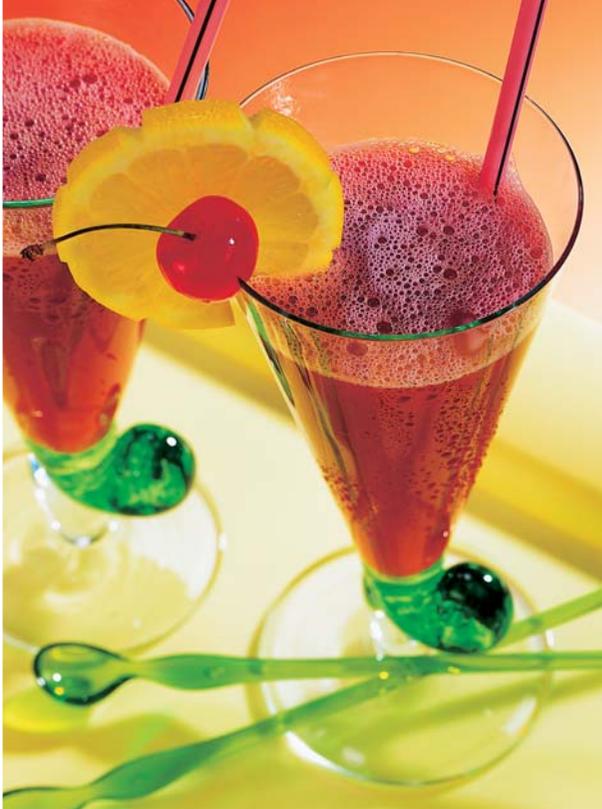
(reicht für 4 Hähnchenschengel)  
 250 ml weißer Traubensaft  
 4 EL fester Honig  
 4 EL Zitronensaft  
 1 Schuss herber Sherry  
 je 1 Messerspitze Koriander, Curry, Kurkuma, Cayenne-Pfeffer  
 frisch gehackte Kräuter



#### Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen. Pro Person einen Hähnchenschengel mit Marinade begießen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Wie gewohnt grillen und nach Geschmack salzen. Dazu passt ein grüner Salat mit Backkartoffeln und Creme fraiche.

**Zubereitungszeit: 10 Minuten (ohne Marinierzeit und Grillen)**  
**Pro Portion mit Backkartoffeln und Creme fraiche: 801 kcal/3349 kJ**



#### Zubereitung:

Kirsch- und Aprikosen-Nektar in ein Cocktailglas füllen. (Nach Wunsch Weinbrand zugeben). Mit Tonic Water auffüllen. Garnieren.

**Zubereitungszeit ca. 5 Minuten**  
**Pro Glas ca. 135 kcal/566 kJ**

# CHERRY APRICOT

VIEL FRUCHTSAFT UND WENIG ODER GAR KEIN ALKOHOL – SO FRISCH UND GESUND KANN EIN APERITIF FÜR DAS FESTMENÜ SEIN. FEINER KIRSCH- UND APRIKOSEN-NEKTAR KITZELN DIE GESCHMACKS-NERVEN UND MACHEN LUST AUF MEHR.

#### Zutaten für zwei Gläser:

150 ml Kirsch-Nektar  
150 ml Aprikosen-Nektar  
100 ml Tonic Water  
4 cl Weinbrand (evtl. weglassen)  
1 Zitronenscheibe  
1 Cocktailkirsche

DIE SÜßE VARIANTE DER TRAU-  
BENSAFT-HONIG-MARINADE  
VERWANDELT FRISCHES OBST IN  
EINEN BESONDEREN GRILLGENUSS.  
DIE SPIESSE WERDEN ZU BEGINN  
DER GRILLPARTY EINGELEGT.  
ÜBER DER VERGLÜHENDEN KOHLE  
ZUBEREITET BILDEN SIE DEN  
KRÖNENDEN, FRUCHTIGEN  
ABSCHLUSS.

# MARINIERTES FRUCHTSPIESSE MIT VANILLESAUCE

#### Zutaten für die Marinade:

(reicht für 4 Spieße)  
250 ml weißer Traubensaft  
4 EL fester Honig  
4 EL Zitronensaft  
1 EL Zimt  
1 EL Kokosflocken  
1 Schuss Rum  
frisches Obst, Holzspieße  
Vanillesauce, nach Packungs-  
anweisung zubereitet



#### Zubereitung:

Apfel-, Birnen-, Orangenstücke und Trauben auf einen Holzspieß stecken und mit der Marinade bedecken. Ca. 1 Stunde ziehen lassen. Kurz grillen. Mit Vanillesauce servieren.

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**  
**(ohne Marinierzeit und Grillen)**  
**Pro Portion mit Vanillesauce:**  
**ca. 365 kcal/1532 kJ**



WENIG AUFWAND UND VIEL LOB GARANTIERT DIESE SORBET-KREATION. AROMATISCHER JOHANNISBEER-NEKTAR UND PRICKELNDER SEKT VERBINDEN SICH ZU EINER EISKALTEN MISCHUNG, DIE JEDEM MENÜ EINE BESONDERE NOTE VERLEIHT. GENAUSO PRICKELND IST DIE ALKOHOLFREIE ALTERNATIVE FÜR AUTOFahrER UND KINDER, IN DER MINERALWASSER DEN SEKT VERTRITT.

## JOHANNISBEER SORBET

### Zubereitung:

Johannisbeer-Nektar mit Sekt und Puderzucker verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Eiweiß mit dem feinen Zucker in einer Metallschüssel kurz anschlagen. Die Masse soll dickflüssig bleiben. Die Saftmischung unterrühren und dann in ein Gefrierfach stellen. Etwa 1 1/2 Stunden gefrieren lassen. Die Masse alle 15 Minuten mit einem Schneebesen gut umrühren. Das Sorbet ist fertig, sobald es eine körnige Beschaffenheit hat. In gekühlte Sektkelche füllen. Mit frischen Johannisbeeren und Minzblättchen garnieren.

**Zubereitungszeit: 15 Minuten**  
(plus 1 1/2 Stunden Gefrierzeit)  
**Pro Portion: 453 kcal/1898 kJ**

### Zutaten für vier Personen:

500 ml roter oder schwarzer  
Johannisbeer-Nektar  
200 g gesiebter Puderzucker  
1/2 Flasche Sekt  
(ersatzweise Mineralwasser)  
2 Eiweiß  
1 EL feiner Zucker  
Minzblättchen

EIN GUTER SCHUSS ORANGENSAFT UND SCHON PASST DAS DRESSING PERFEKT ZUM SALAT: DIE FRUCHTIGE NOTE MILDERT DEN ETWAS HERBEN GESCHMACK DES RADICCHIO. AUßERDEM FÖRDMERT DAS VITAMIN C IM ORANGENSAFT DIE AUFNAHME DES IM FELDSALAT ENTHALTENEN EISENS.

## RADICCHIO MIT FELDSALAT UND RÄUCHERLACHS

### Zutaten für zwei Personen:

#### Für den Salat:

150 g Radicchio  
100 g Feldsalat  
8 Scheiben Räucherlachs  
1 EL Sonnenblumenkerne

#### Für das Dressing:

4 EL Orangensaft  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Sonnenblumenöl  
etwas Zucker  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe



### Zubereitung:

Radicchio und Feldsalat putzen. Anschließend gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Eine kleine Glasschüssel mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben. Orangensaft, Zitronensaft und Öl mit den Gewürzen in der Glasschüssel verrühren. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne trocken goldbraun rösten. Den Salat mit dem Dressing vermengen, die gerösteten Sonnenblumenkerne darüber streuen. Den Lachs in Röllchen drehen und auf dem Salat anrichten.

**Zubereitungszeit: 20 Minuten**  
**Pro Portion: 448 kcal/1877 kJ**



BEI DIESEM AUSGEFALLENEN HÄHNCHENREZEPT BILDET ORANGENSAFT DIE BASIS FÜR EINE FRUCHTIGE SAUCE, DIE HERVORRAGEND MIT DEN GEWÜRZEN DER MARINADE HARMONIERT.

## HÄHNCHENBRUST

### Zubereitung:

Knoblauchzehen und Zwiebeln fein hacken, mit Gewürzen und Joghurt vermischen. Die Hähnchenbrustfilets ca. 3 Stunden in dieser Mischung marinieren. Eine feuerfeste Form mit dem Öl auspinseln. Das Fleisch hineingeben, mit der restlichen Marinade abdecken. Ca. 40 Minuten bei mittlerer Hitze im Backofen garen. Butter in einem Topf zerlassen. Maisstärke mit Orangensaft, Wasser und Gewürzen vermischen und dazugeben. Aufkochen lassen, Sahne unterrühren und mit dem Mixer schaumig schlagen.

**Zubereitungszeit: 30 Minuten**  
(ohne Marinier- und Backzeit)  
**Pro Portion: 423 kcal/1772 kJ**

## INDIA

### Zutaten für vier Personen:

4 Hähnchenbrustfilets

### Für die Marinade:

1 EL frischer Ingwer  
1 TL gemahlener Zimt  
1 TL gemahlener Kardamom  
2 Becher fester Joghurt  
4 Knoblauchzehen  
4 kleine Zwiebeln  
6 EL Pflanzenöl

### Für die Sauce:

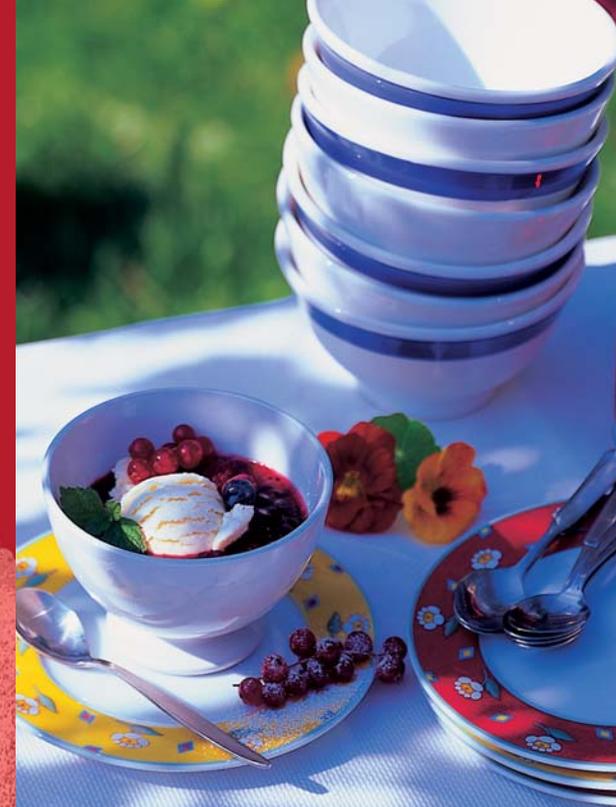
30 g Butter  
15 g Maisstärke  
150 ml Orangensaft  
100 ml Sahne; 10 ml Wasser  
Salz, Pfeffer  
40

SO SCHNELL ENTSTEHT AUS SAFTIGEN BEEREN EIN DESSERT, DAS JEDEM FEINSCHMECKER GERECHT WIRD. FÜR FRISCHE UND AROMA SORGT ROTER TRAUBENSAFT, FÜR DAS GEWISSE ETWAS FEINER JOHANNISBEERLIKÖR. UND MIT EINEM SAHNIGEN VANILLEEIS SCHMECKT ALLES NOCH MAL SO GUT.

## BEERENCREME

### Zutaten für vier Personen:

250 g gemischte tiefgekühlte Beerenfrüchte  
(oder Waldbeeren)  
100 ml Johannisbeerlikör  
1/2 l roter Traubensaft  
1/2 l roter Sekt  
Vanilleeis nach Geschmack  
Zitronenmelisse



## CASSIS

### Zubereitung:

Die Beerenfrüchte mit dem Johannisbeerlikör übergießen und mit Traubensaft einweichen – über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag pürieren und mit Sekt auffüllen. Mit Vanilleeis und Zitronenmelisse in Dessertschalen anrichten.

**Zubereitungszeit: 10 Minuten**  
(ohne Auftauen und Ziehen lassen)  
**Pro Portion: 340 kcal/1424 kJ**



# BUNT, FRUCHTIG UND GESUND

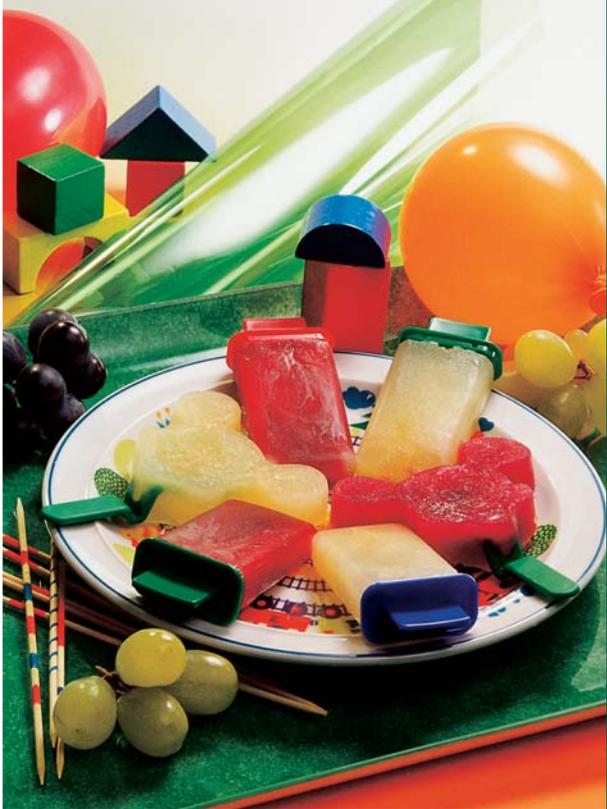
**S**PÄTESTENS ZUM DRITTEN GEBURTSTAG GEHT'S LOS: DER ODER DIE KLEINE LÄDT ALLE FREUNDE ZUR GROßEN PARTY EIN. ES GIBT NEGERKÜSSE UND POMMES, WACKELPUDDING UND PIZZA ... UND ABENDS LIEGEN DIE SÜßEN MÄUSE MIT BAUCHSCHMERZEN IM BETT.

## SAFTIGE ÜBERRASCHUNGEN FÜR DIE KINDERPARTY

Wie wäre es stattdessen mal mit einer Kinderparty unter einem fruchtigen Motto? Zum Beispiel „Kunterbunte Erdbeerparty“ oder „Lustiges Bananenfest“. Dabei sorgen „kalte Platten“ mit appetitlich angerichteten, frischen Früchten oder eine kunterbunte Saftbar zum Selbermischen für unbeschwerte süße Genüsse. Und natürlich ein paar besondere Überraschungen:

Eine gesunde Wackelpudding-Alternative mit Erfolgsgarantie sind lustige **TRAUBENSAFT-BÄRCHEN** mit Erdbeersauce. Kuchen-Fans werden von **WINDBEUTELN MIT TRAUBEN-ORANGEN-CREME** nicht genug kriegen können. Also am besten gleich die doppelte Menge backen! Und wenn die Party im Sommer steigt, gehört ein **BUNTES KINDEREIS AM STIEL** unbedingt dazu – in Mamas Eisdiele selbst hergestellt aus Traubensaft, Kirsch- und Bananen-Nektar.

Und noch eine Idee für kreative Kinderköpfe: Der kleine Gastgeber lädt ein zum „Karneval der Früchte“. Alle Gäste verkleiden sich als süße Fröchtchen, das am originellsten kostümierte Kind wird Karnevals-Prinz oder -Prinzessin.



**SELBSTGEMACHTES EIS AM STIEL!  
DA SCHLAGEN ALLE KINDERHERZEN  
HÖHER. UND BEI DIESEM GESUN-  
DEN REZEPT MIT TRAUBENSAFT,  
KIRSCH- UND BANANEN-NEKTAR  
DARF ES AUCH SCHON MAL EIN EIS  
MEHR SEIN.**

#### Zubereitung:

Den Traubensaft in zwei Hälften teilen. Eine Hälfte mit Kirsch-Nektar, die andere mit Bananen-Nektar verrühren. Limette unter heißem Wasser gründlich waschen, trocken tupfen und die Schale mit einer Küchenreibe abreiben. 1 Limettenhälfte auspressen. In jede Traubensaft-Mischung je 1/2 Teelöffel Limettenschale und 1-2 Teelöffel Limettensaft rühren. Die Trauben-Kirsch- und die Trauben-Bananen-Mischung in je 3 Eisbereiter geben und verschließen. Im Tiefkühlgerät gefrieren lassen.

**Zubereitungszeit: 15 Minuten  
(ohne Gefrierzeit)  
Pro Stück: 192 kcal/799 kJ**

## BUNTES KINDER EIS AM STIEL

#### Zutaten für sechs Eis à 50ml:

150 ml weißer oder roter Traubensaft  
75 ml Kirsch-Nektar  
75 ml Bananen-Nektar  
1 unbehandelte Limette  
1 Bereiter für 6 Eis am Stiel

**WENN DAS KEIN WACKELPUD-  
DING IST! ALLERDINGS WACKELT  
HIER DER BÄR, MIT VIEL GESUN-  
DEM FRUCHTSAFT DRIN. UND IN  
DER LECKEREN ROTEN SAUCE  
VERSTECKEN SICH AUCH NOCH  
JEDE MENGE FRISCHE ERDBEEREN.**



## TRAUBENSAFT

#### Zutaten für sechs Personen:

14 Blatt weiße Gelatine  
3/4 l weißer Traubensaft  
1/4 l klarer Apfelsaft  
3 EL Zucker  
Saft 1/2 Zitrone  
100 g Gummibärchen  
500 g Erdbeeren  
1 Teddy-Kuchenform (1 l Inhalt)

**Zubereitungszeit: 40 Minuten  
(ohne Zeit zum Erstarren)  
Pro Portion: 220 kcal/924 kJ**

## BÄRCHEN MIT ERDBEERSAUCE

#### Zubereitung:

Gelatine nach Packungsanweisung mit Trauben- und Apfelsaft mischen. Eine Teddy-Form mit kaltem Wasser ausspülen, etwas Saft hineingießen, 30 Minuten im Kühlschrank erstarren lassen. Dann einige Gummibärchen hineinlegen, wieder eine Schicht Saft darüber gießen und fest werden lassen. Nach und nach restliche Flüssigkeit und Gummibärchen verarbeiten, über Nacht fest werden lassen. Für die Sauce die Erdbeeren putzen, pürieren und mit Zucker abschmecken. Teddy-Form kurz in heißes Wasser tauchen, das Gelee vom Rand lösen und auf eine Platte stürzen. Dekorieren und mit der Sauce servieren.



# WINDBEUTEL

## Zubereitung:

1/2 Liter Wasser mit Salz und Butter zum Kochen bringen. Mehl hineinschütten und so lange rühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Den Kloß unter Rühren noch 1 Minute erhitzen, bis sich eine weiße Haut am Topfboden bildet. Teig in eine Rührschüssel geben. 1 Ei mit dem Knethaken des Handrührgerätes sofort unter die heiße Masse rühren, die restlichen Eier nach und nach unterarbeiten. Der Teig soll stark glänzend sein und in langen Spitzen vom Löffel fallen. Zuletzt das Backpulver unterrühren. Teig in einen Spritz-

beutel mit großer Sterntülle füllen und ca. 10 dicke Tuffs auf ein bemehltes Backblech spritzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225°C/Gas: Stufe 4) 25-30 Minuten backen. Während der ersten 15 Minuten Backzeit den Ofen nicht öffnen, da das Gebäck sonst zusammenfällt. Von den Windbeuteln sofort nach dem Backen mit einer Schere einen Deckel abschneiden. Auskühlen lassen.

Für die Füllung vom Traubensaft 6 EL abnehmen und mit dem Puddingpulver und dem Ei verrühren. Den restlichen

HIER SIND HELFENDE KINDERHÄNDE GEFRAGT. DENN GANZ SO SCHNELL, WIE DIESER KUCHENTRAUM IM MUND VERSCHWINDET, IST ER NICHT ZUBEREITET. ABER DER AUFWAND LOHNT SICH UND BRINGT DEM FLEIßIGEN BÄCKER BESTIMMT VIEL LOB UND EHRE EIN.

## Zutaten für ca. 10 Stück:

Für den Teig

Salz

50 g Butter

150 g Mehl

4-5 Eier

1 TL Backpulver

Mehl fürs Backblech

# MIT TRAUBEN-ORANGEN-CREME

Saft mit Zucker zum Kochen bringen. Topf von der Kochstelle nehmen, die angerührte Mischung unter Rühren hineingeben und nochmals kurz aufkochen lassen. Mit dem Schneebesen des Handrührgerätes 5 Minuten aufschlagen, dann etwas abkühlen lassen. Pudding in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und in die Windbeutel spritzen. Kuvertüre im warmen Wasserbad schmelzen, die Deckel der Windbeutel hineintauchen und leicht antrocknen lassen. Dann mit Zuckerperlen bestreuen, trocknen lassen und auf die Windbeutel setzen

## Für Füllung und Garnitur

1/2 l weißer Traubensaft

1 Packung Erfrischungsspeise mit Orangengeschmack

1 Ei

2 EL Zucker

100 g Vollmilch-Kuvertüre

ca. 4 EL bunte Zuckerperlen

Zubereitungszeit: ca. 2 1/2 Stunden  
Pro Stück: 267 kcal/1121 kJ

## Rezepte, bei denen folgender Fruchtsaft oder -nektar die Hauptrolle spielt:

	Seite
<b>Apfelsaft</b>	
Apfel-Mango-Buttermilch	12
Apfel-Karotten-Eisdrink	26
Ingwer-Erfrischung	27
Frozen Apfel-Daiquiri	33
<b>Aprikosen-Nektar</b>	
Aprikosen-Cream	16
Cherry-Apricot	36
<b>Johannisbeer-Nektar</b>	
Johannisbeer-Sorbet	38
<b>Multivitamin-Fruchtsaft</b>	
Exotic Vitamin-Drink	34
<b>Orangensaft</b>	
Vitamin-Drink	9
Fruchtbombe	11
Scharfer Gemüse-Drink	13
Running Plum	14
Orange-Muskat	15
Sunrise Orange	17
Power-Drink	23
Exotic-Zauber	32
Radicchio mit Feldsalat und Räucherlachs	39
Hähnchenbrust India	40
<b>Traubensaft, rot</b>	
Morning-Kick	10
Trauben-Eistee	22
Tie Break	25
Relaxer	28
Cool Afternoon	29
Beerencremecassis	41
Buntes Kindereis am Stiel	44
<b>Traubensaft, weiß</b>	
Sonniger Frühstücks-Drink	8
Traubensaft-Isotoner	20
Sports-Up-Fitnessdrink	21
Midday-Power	24
Marinierte Hähnchenschenkel	35
Marinierte Fruchtspieße mit Vanillesauce	37
Windbeutel mit Trauben-Orangen-Creme	46
Traubensaft-Bärchen mit Erdbeersauce	45



## Impressum

Herausgeber:



**VdF**  
Verband der  
deutschen  
Fruchtsaft-Industrie e.V.

Mainzer Str. 253, 53179 Bonn

Fotohinweis:  
Bildagentur Mauritius (S. 30)

Copyright:  
VdF



### **...noch Fragen?**

Wünschen Sie weitere Informationen rund um das Thema Fruchtsaft und –nektar? Möchten Sie noch mehr fruchtige Rezepte ausprobieren? Oder interessieren Sie sich genauer für einzelne Saftsorten und deren Inhaltsstoffe?

Umfangreiches Infomaterial, darunter drei Spezialbroschüren zu Apfel-, Orangen- und Traubensaft, erhalten Sie beim

**Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e.V. (VdF)**

Mainzer Str. 253, 53179 Bonn

e-mail: [info@fruchtsaft.org](mailto:info@fruchtsaft.org)

Oder informieren Sie sich im Internet unter: [www.fruchtsaft.org](http://www.fruchtsaft.org)