

# Hoe maak ik alcoholvrije COCKTAILS?

de druglijn

078 15 10 20

www.druglijn.be



Cocktails horen lekker, verfrissend en als het even kan ook dorstlessend te zijn. Het probleem is echter dat alcohol een vochtafdrijvende werking heeft, waardoor je alsmaar meer uitdroogt naar mate je meer alcohol drinkt.

Geen goed idee dus om cocktails te blijven drinken. Je natuurlijk altijd **alcoholvrije** cocktails (= *mocktails*) maken, die **lekker** en **gezond** zijn, en die je bovendien **à volonté** kan drinken en schenken zonder dat er iemand boven zijn theewater geraakt, en waar de **kinderen** ook van kunnen **genieten!**

Hieronder een aantal aanraders:

## 1. 'ALOHA':

wat? 2/4<sup>de</sup> ananassap, 1/4<sup>de</sup> appelsap, 1/4<sup>de</sup> sinaasappelsap, een scheut vers geperst citroensap, ijsblokjes

hoe? doe alle ingrediënten (met de ijsblokjes) in een shaker, sluit deze goed af en schud het geheel zo'n 15 seconden door elkaar  
maak de rand van een longdrinkglas vochtig en draai deze even in wat suiker; giet de inhoud van de shaker in het glas, en decoreer met een schijfje sinaasappel of een munttakje.

Proost!

## 2. 'ORIENT EXPRESS':

voor 4 longdrinkglazen:

wat? 4 kiwi's, 8 litchi's, het sap van 1 citroen, 2 eetlepels suiker, ijsblokjes, tonic

hoe? schil de kiwi's, pel de litchi's en verwijder de pit; pureer beide vruchten met het citroensap en de suiker

zeef de moes en verdeel hem over 4 longdrinkglazen met ijsblokjes, vul bij met gekoelde tonic

maak de rand van een longdrinkglas vochtig en draai deze even in wat suiker; giet de inhoud van de shaker in het glas, en decoreer met een schijfje kiwi. Laat ze smaken!



### 3. 'MOJITO ZERO':

per 'mojito zero':

wat? 10 verse muntblaadjes, een munttakje, het sap van een halve limoen, 10gr rietsuiker, 'gecruncht' ijs, spuitwater of bv. Sprite, Canada Dry voor de zoetebekken

hoe? plet de muntblaadjes (gedeeltelijk) in een kop, voeg hier de suiker en het limoensap aan toe, goed roeren, vul het glas tot aan de helft met spuitwater of Sprite, vul het glas tenslotte aan met gecruncht ijs. Decoreer met een munttakje en drink met een rietje.

Geniet ervan!



### 4. 'PIÑA COLADA LIGHT':

per 'piña colada light':

wat? 10 cl kokosmelk, 10cl ananassap, 1 theelepel limoensap ( $\pm 1/4^{\text{de}}$  limoen), 1 bolletje vanille-ijs

hoe? doe alle ingrediënten met wat ijsblokjes in een shaker, sluit deze goed af en schudt het geheel zo'n 15 seconden door elkaar giet de inhoud van de shaker in een longdrinkglas, en decoreer met een schijfje ananas en een kers op een houten prikker

Gezondheid!

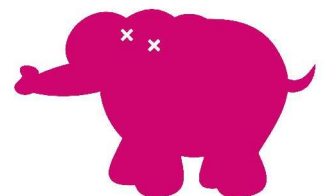


Meer informatie of op zoek naar meer recepten? Neem gerust contact op met



✉ [drugpreventie@zemst.be](mailto:drugpreventie@zemst.be)

☎ 0474/85.92.17



[www.bekijkheteensnuchter.be](http://www.bekijkheteensnuchter.be)