

MEER VAN "ZONDER"

Voor een ruimer
alcoholvrij aanbod.
www.meervanzonder.be



WAT IS

MEER VAN ZONDER?

Meer van Zonder wil feest voor iedereen, ook voor wie geen alcohol drinkt!

Drugpunt wil hierop inspelen en lanceert daarom de preventie-campagne Meer van Zonder.

Door het stimuleren en ondersteunen van een ruimer alcoholvrij aanbod, willen wij een positief signaal geven.

Het aanbod niet-alcoholische dranken op evenementen en feesten is vaak klein.

Daarom dit receptenboekje ter inspiratie.

Het richt zich naar u als organisator van een fuif, buurtfeest, receptie,....

Meer van Zonder wilt u aanmoedigen om het alcoholvrij aanbod tijdens uw evenement uit te breiden.

Verder kunnen wij u bijstaan met advies inzake drank- en drugbeleid.

U kunt ook nog meer promotiemateriaal van Meer van Zonder gratis ontlenen. Het gaat dan over herbruikbare bekers, een roll-up banner, spandoek, bidons,....

Meer info op www.meervanzonder.be

Voor het uitlenen van materiaal kunt u een beroep doen op de preventiewerker van de gemeente.

Beveren
preventiewerker@beveren.be
03 750 46 07

Kruikeke, Stekene, Sint-Gillis-Waas, Temse
waas@drugpunt.be
0479 35 73 51

AARDBEIEN DAIQUIRI

COCKTAIL

al eens de moeite

VOOR 6 COCKTAILS

4 limoenen

250 g aardbeien

4 el rietsuiker

300 ml bitter lemon

blaadjes basilicum

Pers de limoenen uit en doe het sap met de bitter lemon, de aardbeien en het rietsuiker in een blender en pureer 1 minuut tot de aardbeien fijn zijn. Schenk in martiniglazen en werk af met een blaadje basilicum.



ALOHA

COCKTAIL

makkie

2/4 ananassap

1/4 appelsap

1/4 sinaasappelsap

1 scheut citroensap

ijsblokjes

Doe alle ingrediënten met wat ijsblokjes in een shaker. Schud het geheel ongeveer 15 seconden door elkaar. Giet de inhoud in een longdrinkglas.

APERITIVO SPORTIVO

COCKTAIL

haalbare zaak

Crodino

Citroenlimonade

Stukjes sinaasappel

ijsblokjes

Voeg de Crodino met de citroenlimonade (half-om-half) samen. Vul aan met enkele stukjes sinaasappel en enkele ijsblokjes en je krijgt een lekkere, licht-bittere cocktail.

APPLETINI

COCKTAIL

makkie

Appletizer

Frambozensiroop

Giet een wolkje Frambozensiroop in gekoelde Appletizer en geniet.



CHICON D'AMOUR

COCKTAIL

Alleen voor experts

1 stronk witloof
5 cl granaatappelsap
granaatappelpitjes
3 cl pompelmoessap
4 cl honing
ijsblokjes

Blend het witloof samen met de honing, zeef alles in een shaker en voeg het granaatappelsap, het pompelmoessap en de ijsblokjes. Shake krachtig, zeef het in een glas en werk af met granaatappelpitjes.

COOLE APPEL

COCKTAIL

haalbare zaak

1/10 citroensap
1/10 grenadinesiroop
4/10 appelsap
4/10 bitter lemon
ijsblokjes

Doe 3 - 4 ijsblokjes in een longdrinkglas. Giet er citroensap, grenadinesiroop en appelsap overheen en roer alles goed om. Vul het geheel aan met bitter lemon.

CRANBERRY BUBBLES

COCKTAIL

haalbare zaak

10 cl veenbessensap (cranberry)
3 eetlepels sinaasappelsap
2 schijfjes sinaasappel
spuitwater

Giet het veenbessensap en sinaasappelsap in een hoog glas. Voeg de schijfjes sinaasappel toe. Vul het glas aan met spuitwater en dien koel op.

FRAMBOZENFRIS

SMOOTHIE

haalbare zaak

INGREDIËNTEN VOOR 3 PORTIES

- 1 bakje frambozen
- 500 ml bruisend water
- 1 partje citroen
- suiker of honing naar smaak

Was de frambozen en doe ze in een blender. Voeg het bruisend water toe met een kneepje citroen en roer rustig door. Giet alles door een zeef om de zaadjes eruit te halen. Roer er nog wat suiker of honing doorheen naar smaak.



GARDEN OF EDEN

COCKTAIL

al eens de moeite

- 12 muntblaadjes + munttakje
- 1 theelepel rietsuiker
- 5 cl koude jasmijnthee
- 3 cl honing
- 2 cl limoensap
- 1 cl anijs gemalen ijs

Kneus met een houten stamper de muntblaasjes en het rietsuiker in een groot glas. Voeg de jasmijnthee, de honing, het limoensap en het anijs toe. Vul het glas met gemalen ijs en garneer met steranijs en een munttakje.

GOOSE BUMPS

COCKTAIL

al eens de moeite

- 1/4 komkommer
- 4 cl vers limoensap
- 3 cl honing
- 2 munttakjes
- 2 cl witte chocoladesiroop
- Blokjes ijs

Blend de komkommer met de honing en het limoensap. Zeef alles in een shaker en voeg daarbij de witte chocoladesiroop toe. Shake krachtig met de ijsblokjes en het munttakje. Zeef het geheel, vooraleer je het serveert in een Martiniglas en garneer met een munttakje.

GROOTMOEDERS LIMONADE

COCKTAIL

niet te moeilijk, niet te makkelijk

INGREDIËNTEN VOOR 12 GLAZEN

Citroensiroop:

1/4 liter suiker

1/4 liter water

1 theelepel onbespoten geraspte citroenschil
sap van 6 - 7 citroenen

AFWERKING

1 onbespoten citroen in dunne schijfjes

muntblaadjes

2 ijsblokjes

koud mineraalwater

Neem een kleine sauspan en doe er de suiker, het water en de fijngeraspte citroenschil in. Breng dit 5 minuten aan de kook, roer voortdurend. Haal de pan van het vuur en laat afkoelen. Doe het citroensap in de pan en roer alles goed om.

Doe het mengsel in een glazen pot, sluit goed af en zet de pot in de koelkast gedurende 3 weken.

AFWERKING

Doe 2 ijsblokjes in een groot glas. Voeg ongeveer 50 ml van de siroop toe en vul aan met koud water. Roer goed om. Werk af met een citroenschijfje en muntblaadjes.

JAMIE OLIVERS MANGO- GEMBERSMOOTHIE

SMOOTHIE

niet te moeilijk, niet te makkelijk

INGREDIËNTEN VOOR 4 PORTIES

2 rijpe mango's

1 gepelde banaan

een duimtopje gepelde en geraspte
gember

250 ml koude, (biologische) volle melk

250 ml koud (biologisch) appelsap

eventueel als luxe extraatje een vanillestokje

Schil en ontpit de mango's. Doe het vruchtvlees met de banaan in de blender en laat 30 seconden blenden. Voeg de geraspte gember, de melk en het appelsap toe. Als je het vanillestokje gebruikt, snij dat dan over de lengte open en schraap de zaadjes boven de blender uit. Blend nu alles nog eventjes tot je een lekkere smoothie bekommt.



IJSKOFFIE MET KANEEL

ANDERS

al eens de moeite

INGREDIËNTEN VOOR 2 GROTE GLAZEN

- 1 tl kaneel
- 4 dl (biologische) volle melk
- 3 el basterdsuiker
- 3 dl sterke, koude espresso
- ijsklontjes
- kaneelstokjes

Doe de kaneel met 1 dl van de melk en de suiker in een kleine pan. Breng de melk langzaam aan de kook en laat hem van het vuur afkoelen. Doe de kaneelmelk in een grote kan of kom. Voeg de resterende melk en de koffie toe en meng het geheel met een staafmixer tot het schuimt. Doe het in de glazen met wat ijs en dien het op met kaneelstokjes om te roeren.

MEER VAN ZONDER MOCKTAIL

COCKTAIL

al eens de moeite

- 10 cl water
- 1 eetlepel gedroogde citroenverbena
- 2 cl violettensiroop
- 2 cl frambozensiroop
- 2 cl limoensap
- gemalen ijs
- soda / sterk bruisend water

Breng het water aan de kook. Giet het kokend water over de citroenverbena en laat een zevental minuten trekken. Zeef de thee en laat afkoelen. Meng de koude thee met de siropen en het limoensap, giet in een glas met gemalen ijs. Eventueel kan nog wat soda worden toegevoegd.

LAZY RED CHEEKS

COCKTAIL

al eens de moeite

- 6 verse frambozen
- 1 cl violettensiroop
- 5 cl vers limoensap
- 3 cl suikerwater
- 1 partje limoen

Doe de frambozen en de violettensiroop in een glas. Kneus de frambozen met behulp van een houten stamper tot het sap goed zichtbaar is. Voeg daarbij het limoensap, suikerwater en gemalen ijs toe. Roer goed om en werk af met een schijfje limoen.



MIRACLE

COCKTAIL

al eens de moeite

1/4 cavaillon
3 cl suikerwater
4 cl limoensap
2 cl kaneelsiroop
1 kaneelstokje
lavendel
ijsblokjes + gemalen ijs

Blend 1/4 cavaillon met het suikerwater, het limoensap en de kaneelsiroop. Zeef alles in een shaker met ijsblokjes en 1 theelepel lavendel. Zeef het in een glas en vul met gemalen ijs. Garneer met een kaneelstokje en lavendel.

PEANUT COLADA

COCKTAIL

al eens de moeite

1 deel druivensap
1 deel appelsap
1 deel kokosmelk
10 gr gecrushed pinda's
crushed ijs

Koel de glazen voor. Plet de pinda's tot gruis. Dit kan met een keukenmixer, vijzel of door middel van een stevige bodem van een pan. Doe dan op een schoteltje een witte of blanke siroop. Door de rand van het glas in de siroop en doop dan de rand in het pindagruis. Nu heb je een mooi randje. Vul een cocktailshaker met 2 delen gecrushed ijs. Shaken. Lekwater er uit laten lopen. Dan vullen met de sapjes... en shaken maar! Vijftien seconden. Vervolgens in de glazen schenken en het oppervlakte bestrooien met pindagruis.

PEREN - MUNTFRAPPÉ

SMOOTHIE

niet te moeilijk, niet te makkelijk

INGREDIËNTEN VOOR 2 GLAZEN

4 peren, geschild, klokhuis verwijderd en fijngehakt
2 theelepels grofgehakte munt
3 theelepels fijne kristalsuiker
10 ijsblokjes
muntblaadjes, om te garneren

Pureer peer, munt en suiker in een blender glas. Voeg de ijsblokjes toe en klop glas. Serveer de frappé afgearbeid met muntblaadjes.

PERZIK PUNCH

COCKTAIL

haalbare zaak

VOOR 6 COCKTAILS

1 blik perzik op siroop (225g)
200 ml dubbeldrank sinaasappel en perzik (Appelsientje)
350 ml lichtbruisend water (bv. Marie-Henriëtte van Spa)

Snij de perziken in stukjes. Doe de siroop en de stukjes in een maatbeker. Roer er de dubbeldrank en het bruisend water door. Schenk in whiskyglazen.



ROLLY'S FAVORIETJE

COCKTAIL

haalbare zaak

Orangina light
"Bitter 0%" (te vinden in Delhaize)
ijsblokjes
schijfje sinaasappel

Meng 1/4 Bitter met 3/4 Orangina Light.
Werk af met een ijsblokje en een schijfje
sinaasappel.

POMPI

COCKTAIL

3 delen fruitsap
2 delen roze pompelmoessap
0,7 delen limoensap
0,6 delen grenadine
ijsblokjes

Meng het fruitsap, pompelmoessap,
limoensap en de grenadine door elkaar.
Goed roeren!
Schenk in een glas met enkele ijsblokjes.

ROZE RAKKER

SMOOTHIE

haalbare zaak

INGREDIËNTEN VOOR 2 GROTE GLAZEN

1 roze pompelmoes, gehalveerd
1 gele pompelmoes, gehalveerd
2 rijpe peren
ijsklontjes

Snijd een dunne plak van een pompelmoes
en een paar plakjes peer. Hak de resterende
peer fijn en verwerk hem in een sapcentri-
fuge. Pers de pompelmoezen uit. Meng de
sappen door elkaar en dien ze op met ijs.
Garneer het sap met de plakjes pompel-
moes en peer.

SANGRIA

COCKTAIL

niet te moeilijk, niet te makkelijk

stukjes ananas
1/2 meloen in stukjes
2 nectarines in stukjes
1 banaan in schijfjes
4 eetlepels citroensap
1/2 liter druivensap
1/2 liter ijskoude citroenlimonade

Nadat de vruchten in stukjes werden
gesneden en in een grote kom werden
gedaan, deze besprenkelen met het
citroensap. Giet het druivensap erover
en laat 1 tot 2 uur in de koelkast marine-
ren. Schenk de citroenlimonade erbij en
roer voorzichtig om. Serveer de sangria
in bowlglazen.



SEABREEZE

COCKTAIL

haalbare zaak

VOOR 6 COCKTAILS

300 ml cranberrysap

400 ml rode grapefruitsap

2 limoenen

gecrushed ijs

Meng het cranberry - en grapefruitsap in een maatbeker. Snijd een limoen in 6 partjes en pers de andere limoen uit bij het fruitsap. Even roeren. Doe het ijs in hoge glazen en giet de cocktail erbij. Garneer met de partjes limoen.



SINAASAPPEL - FRAMBOZENSMOOTHIE

SMOOTHIE

haalbare zaak

INGREDIËNTEN VOOR 2 - 3 GLAZEN

250 g koude frambozen

2 dl koude (biologische) yoghurt

3 dl koud vers sinaasappelsap

Doe de frambozen en yoghurt in een blender en maal het geheel in ca. 1 minuut glad. Voeg het sinaasappelsap toe aan het mengsel en meng het geheel nog 30 seconden. Giet het in hoge glazen en dien het direct op.

SINAASAPPEL, MANGO EN LIMOEN

SMOOTHIE

haalbare zaak

INGREDIËNTEN VOOR ÉÉN RUIME PORTIE

1/4 mango

3 sinaasappels

een schijfje limoen

Pel de mango, verwijder de pit en snij het vruchtvlees in stukjes. Pers de sinaasappels uit, giet het sinaasappelsap met de stukjes mango in de blender en knijp het stukje limoen uit. Mixen, overgieten in een glas en genieten.

SINAASAPPEL- PERZIKSOJASHAKE

COCKTAIL

Alleen voor experts

INGREDIËNTEN VOOR 2 GLAZEN

1 1/2 sinaasappel

3 perziken

150 ml sojamelk

Pers de sinaasappels uit en giet het sap in de blender. Ontpit de perziken, doe het vruchtvlees in stukjes in de blender, voeg de sojamelk toe en blend tot een mooi mixje.

SPARKLING LEMON

COCKTAIL

haalbare zaak

VOOR 6 COCKTAILS

3 citroenen

3 el Roosvicee

7-up

ijsblokjes

Pers 3 citroenen uit en giet het sap door een zeef in een maatbeker. Verdeel 3 eetlepels Roosvicee over 6 grote glazen. Vul de glazen tot de helft met ijsblokjes. Verdeel het citroensap in de glazen en vul aan met 7-up.



A clear glass filled with a vibrant pink slush, topped with a red and white striped straw. The slush is thick and chunky, with visible pieces of watermelon and strawberries. The background is dark, making the drink stand out.

SLUSH VAN WATERMELOEN EN AARDBEIEN

SMOOTHIE

niet te moeilijk, niet te makkelijk

INGREDIËNTEN VOOR 6 GLAZEN

2 kg watermeloen, fijngemaakt

250 g aardbeien, van kroontjes ontdaan

2 theelepels fijne kristalsuiker

Meng watermeloen, aardbeien en suiker in een kom. Houd wat watermeloen achter voor de garnering. Pureer het mengsel in delen in een blender glad en schenk de puree in een lage, metalen schaal. Dek af met plasticfolie en zet 2 - 3 uur in het vriesbak, tot de puree begint te bevriezen. Schenk de slush in de blender en pureer snel om het ijs in stukjes te breken. Schenk de slush in 6 glazen, snijd de apart gehouden watermeloen in 6 driehoekjes en steek deze op de rand van de glazen.

VRUCHTENSPRITZER

SMOOTHIE

niet te moeilijk, niet te makkelijk

INGREDIËNTEN VOOR 4 GLAZEN

500 ml abrikozennectar
250 ml appelsap
250 ml sinaasappelsap
500 ml bruisend water
8 ijsblokjes

Doe abrikozennectar, appelsap, sinaasappelsap, water en ijsblokjes in een grote kan, roer en serveer.

WERELDBEKER

COCKTAIL

INGREDIËNTEN VOOR 1 GLAS

4 ijsblokjes
6 cl ongeklopte room
6 cl druivensap
2 cl Citroensap
1 eidooier
1 theelepel suiker
spuitwater

Doe alle ingrediënten - met uitzondering van het spuitwater - in een longdrinkglas en roer goed om. Vul naar smaak bij met spuitwater.

ZOMERSE KARNEMELK-SMOOTHIE

SMOOTHIE

al eens de moeite

INGREDIËNTEN VOOR 2 GLAZEN

2 perziken
1/3 kleine, zoete meloen, geschild van pitten ontdaan en fijngehakt
150 g aardbeien, van kroontjes ontdaan
4 muntblaadjes
125 ml karnemelk
125 ml sinaasappelsap
1-2 eetlepels honing

Maak met een mes een kruis in de onderkant van de perziken. Leg de perziken in een hittebestendige kom en giet er kokend water over. Laat de perziken 1 - 2 minuten staan, haal ze met een schuimspaan eruit en dompel onder in koud water. Ontvel en ontpit de perziken en snijd het vruchtvlees in stukjes. Pureer perzik, meloen, aardbeien en munt in een blender glad. Voeg karnemelk, sinaasappelsap en 1 eetlepel honing aan de puree toe en roer om. Proef en voeg zo nodig extra honing toe.

+ de recepten van de mocktailclub:
www.themocktailclub.com/recipes





