

# Cocktails ohne Alkohol

Probier es  
einfach aus!



**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Merke: Richtig guter Geschmack braucht keinen Alkohol!**

# Du findest alkoholfreie Cocktails langweilig?

Dann hast du die Rezepte in diesem Heft noch nicht probiert! 50 leckere Cocktails in folgenden sieben Geschmacksrichtungen warten darauf, probiert zu werden:

**erfrischend**

**fruchtig**

**süß**

**exotisch**

**vital**

**würzig**

**cremig**

# Mit alkoholfreien Cocktails ...



- ... fühlst du dich locker und lässig
- ... bleibst du immer so cool, wie du willst
- ... verlierst du nicht die Kontrolle über dich
- ... bekommst du keine schlechte Laune
- ... bist du auch beim nächsten Date noch fit

**Also:** Nix wie los und ausprobieren! Wie wäre es zum Beispiel mit einer Cocktail-Party mit deinen Freunden?

**erfrischend**

# Fresh Jungle

**60 ml Ananassaft**

**20 ml Limettensaft**

**20 ml grüner Pfefferminzsirup**

**Tonic Water zum Auffüllen**

Ananassaft, Limettensaft und Pfefferminzsirup in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und umrühren. Zum Schluss mit kaltem Tonic Water auffüllen.

**Tipp:** Der Drink lässt sich auch mit Mineralwasser auffüllen, verwende dann aber 80 ml Ananassaft.



Rezept ist ausreichend für eine Person



**60 ml kalter Schwarztee**  
**30 ml Orangensaft**  
**10 ml Limettensaft**  
**10 ml Grenadine**

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

**Tipp:** Richtig „English“ wird's mit ein paar englischen Cookies als Dessert.

# English



Rezept ist ausreichend für eine Person



**erfrischend**

# Klabauter

**1 Limette**

**1–2 Teelöffel Puderzucker**

**6 Minzeblätter**

**10 ml grüner Pfefferminzsirup**

**Mineralwasser zum Auffüllen**

**Limettenschnitze oder 1 Limettenscheibe  
zum Garnieren**

Die Limette auspressen und den Saft in ein Glas geben. Den Puderzucker im Limettensaft auflösen, den Pfefferminzsirup und die Minzeblätter dazugeben und kurz umrühren. Das Glas mit dem Mineralwasser auffüllen und nach Belieben noch ein paar Limettenschnitze und Eiswürfel in den Drink geben.



Rezept ist ausreichend für eine Person



 Rezept ist ausreichend für eine Person

**30 ml Limettensaft**

**40 ml Orangensaft**

**100 ml Zitronen-Eistee**

**Limettenschnitze oder 1 Limettenscheibe  
zum Garnieren**

Alle Zutaten in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und kurz umrühren. Nach Belieben noch einige frische Limettenschnitze in den Drink geben oder eine Limettenscheibe als Deko an den Glasrand stecken.

# Yellow Submarine





**erfrischend**

**10 ml Zitronensaft**

**10 ml Mandelsirup**

**Bitter Lemon zum Auffüllen**

**1 Zitronenscheibe zum Garnieren**

Zitronensaft und Mandelsirup in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und kräftig umrühren. Zum Schluss mit Bitter Lemon auffüllen. Die Zitronenscheibe als Deko an den Glasrand stecken.

# Sonnenschein



Rezept ist ausreichend  
für eine Person

# Blauer Kapitän

**40 ml Curacao Blue Sirup**  
**20 ml Limettensaft**  
**Bitter Lemon zum Auffüllen**  
**Cocktailkirsche und Minze zum Garnieren**

Den Curacao Blue Sirup und den Limettensaft in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und kräftig umrühren. Das Glas mit Bitter Lemon auffüllen, mit der frischen Minze garnieren und die Cocktailkirsche in das Glas legen.



Rezept ist ausreichend für eine Person



**erfrischend**

# Frische-Kick

**20 ml Limettensirup**  
**80 ml Kirschnektar**  
**Ginger Ale**

Den Limettensirup und den Kirschnektar in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben und gut umrühren. Zum Schluss das Glas mit dem Ginger Ale auffüllen.



Rezept ist ausreichend für eine Person



**fruchtig**

**20 ml Limettensaft**

**20 ml Himbeersirup**

**4 Himbeeren**

**Mineralwasser zum Auffüllen**

Saft und Sirup in einem mit Eiswürfeln befüllten Glas verrühren, mit Mineralwasser auffüllen und umrühren. Die Himbeeren ins Glas geben und den Drink mit Löffel und Trinkhalm servieren.

# Sommer-Mix



Rezept ist ausreichend für eine Person



**fruchtig**

# Peaches

**200 ml Pfirsich-Eistee**

**20 ml frischer Limettensaft**

**1 Spritzer Grenadine**

**einige Pfirsichstücke**

Einige Eiswürfel in ein Glas geben, den Eistee und den Limettensaft dazugeben und umrühren. Die Pfirsichstücke dem Glas zufügen und den Drink mit einem Löffel servieren.



Rezept ist ausreichend für eine Person





Rezept ist ausreichend für eine Person

**20 ml Mandarinsirup**  
**80 ml Kirschnektar**  
**80 ml Birnennektar**

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

**Tipp:** Einen Fruchtspieß, abwechselnd Kirsche und Mandarinstücke, als Garnitur über den Glasrand legen.

# Mandarin



**fruchtig**

# Paradise Hunter

- 20 ml Grenadine**
- 60 ml Orangensaft**
- 60 ml Grapefruitsaft**
- 60 ml Ananassaft**
- 1 Cocktailkirsche zum Garnieren**

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Die Cocktailkirsche als Deko an den Glasrand stecken.



Rezept ist ausreichend für eine Person



▶ Rezept ist ausreichend für eine Person

**20 ml Preiselbeersirup**  
**80 ml Pfirsichnektar**  
**80 ml Ananassaft**

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und  
in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

# Fruity



**fruchtig**

# Paradies- Vogel

**20 ml Curacao Blue Sirup**

**20 ml Mandelsirup**

**20 ml Zitronensaft**

**140 ml Orangensaft**

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und  
in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.



Rezept ist ausreichend für eine Person





Rezept ist ausreichend für eine Person

**10 ml Granatapfelsirup**

**100 ml roter Traubensaft**

**10 ml schwarzer Johannisbeer-Nektar**

**1 Johannisbeer-Rispe zum Garnieren**

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Die Johannisbeer-Rispe als Deko an den Glasrand stecken.

# Rosenrot



süß

# Heiße Liebe

**1 Banane**  
**200 ml Maracujasaft**  
**200 ml Orangensaft**  
**2 Esslöffel Haferflocken**  
**Sesamsamen zum Garnieren**

Alle Zutaten (bis auf den Sesamsamen) in einen elektrischen Mixer geben und gut durchmischen. Zum Schluss den Sesamsamen als Garnitur darüber streuen.

**Tipp:** Ein Herz aus rotem Tonpapier ausschneiden, zwei Schlitze anbringen und den Trinkhalm durchstecken.



Rezept ist ausreichend für zwei Personen



# Kiwistrauch

- 1 reife Kiwi**
- 60 ml Ananassaft**
- 10 ml Zitronensaft**
- 10 ml Zuckersirup**
- 10 ml Curacao Blue Sirup**

Die Kiwi schälen, klein schneiden und in einem elektrischen Mixer fein pürieren. Das Kiwipüree mit den übrigen Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.



Rezept ist ausreichend für eine Person



süß



**90 ml Kirschsafft  
50 ml Ananassaft  
30 ml Zitronensaft  
20 ml Kirschsirup**

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

# Sweet Kiss



Rezept ist ausreichend für eine Person

# Black meets White

**1 Kugel Vanilleeis**  
**120 ml kalter Kaffee**  
**1 Prise Kakaopulver**  
**Zimtpulver zum Garnieren**

Das Eis zusammen mit dem Kaffee und dem Kakaopulver in einem Glas verrühren. Zum Schluss mit etwas Zimt garnieren.



Rezept ist ausreichend  
für eine Person



**süß**



**2 Kiwis**  
**1 Banane**  
**20 ml Bananensirup**  
**250 ml Milch**  
**Crushed Ice**

Die Banane und die Kiwis in Stücke schneiden und mit einem elektrischen Mixer pürieren. Crushed Ice und die Milch dazugeben und nochmals kurz durchmischen.

# Powermilch



Rezept ist ausreichend für zwei Personen

**2 Äpfel**  
**2 saftige Birnen**  
**125 ml Apfelsaft**  
**Zimt**

Die klein geschnittenen Fruchtstücke zusammen mit dem Apfelsaft und einer Prise Zimt in den elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen.

# Weihnachts- (vor)freuden

 Rezept ist ausreichend für eine Person



süß

# Scho-Ora

- 2 Kugeln Vanilleeis**
- 20 ml Schokoladensirup**
- 20 ml Orangensirup**
- Milch zum Auffüllen**
- geschlagene Sahne**
- 1 Orangenscheibe und Schokoraspe**  
**zum Garnieren**

Das Eis zusammen mit dem Sirup mit einem elektrischen Mixer verquirlen, mit der Milch auffüllen und nochmals umrühren. Eine Sahnehaube draufsetzen und mit der Orangenscheibe und den Schokoraspeeln garnieren.



Rezept ist ausreichend für zwei Personen





Rezept ist ausreichend  
für zwei Personen

**300 g Erdbeeren**  
**200 g Honigmelone**  
**2 Orangen**

Die Fruchtstücke zusammen mit  
dem ausgepressten Orangensaft  
in den elektrischen Mixer geben  
und alles gut durchmischen.

# Lipstick



exotisch

# Aribian Night

1 reife Banane  
10 ml Limettensaft  
2 reife Feigen  
etwas Vanillezucker  
1 Teelöffel Zimtpulver  
200 ml Buttermilch  
150 ml stilles Mineralwasser

Die Banane in Scheiben schneiden, circa 4 davon mit Limettensaft beträufeln und für die Garnitur auf die Seite stellen. Die Feigen halbieren, das Fruchtfleisch herausnehmen und zusammen mit den restlichen Bananenscheiben, dem Vanillezucker, dem Zimt und der Buttermilch mit einem elektrischen Mixer fein pürieren. Mineralwasser unterrühren und die Bananenscheiben mit in das Glas geben.

**Tipp:** Ein exotisches Muster als Banderole um das Glas legen und mit Tesa-Film fixieren.



Rezept ist ausreichend  
für zwei Personen





Rezept ist ausreichend für zwei Personen

**4 Aprikosen**

**1 Orange**

**250 ml Vollmilch**

**Ingwer**

Die Aprikosenstücke zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft und der Vollmilch in den elektrischen Mixer geben und gut durchmischen. Nach Belieben mit dem Ingwer würzen.

# Wurzelix



**exotisch**

# Zeus

- 40 ml Orangensaft**
- 80 ml Kirschsaf**
- 20 ml Zuckersirup**
- 1 frisches Eigelb**
- 1 Orangenscheibe zum Garnieren**

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Die Orangenscheibe als Deko an den Glasrand stecken – fertig.



Rezept ist ausreichend für eine Person





Rezept ist ausreichend  
für eine Person

**1 Banane**

**250 g Ananas aus der Dose**

**300 ml Milch**

**Crushed Ice**

Die kleingeschnittene Banane und die Ananas mit einem elektrischen Mixer pürieren. Crushed Ice und die Milch dazugeben und nochmals kurz durchmischen.

**Tipp:** Einen Fruchtspieß, abwechselnd Ananasstück und Bananenstück, als Garnitur über den Glasrand legen.

# Sunny Beach



**exotisch**

# Kaukasus

**1/4 Salatgurke**

**1 Orange**

**125 ml Kefir**

**125 ml Mineralwasser**

**2 Esslöffel Weizenkeime**

Die Salatgurke schälen, die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Diese werden zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft in den elektrischen Mixer gegeben. Den Kefir und das Mineralwasser dazugeben und zum Schluss noch die Weizenkeime untermischen.



Rezept ist ausreichend für eine Person



 Rezept ist ausreichend für zwei Personen

**200 g Ananas**

**1/2 Mango**

**125 ml Kokosmilch**

**125 ml Ananassaft**

**2 Teelöffel Kokosflocken**

Alle Zutaten in den elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen.

**Tipp:** Vor dem Befüllen des Glases den Glasrand anfeuchten und in Kokosraspel tauchen – sieht gut aus und schmeckt lecker!

# The Beach



exotisch

# Fern-Ost

**6 Datteln**  
**1 Banane**  
**400 ml Milch**

Die Datteln einige Stunden im Wasser einweichen, in Stücke teilen und zusammen mit den Bananenstücken und der Milch im elektrischen Mixer gut durchmischen.

**Tipp:** Besonders „fern-östlich“ wirkt der Drink in einem reichlich verzierten Glas.



Rezept ist ausreichend für zwei Personen



**vital**

**20 ml Limettensirup**

**20 ml Zitronensaft**

**60 ml Maracujasaft**

**Mineralwasser zum Auffüllen**

Alle Zutaten (bis auf das Mineralwasser) im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben. Zum Schluss mit Mineralwasser auffüllen.

# Sunflower



Rezept ist ausreichend für eine Person



vital

# Beerenschale

**250 g gemischte Beeren**  
**1 Vanillejoghurt**  
**250 ml Milch**  
**einige Blätter Zitronenmelisse**

Die Beeren zusammen mit dem Joghurt, der Milch und den Zitronenmelissenblättern in einen elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen.

**Tipp:** Einzelne Beeren (z. B. Johannisbeeren) auf dem Drink verteilen, bis die Oberfläche bedeckt ist.



Rezept ist ausreichend für zwei Personen



**2 Papayas**

**2 Orangen**

**2 Teelöffel Weizenkeimöl**

**2 Teelöffel Mandelmus**

Die Kerne aus der Papaya entfernen und die Papaya in Stücke schneiden. Diese werden zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft, dem Weizenkeimöl und dem Mandelmus in einem elektrischen Mixer püriert.

# Energizer



Rezept ist ausreichend für eine Person



vital

# Fröhliches Nass

**200 g Kirschen**

**1 Mango**

**1 Honigmelone**

**125 ml Kirschsaff**

**Zitronensaft**

Die Kirschen entsteinen, die Mango in Stücke schneiden und die Honigmelone in kleine Stücke zerteilen. Anschließend alles zusammen mit dem Kirschsaff im Mixer gut pürieren. Den Zitronensaft nach Belieben hinzufügen.



Rezept ist ausreichend für eine Person





Rezept ist ausreichend für eine Person

- 200 ml Milch**
- 200 ml schwarzer  
Johannisbeersaft**
- 1 Teelöffel Honig**
- 1 Eigelb**
- 1 Johannisbeer-Rispe zum Garnieren**

Alle Zutaten im Shaker durchmischen  
und in ein mit Eiswürfeln befülltes  
Glas geben.

# Honigmund



**vital**

# MaKi

**1 Mango**  
**2 Kiwis**  
**1 Honigmelone**  
**Limettensaft**

Die in Stücke geschnittenen Früchte in den elektrischen Mixer geben und alles gut durchmischen. Zum Schluss den Limettensaft nach Belieben hinzufügen.



Rezept ist ausreichend für eine Person



**200 g Kirschen**  
**1 große Banane**  
**250 ml Bananensaft**

Die entsteineten Kirschen zusammen mit den Bananenstücken in den elektrischen Mixer geben und den Bananensaft mit zufließen lassen.

# Pippi Langstrumpf



Rezept ist ausreichend für eine Person



würzig

# Popeye

**50 g Tiefkühl-Rahmspinat**  
**1 Avocado**  
**100 g Naturjoghurt**  
**200 ml Vollmilch**  
**2 Teelöffel Zitronensaft**  
**Salz und Pfeffer**

Den angetauten Spinat zusammen mit Avocado-Fruchtfleisch, dem Joghurt, der Milch und dem Zitronensaft im elektrischen Mixer gut durchmischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Rezept ist ausreichend für zwei Personen





Rezept ist ausreichend für eine Person

**1/2 Salatgurke**

**250 ml Tomatensaft**

**1 kleine Zwiebel, fein gehackt**

**Limettensaft**

**Salz und Pfeffer**

Die Gurkenstücke, den Tomatensaft, die fein gehackten Zwiebeln und etwas Limettensaft in den Mixer geben und alles gut durchmischen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Gemüse-Mix



würzig



# Hexentrunk

**1 gekochte Rote Beete**  
**300 ml Tomatensaft**  
**Zitronensaft**  
**Salz und Pfeffer**  
**Chilipulver**

Die Rote Beete in Stücke schneiden und zusammen mit dem Zitronensaft in den elektrischen Mixer geben. Salz und Pfeffer sowie das Chilipulver nach Belieben dazugeben. Zum Schluss das Glas mit Tomatensaft auffüllen.



Rezept ist ausreichend für zwei Personen

**750 ml Tomatensaft**  
**1 Bund Schnittlauch**  
**Salz und Pfeffer**

**250 ml Sangrita picante**  
**Worcestersauce**  
**Paprika**

Gekühlten Tomatensaft, Sangrita und den größten Teil des gehackten Schnittlauchs mischen, mit Worcestersauce und Gewürzen abschmecken. In Gläser füllen, mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

**Tipp:** Den Drink statt in Gläsern in ausgehöhlten Kürbissen servieren. Das sorgt für echtes Halloween-Feeling!

# Halloween-Bowle



Rezept ist  
ausreichend  
für vier Personen



würzig

250 ml Wasser

750 ml roter Traubensaft

2 unbehandelte Orangen

2 unbehandelte Zitronen

1 Messerspitze gemahlener Zimt

1 Zimtstange

4 Nelken

3–4 Esslöffel Honig

evtl. 1 Stern-Anis

Wasser, Traubensaft, Honig, Gewürze, evtl. 1 Stern-Anis und in Achtel geschnittene dünne Orangen- und Zitronenscheiben zusammen erhitzen (nicht kochen). 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. In Glühweingläser verteilen. Die Gläser mit Orangenspiralen verzieren.

**Tipp:** Zitronen und andere Zitrusfrüchte ergeben mehr Saft, wenn man sie vor dem Aufschneiden kräftig hin- und herrollt.

## Weihnachts- hauch



Rezept ist ausreichend für vier Personen





Rezept ist ausreichend für eine Person

# Hardcore

**60 ml Tomatensaft**

**80 ml klare Kraftbrühe**

**evtl. Selleriesaft**

**Selleriesalz**

**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

**Paprika**

**Tabasco**

**Worcestersauce**

Alle Zutaten in einem mit Eiswürfeln gefüllten Glas verrühren und servieren.

**Vorsicht:** Dieser Drink ist nur für die ganz Starken unter euch!



**cremig**



Rezept ist ausreichend  
für eine Person

**20 ml Mandelsirup**

**20 ml Sahne**

**80 ml Orangensaft**

**80 ml Maracujasaft**

**1 Orangenscheibe zum Garnieren**

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen  
und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.  
Die Orangenscheibe als Deko an den Glasrand  
stecken.

# Moonlight



# Coco-Schoko

20 ml Cream of Coconut  
20 ml Schokoladensirup  
40 ml Sahne  
40 ml Milch

Alle Zutaten im Shaker durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

**Tipp:** Den Drink statt in einem Glas in einer Kokosnuss-Schale servieren.



Rezept ist ausreichend für eine Person



**cremig**

# Karibik- zauber

**60 ml Maracujasaft**  
**60 ml Ananassaft**  
**20 ml Kokosnusscreme**  
**10 ml Mangosirup**  
**10 ml Sahne**  
**1 Limettenviertel**

Alle Zutaten (außer der Limette) zusammen mit einigen Eiswürfeln im Shaker kurz schütteln. Zum Schluss die Limette über dem Drink auspressen.



Rezept ist ausreichend für eine Person



Rezept ist ausreichend für eine Person

20 ml Kokossirup  
10 ml Sahne  
60 ml Ananassaft  
10 ml Zitronensaft  
80 ml Kirschsaf  
10 ml Kirschsirup

**Ananasstücke und Kirschen zum Garnieren**

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

**Tipp:** Einen Fruchtspieß, abwechselnd Ananasstück und Kirsche, als Garnitur über den Glasrand legen.

# Kirschtraum



cremig

# Siesta

20 ml Grenadine  
20 ml Sahne  
160 ml Bananennektar

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und in ein mit Eiswürfeln befülltes Glas geben.

**Tipp:** Einen kleinen mexikanischen Sombrero (gibt's im Bastelladen) auf das Glas legen und den Trinkhalm durchstecken.



Rezept ist ausreichend für eine Person





Rezept ist ausreichend  
für eine Person

# Schnee- weißchen

**40 ml Kokossirup**  
**20 ml Sahne**  
**160 ml Ananassaft**

Alle Zutaten im Shaker kräftig durchmischen und  
in ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas geben.



**cremig**

 Rezept ist ausreichend  
für zwei Personen

**2 Kiwis**

**1 Banane**

**300 ml Milch**

**2 Kugeln Vanilleeis**

**Sesamsamen zum Garnieren**

Alle Zutaten (bis auf den Sesam-  
samen) in einen elektrischen Mixer  
geben und kurz durchmischen.  
Zum Schluss den Sesamsamen  
als Garnitur darüberstreuen.

# Snowmilk



# Anti-Frostbeule

**1 Tasse heiße Schokolade**  
**30 ml Kokossirup**  
**geschlagene Sahne**

Die heiße Schokolade in einer Tasse oder in einem Glas, das für Heißgetränke geeignet ist, zubereiten. Danach den Kokossirup unterrühren und zum Schluss die geschlagene Sahne darübergeben.

**Tipp:** Du kannst natürlich statt dem Kokossirup auch einen anderen Sirup verwenden, wie z. B. Karamell, Vanille, Mandel.



Rezept ist ausreichend für zwei Personen



# Und jetzt fehlt nur noch ein einziges Rezept:

**Man nehme** ein paar gute Freunde, die Lieblingsrezepte aus diesem Heft und los kann es gehen mit einer richtig guten Party – ohne Alkohol aber dafür mit umso mehr Stimmung und Spaß!

Wenn es doch einmal Alkohol sein soll, denkt an Folgendes:

Erwachsene Frauen sollten nicht mehr als 12 Gramm reinen Alkohol an maximal 5 Tagen pro Woche trinken, Männer nicht mehr als 24 Gramm reinen Alkohol an maximal 5 Tagen pro Woche.

Aber Achtung: Für Jugendliche gelten wesentlich geringere Alkoholmengen, da sich der Organismus und vor allem das Gehirn noch in der Entwicklung befinden – die vollständige Reifung des Gehirns kann bis zum 20. Lebensjahr andauern! Und noch nicht ausgereifte Organe sind nun einmal viel anfälliger für die im Alkohol enthaltenen Giftstoffe.

## DAS IST ALLES DRIN:

GETRÄNK	INHALT	ALKOHOLGEHALT	ALKOHOLMENGE (reiner Alkohol)	KALORIEN
Bier	Glas 0,25 l	5 Vol.-%	ca. 10 g	105 kcal
Wein, Sekt	Glas 0,125 l	11 Vol.-%	ca. 11 g	100 kcal
Doppelter Schnaps	Glas 4 cl	35 Vol.-%	ca. 12 g	80 kcal
Alkopops-Mixgetränk	Flasche 275 ml	5 Vol.-%	ca. 11 g	200 kcal

**Alle Cocktails aus diesem Heft und noch viel mehr Interessantes zum Thema Alkohol gibt es unter [www.bist-du-staerker-als-alkohol.de](http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de)**



**> Fragen zum Thema Alkohol?**  
Beratung 02 21 - 89 20 31

**Impressum:**

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

**Projektleitung:** Peter Lang, Evelin Strüber, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

**Alle Rechte vorbehalten.**

**Konzeption, Text und Gestaltung:**

Werbeagentur Schultze, Walther und Zahel GmbH, Nürnberg, [www.swz.de](http://www.swz.de)

**Fotografie:** Dörfel & Dörfel Fotodesign ohG, Nürnberg

**Druck:** Giesecking, Bielefeld

**Auflage:** 3.250.08.07

Diese Broschüre wird von der BZgA, 51101 Köln, kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt. Bestell-Nr. 32101800

