

Mocktails

Apple nojito

Voor 10 glazen van 1,75 dl:

5 limoenen
40 ijsblokjes of crushed ice
1 l appelsap
½ liter koolzuurhoudend bronwater

- Was de limoenen en snijd er 15 mooie plakjes van. Pers de rest van de limoenen uit.
- Halveer 5 plakjes limoen en snijd in de andere plakjes een klein sneetje.
- Verdeel de halve plakjes limoen en het limoensap over de glazen.
- Leg de ijsklontjes in een schone theedoek en sla ze tot gruis.
- Doe het ijsgruis in de glazen en schenk het appelsap er bij. Vul de glazen verder met het bronwater.
- Steek op de rand van ieder glas een plakje limoen.

Voedingswaarde per glas: 50 kcal

Caipirinha

Voor 10 glazen van 1,75 dl:

5 limoenen
2 eetlepels (riet)suiker
½ l sinaasappelsap
1 liter ijsthee zero (light) perzik- of citroensmaak
40 ijsblokjes of crushed ice
20 (zwarte) rietjes

- Was de limoenen en snijd iedere limoen in 8 partjes. Verdeel ze over de glazen.
- Strooi er in ieder glas 1 theelepel (riet)suiker over en stamp met een lepel de limoenpartjes zodat er sap vrijkomt.
- Schenk in ieder glas een ½ dl sinaasappelsap en daarop 1 dl ijsthee.
- Leg de ijsklontjes in een schone theedoek en sla ze tot gruis.
- Verdeel het ijsgruis over de glazen en zet in ieder glas 2 rietjes.

Voedingswaarde per glas: 50 kcal

Mint cooler

Voor 10 glazen van 1½ dl:

1 bosje munt
2 eetlepels citroensap
1½ l light up-drank of light tonic

- Was de takjes munt en doe de helft in een kom. Voeg het citroensap en een paar lepels water toe. Kneus de takjes munt stevig met een lepel.
- Verdeel de gekneusde munt en rest van de takjes munt over de glazen.
- Vul de glazen verder met de up-drank of tonic.

Voedingswaarde per glas: 5 kcal

Cranberrymocktail

Voor 10 glazen van 1¼ dl:

40 ijsklontjes
½ l bronwater cranberry-limoen suikervrij
½ l rood druivensap
1 eetlepel citroensap

- Sla de ijsklontjes in een schone doek tot gruis.
- Meng het cranberrysap met het druivensap en het citroensap.
- Schenk dit in 10 hoge glazen. Verdeel het ijsgruis over de glazen.

Voedingswaarde per glas: 30 kcal

Gingerale

Voor 10 glazen van 2 dl:

2500 gram gemberwortel
stuk citroenschil
5 eetlepels suiker
1½ l koolzuurhoudend water

- Schil het stuk gemberwortel en rasp het grof.
- Breng 2 dl water aan de kook met de gember en een stuk citroenschil.
- Laat dit 20 minuten trekken.
- Zeef de massa en los de suiker er in op. Laat de siroop afkoelen.
- Giet in ieder glas 2 eetlepels van de siroop en vul verder aan met koolzuurhoudend water.

Voedingswaarde per glas: 40 kcal