

Tool: 06

# Aufgabe: Rezepte für coole Getränke



Vorlesen  
lassen!



<b>Modul</b>	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
<b>Tool</b>	06	Aufgabe: Rezepte für coole Getränke



Bei dieser Aufgabe lernst Du  
alternative Getränke mit süßem Geschmack kennen.  
Und kannst die Rezepte selbst ausprobieren.

## Rezepte für coole Getränke

Du hast schon viel erfahren dazu,  
was in Energy-Drinks enthalten ist.  
Und wie Energy-Drinks auf den Körper wirken.  
Manchmal möchtest Du vielleicht trotzdem  
ein Getränk mit süßem Geschmack trinken.  
Das muss dann nicht immer ein Energy-Drink sein.

Hier findest Du 5 Rezepte für Cocktails ohne Alkohol.  
Ein Cocktail ist ein gemixtes Getränk.  
Cocktails gibt es mit und ohne Alkohol.

Hier findest Rezepte für Getränke  
ohne Energy-Drinks.  
Und ohne Alkohol.

Wenn Du das nächste Mal Lust auf einen Energy-Drink hast:  
Dann probiere doch diese Rezepte aus.

➔ **Viel Spaß mit den Rezepten!**

## Rezept 1: Tropischer Sommer im Glas

### Zutaten:

- 1 Orange
- 1 kleines Glas Saft:  
Zum Beispiel Mango oder Maracuja.
- 1 halbes kleines Glas roten Saft  
oder Sirup:  
Zum Beispiel Grenadine oder Cranberry.  
Oder Trauben-Saft.
- ein paar Eis-Würfel



### So wird der Cocktail gemixt:

1. Gieb zuerst die Eis-Würfel in das Glas.
2. Schneide jetzt die Orange in der Mitte durch.  
Drücke den Saft einer Orangen-Hälfte aus.  
Gieb den Saft in das Glas.
3. Nimm jetzt den Mango-Saft.  
Oder den Maracuja-Saft.  
Und schütte ihn in das Glas.



**4.** Jetzt wird es bunt:

Halte einen Löffel in das Glas.  
Die Rück-Seite schaut dabei nach oben.  
Langsam und vorsichtig:  
Schütte den roten Saft am Löffel entlang  
in das Glas.



**5.** Schneide von der übrigen Orange eine Scheibe ab.

Schneide die Scheibe in zwei Hälften.



**6.** Jetzt kannst Du damit  
den Cocktail verzieren.

Stecke das Stück Orange auf das Glas.

**7.** Fertig!

Lasse Dir den Cocktail schmecken!

Probiere das Rezept doch auch mal mit Freunden aus.

Oder mit Deiner Familie.

Oder in Deiner Wohn-Gruppe.

Und wie hat es Dir geschmeckt?

Die Rezepte kannst Du auch gut für die nächste Aufgabe benutzen.

Die Aufgabe heißt „Substanzfreier Monat“.

Schaue Dir die Aufgabe gerne mal an.

## Rezept 2: Süßer Spritz

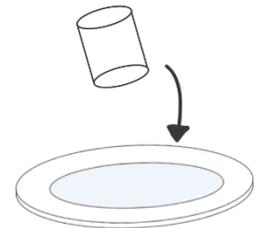
### Zutaten:

- 2 tiefe Teller
- Zucker
- 1 Orange oder Zitrone
- 1 Glas süßen Sprudel oder Limo

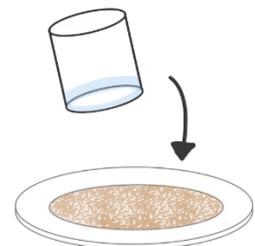


### So wird der Cocktail gemixt:

1. Fülle einen tiefen Teller mit Leitungswasser.

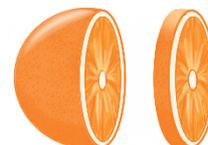


2. Fülle den zweiten tiefen Teller mit etwas Zucker.



3. Tauche ein Glas mit dem Rand zuerst in den Wasser-Teller. Tauche das Glas dann in den Zucker-Teller.

4. Schneide die Orange oder die Zitrone in zwei Hälften. Presse den Saft einer Hälfte in das Glas.



5. Schneide von der anderen Hälfte mehrere Scheiben ab. Lege die Scheiben in das Glas.



<b>Modul</b>	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
<b>Tool</b>	06	Aufgabe: Rezepte für coole Getränke

---



6. Fülle das Glas mit Sprudel oder Limo auf.

7. Fertig!

Lasse Dir den Cocktail nun schmecken!

Probiere das Rezept doch auch mal mit Freunden aus.

Oder mit Deiner Familie.

Oder in Deiner Wohn-Gruppe.

Und wie hat es Dir geschmeckt?

Die Rezepte kannst Du auch gut für die nächste Aufgabe benutzen.

Die Aufgabe heißt „Substanzfreier Monat“.

Schaue Dir die Aufgabe gerne mal an.

## Rezept 3: Frucht-Tee-Cocktail

### Zutaten:

- 1 kleine Tasse Früchte-Tee
- 1 kleiner Löffel Zucker
- 1 Handvoll Beeren  
Zum Beispiel gefrorene Beeren.
- 1 kleines Glas Apfel-Saft und Orangen-Saft

### So wird der Cocktail gemixt:

1. Koche zuerst den Früchte-Tee.

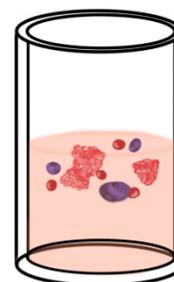
Wenn der Tee heiß ist:  
Dann gib den Zucker dazu.



2. Lasse den Tee ungefähr eine Stunde abkühlen.

3. Fülle die Beeren in das Cocktail-Glas.

4. Gib den abgekühlten Tee dazu.  
Und den Apfel-Saft.  
Und den Orangen-Saft.



5. Fertig!  
Lass Dir den Cocktail nun schmecken!

<b>Modul</b>	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
<b>Tool</b>	06	Aufgabe: Rezepte für coole Getränke

---



Probiere das Rezept doch auch mal mit Freunden aus.

Oder mit Deiner Familie.

Oder in Deiner Wohn-Gruppe.

Und wie hat es Dir geschmeckt?

Die Rezepte kannst Du auch gut für die nächste Aufgabe benutzen.

Die Aufgabe heißt „Substanzfreier Monat“.

Schaue Dir die Aufgabe gerne mal an.

## Rezept 4: Zitronen-Früchte-Wasser

### Zutaten:

- 1 Flasche Sprudel-Wasser
- 100 g Beeren  
Zum Beispiel: Himbeeren  
100 g– das ist die Menge,  
die etwa in zwei Hände passt
- 1 Bio-Zitrone



### So wird das Früchte-Wasser gemixt:

Du kannst das Wasser in einer Kanne mixen.  
Oder in einer Karaffe.

Du kannst das Früchte-Wasser  
aber auch in der Flasche mischen.

1. Schäle die Zitrone.



2. Wenn das zu kompliziert ist:  
Du kannst die Zitrone auch  
in Scheiben schneiden.  
Oder in Viertel.



3. Fülle die Zitronen-Schale in die Flasche oder  
Kanne.  
Oder die Zitronen-Scheiben.

4. Gieb die Beeren dazu.

<b>Modul</b>	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
<b>Tool</b>	06	Aufgabe: Rezepte für coole Getränke

---



5. Rühre das Früchte-Wasser vorsichtig um.  
Rühre nicht zu stark,  
damit die Kohlen-Säure im Wasser bleibt.
6. Fertig!  
Lass Dir das Früchte-Wasser nun schmecken!

Probiere das Rezept doch auch mal mit Freunden aus.

Oder mit Deiner Familie.

Oder in Deiner Wohn-Gruppe.

Und wie hat es Dir geschmeckt?

Die Rezepte kannst Du auch gut für die nächste Aufgabe benutzen.

Die Aufgabe heißt „Substanzfreier Monat“.

Schaue Dir die Aufgabe gerne mal an.

## Rezept 5: Minz-Wasser mit Gurke

### Zutaten:

- 1 Flasche Sprudel-Wasser
- 2 Zweige Minze
- 1 Stück Gurke

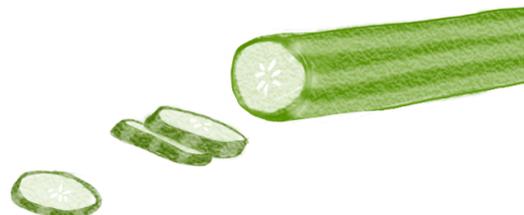


### So wird das Minz-Wasser gemixt:

Du kannst das Wasser in einer Kanne mixen.  
Oder in einer Karaffe.

Du kannst das Früchte-Wasser  
aber auch in der Flasche mischen.

1. Schäle die Gurke.
2. Schneide die Gurke in Scheiben.
3. Gieb die Gurke in  
die Flasche oder Kanne.
4. Gieb die Minze auch in die Flasche oder Kanne.
5. Rühre das Minz-Wasser vorsichtig um.  
Rühre nicht zu stark,  
damit die Kohlen-Säure im Wasser bleibt.



<b>Modul</b>	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
<b>Tool</b>	06	Aufgabe: Rezepte für coole Getränke

---



## 6. Fertig!

Lass Dir das Früchte-Wasser nun schmecken!

Probiere das Rezept doch auch mal mit Freunden aus.

Oder mit Deiner Familie.

Oder in Deiner Wohn-Gruppe.

Und wie hat es Dir geschmeckt?

Die Rezepte kannst Du auch gut für die nächste Aufgabe benutzen.

Die Aufgabe heißt „Substanzfreier Monat“.

Schau Dir die Aufgabe gerne mal an.

---

### Quelle:

Eigene Erstellung

Rezept 1 angelehnt an: <https://www.familie.de/kleinkind/bilderstrecke/alkoholfreie-cocktails-fuer-kinder/> (zuletzt aufgerufen: 22.05.2023)

Rezept 2 angelehnt an: <https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholverzicht/alkoholfreie-cocktails/#c2086> (Mojito, zuletzt aufgerufen: 22.05.2023)

Rezept 3 angelehnt an: <https://www.fernweh-koch.de/rezept-tee-cocktails/> (zuletzt aufgerufen: 22.05.2023)

Rezept 4 angelehnt an: <https://www.meine-familie-und-ich.de/rezepte/aromawasser-rezept?portions=10> (zuletzt aufgerufen: 22.05.2023)

Rezept 5 angelehnt an: <https://www.meine-familie-und-ich.de/rezepte/aromawasser-rezept?portions=10> (zuletzt aufgerufen: 22.05.2023)

Alle Abbildungen: Eigene Darstellung

<b>Modul</b>	4	Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks
<b>Tool</b>	06	Aufgabe: Rezepte für coole Getränke

---



Der Text wurde in Leichte Sprache übertragen und geprüft von:

leicht zu lesen

Traundorf 25

83313 Siegsdorf

E-Mail: [luxburg@leichtzulesen.org](mailto:luxburg@leichtzulesen.org)

Internet: [www.leichtzulesen.org](http://www.leichtzulesen.org)

Übersetzerin: Isabella von Luxburg

Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,  
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)