



Fitness- und Festcocktails

Rezepte von Nic Shanker

Fitnesscocktails für die Zeit nach Weihnachten

„On the Green“

Zutaten

8 cl Apfelsaft

1 El Bio-Gerstengraspulver

3 x 3 cm Ingwer

2,5 cl Limette

2 cl Ahornsirup

1 Schuss Soda

Zubereitung

Ingwer im Shaker stampfen. Alle Zutaten bis auf das Soda in den Shaker geben und auf Eis schütteln. Mit einem feinen Sieb doppelt abseihen und anschließend mit Soda aufgießen. In einem Longdrinkglas servieren, mit einer essbaren Blüte verzieren.

„Blue Beauty“

Zutaten

2 bl Chia-Kokospudding (aus 2 El Chiasamen und 200 ml Kokosmilch)

3 cl Milch-Minz-Sirup (aus 1 kg Xylit (Birkenzucker), 1 l Milch oder Mandelmilch, 1 Bund Minze)

12 cl Milch oder Mandelmilch

1 bl blaue Spirulina-Alge

Zubereitung

Für Chia-Kokospudding:

Chiasamen mit Kokosmilch bedecken. Anschließend umrühren und für drei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Für Milch-Minz-Sirup:

Xylit und Milch aufkochen, anschließend abkühlen lassen. Minze hinzugeben und in einem Beutel einfrieren.

Alle Zutaten für den Cocktail in einen Mixer geben. In einem Longdrinkglas servieren, mit Minze, Limettenabrieb und Kokosflocken dekorieren.

Festlicher Cocktail für Silvester

„Purple Haze“

Zutaten

3 cl blauer Gin

1 cl Limettensaft

1 dash Cocktailbitter

2 cl Kardamomsirup (aus Wasser und Zucker im Verhältnis 1:1 und einer Handvoll Kardamom-Kapseln)

3 cl Champagner

Zubereitung

Für Kardamomsirup:

Wasser und Zucker im gleichen Verhältnis aufkochen, dann eine Handvoll Kardamom-Kapseln aufknacken und über Nacht in den Sirup einlegen (gekühlt). Dann durch ein Sieb filtern.

Alle Zutaten für den Cocktail bis auf den Champagner auf Eis shaken und dann in eine vorgekühlte Champagnerschale gießen. Mit Champagner auffüllen und mit einer Orangenzeste verzieren.