

REZEPTBUCH

COCKTAILS
MIT AHA!

**fahr
BAR**

www.kjr-ostallgaeu.de
kjr_oal

REZEPT NO. 1*

IPANEMA

You need:

- 1 LIMETTE
- 2 TL BRAUNER ROHRZUCKER
- 4 cl MARACUJASAFT
- 2 Spritzer LIMETTENSAFT ODER LIMETTENSIRUP
- CRUSHED ICE
- GINGER ALE

To-DO:

- Die Limette in Achtel schneiden und zusammen mit dem Zucker in einem stabilen Longdrinkglas mit einem Stößel gut zerdrücken.
- Maracujasaft und Limettensaft zugeben.
- Crushed Ice in das Glas geben
- mit Ginger Ale auffüllen und umrühren.

*Alle Rezepte und Tipps sind von www.kenn-dein-limit.de. Hier findest du noch mehr!

DID U KNOW?

ÜBER SCHWEIß UND ATEM-LUFT WIRD NUR ZIEMLICH WENIG ALKOHOL AUSGESCHIEDEN. AUCH DIE LEBER KANN NICHT SCHNELLER ARBEITEN - WEDER DURCH TANZEN NOCH DURCH SPAZIERENGEGEHEN ODER SONSTIGE „SUPERTRICKS“.

EINE GEDÄCHTNISLÜCKE DURCH ALKOHOL ENTSTEHT, WENN SO VIEL GETRUNKEN WURDE, DASS DAS GEHIRN NICHT MEHR IN DER LAGE IST, DAS WAS PASSIERT ABZUSPEICHERN. EIN FILM-RISS IST NICHT NUR PEINLICH, SONDERN AUCH GEFÄHRLICH, DA WICHTIGE DENKABLAUFE BEEINTRÄCHTIGT WERDEN UND SO DIE KONTROLLE ÜBER DAS EIGENE VERHALTEN VERLOREN GEHT.

soso!

Ohne Gehts nicht:

- 2 PAPAYAS
- 2 ORANGEN
- 2 TL WEIZENKEIMOL
- 2 TL MANDELMUS

Ran an die Arbeit:

- Die Kerne aus den Papayas entfernen und die Papayas in Stücke schneiden.
- Die Papayastücke werden zusammen mit dem ausgepressten Orangensaft, dem Weizenkeimöl und dem Mandelmus in einem elektrischen Mixer püriert

SUNNY DAY

REZEPT NO. 2*

fahr BAR

Auch Du kannst
mich ausleihen!

www.kjr-ostallgaeu.de

www.kjr-ostallgaeu.de
kjr_oal

KREISJUGENDRING OSTALLGÄU

✉ RUDERATSHOFENER STRASSE 29
87616 MARKTOBERDORF

📷 @KJR_OAL

🌐 WWW.KJR-OSTALLGAEU.DE

REZEPT NO. 3*

FRESH SUMMER

DU brauchst:

- 40 ml BLUE CURACAO SIRUP
- 20 ml LIMETTENSAFT
- BITTER LEMON ZUM AUFFULLEN
- COCKTAILKIRSCHEN UND MINZE ZUM GARNIEREN

Los gehts:

- Den Blue Curaçao 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.

ECHT JETZT?

BEI 0,5 PROMILLE NIMMT DIE SEHLEISTUNG UM 15 PROZENT AB, AUßERDEM HÖRT MAN SCHLECHTER, KANN SCHLECHTER GESCHWINDIGKEITEN EINSCHÄTZEN, REAGIERT LANGSAMER UND IST GLEICHZEITIG RISIKOBEREITER. ALKOHOL VERZERRT DIE SELBSTWAHRNEHMUNG, SO DASS ALKOHOLISIERTE OFT HOCH DENKEN "NORMAL" ZU SEIN. DESWEGEN KÖNNEN BEREITS 0,3 PROMILLE IM STRAßENVERKEHR ERNSTE RECHTLICHE KONSEQUENZEN HABEN

NACH DEM SPORT IST ES BESONDERS WICHTIG, DASS SICH DER KÖRPER ERHOLEN KANN. WENN DANN ALKOHOL GETRUNKEN WIRD, GEHEN KRAFT UND ENERGIE VERLOREN. DAS PASSIERT, WEIL ALKOHOL DEN KÖRPER DEHYDRIERT UND DIE BLUTGEFÄßE WEITET, SODASS DER KÖRPER SCHNELLER AUSKÜHLT. ÜBRIGENS ENTHÄLT ALKOHOL AUCH VIELE KALORIEN.

OHA!

Must have:

- 6 cl ORANGENSAFT
- 2 cl ANANASSAFT
- 2 cl FRISCHER ZITRONENSAFT
- 4 cl GINGER ALE
- MINERALWASSER, EISKALT, ZUM AUFFULLEN
- 7 EISWURFEL
- 1 ZITRONENSCHNEIBE

Let's Go:

- Die Säfte mit 4 Eiswürfeln zusammen in einen Shaker geben.
- 15 Sekunden lang fest schütteln.
- Den Inhalt des Shakers durch ein Sieb in ein Longdrinkglas auf 2-3 Eiswürfel gießen.
- Mit Ginger Ale und Mineralwasser aufgießen.
- Zum Schluss mit einer Zitronenscheibe dekorieren

ORANGE SPLASH

REZEPT NO. 4*

ALKOHOL?

Kenn dein Limit.



Landkreis
Ostallgäu

Schwanger?

Null Promille!

DANK 0%



kommunale
JUGENDARBEIT

