

Zomerse drankjes zonder alcohol

Mocktails zijn **hot!**

Een goede mocktail is minstens zo lekker als een cocktail. Het grote verschil: in een mocktail zit geen alcohol. Dat maakt 'm gezonder. Lees onze eenvoudige tips voor een verfrissend drankje.

Een verfrissende gin-tonic, mojito of Cosmopolitan op een zomerse dag is heerlijk. Maar soms wil je liever geen alcohol drinken. Gelukkig bestaan van allerlei bekende cocktails alcoholvrije varianten. Deze drankjes zonder alcohol heten mocktails. Je maakt ze gemakkelijk zelf, maar ook in cafés en cocktailbars staan ze steeds vaker op de kaart. Verrassende smaakcombinaties van vers fruit en kruiden maken ze net zo lekker als cocktails.

Let op suiker

Ook al zijn ze alcoholvrij, veel mocktails bevatten wel vruchtensap en een berg suiker. Ook bepaald niet verantwoord. Om een gezondere mocktail te maken is het belangrijk om te zoeken naar een goede balans van sterke smaken. Experimenteer eens door aan een zoete smaak iets zuurs of bitter toe te voegen. Probeer bijvoorbeeld zure vruchten, zoals citrus, veenbessen of tamarinde.

Frisse bubbels

Koolzuur maakt je drankje lekker verfrissend. Er zijn verschillende apparaten waarmee je zelf bruiswater maakt in verschillende bubbelsterktes. Zoals de SodaStream. Handig en bovendien beter voor de planeet, want u hoeft geen plastic flessen meer te kopen. Speciaal voor de SodaStream zijn er verschillende mocktail siropen te koop, van Pink Mojito tot Italian Spritz. Daarmee heb je al meteen een basis voor heerlijke alcoholvrije drankjes.

Creatief met kruiden en fruit

Kruiden in combinatie met fruit zorgen ervoor dat een mocktail verrassender smaakt dan een glas vruchtensap of frisdrank. Stamp, pers of rasp ze in uw drankje. Probeer bijvoorbeeld eens grapefruit met rozemarijn, of sinaasappel met koriander. En wat denk je van framboos met basilicum? Of voeg eens wat groente of een paar peperkorrels toe. Op de volgende pagina vind je een aantal recepten voor gezonde mocktails met fruit en kruiden.

Een beetje inspiratie

Geen idee welke mocktail u wilt maken? In het boek 100 Mocktails; 0% alcohol, 100% smaak, staan honderd verrassende mocktail recepten. Zoet, zuur, vegan, romig: voor ieder wat wils. Handig: het boek bevat de recepten van vijftien basissiropen en vijf limonades waarmee u zelf creatief aan de slag kunt. Zelfgemaakt is lekkerder én gezonder dan kant-en-klaar.

Nog 3 mocktail tips

Gebruik zoveel mogelijk verse ingrediënten van het seizoen.
Gebruik mooie glazen: de presentatie is al de helft van het plezier.
Vergeet de garnering niet. Een simpel krulletje citroenschil, schijfje komkommer of fruit aan een cocktailprikker maakt een mocktail helemaal af.

ALLE INGREDIËNTEN ZIJN VOOR 2 PERSONEN

Pompelmoes mocktail

- ¼ roze pompelmoes
 - 2 el honing
 - 12 blaadjes munt (+ extra)
 - 150 ml limonade (met spaak van roze pompelmoes of andere lichte fruitsmaak)
 - Ijsblokjes
1. Schil de pompelmoes met een scherp mes en snij de partjes los tussen de vliezen.
 2. Vang hierbij het sap dat vrijkomt op.
 3. Snij de partjes in grove stukken.
 4. Doe ze met het sap, de honing en de blaadjes munt in een shaker.
 5. Stamp het vruchtvlees grof met een cocktailstamper.
 6. Vul de shaker aan met ijsblokjes en vul op met de limonade.
 7. Shake goed en verdeel over gekoelde glazen.
 8. Werk af met een takje verse munt en een ijsblokje.

Rose Ice tea

- 320 ml thee (rozenbottel, koud)
 - 2 tl ahornsiroop
 - 200 ml limonade (rozen)
 - Framboos
1. Meng 160 ml koude rozenbottelthee met 1 tl ahornsiroop in een groot glas tot de siroop helemaal is opgelost.
 2. Vul het glas verder aan met 100 ml rozenlimonade (Fentimans Rose Lemonade).
 3. Werk af met een framboos.

Kruidige mocktail met bloedsinaasappel

- 200 ml sinaasappelsap (van bloedsinaasappel)
 - 200 ml tonic light
 - 2 el vlierbloesemsiroop
 - 2 takjes tijm
 - Ijsblokjes
1. Doe in een glas een eetlepel vlierbloesemsiroop, 100 ml bloedsinaasappelsap, 100 ml tonic light, een takje tijm en ijsblokjes.
 2. Proost!

Kumquat-lavendelsoda

125 gr kumquats

30 gr rietsuiker

75 ml water

bruiswater

½ citroen

½ sinaasappel

½ el verse lavendelbloemetjes

1. Spoel de kumquats.
2. Houd er 1 apart voor de afwerking.
3. Snij de rest in partjes en breng samen met de rietsuiker, het sap van de citroen en van de sinaasappel, ½ tl avendelbloemetjes en 150 ml water aan de kook.

4. Laat afgedekt 15 minuten inkoken.
5. Zeef en laat helemaal afkoelen.
6. Verdeel de siroop over glaasjes, leng aan met goed gekoeld bruishwater, plakjes kumquat en ijsblokjes.

Appel-venkel spritzer

- ½ appel
- 2 stengels venkel (met venkelgroen)
- 1½ el citroensap
- 125 ml appelsap
- 1 tl venkelzaad
- ½ l mineraalwater met bubbels
- 50 gr suiker

1. Kneus het venkelzaad in een vijzel.
2. Zet een pannetje op het vuur met 50 ml water, de suiker en het venkelzaad.
3. Breng aan de kook en laat koken tot de suiker volledig gesmolten is.
4. Haal van het vuur en laat afkoelen.
5. Giet door een fijne zeef.
6. Spoel de appel en snij hem in flinterdunne schijfjes.
7. Spoel de venkelstengels.
8. Doe een scheutje van de venkelsiroop in een glas.
9. Leng aan met één deel appelsap, twee delen mineraalwater en enkele ijsblokjes.
10. Werk af met citroensap, een venkelstengel en enkele schijfjes appel.

Alcoholvrije fruitpunch

- 125 ml appelsap
- 80 ml roze pompelmoes (sap)
- ½ vanillestokje
- 40 ml water
- 250 ml bronwater met bubbels
- 30 gr suiker
- ijsblokjes
- ½ appel

1. Snij het halve vanillestokje in de lengte bijna helemaal doormidden en schraap het merg eruit.
2. Meng de suiker, 125 ml appelsap, het water, het vanillemerg en het vanillestokje in een steelpan en warm op.
3. Roer tot de suiker is opgelost en het merg zich verspreidt.
4. Breng aan de kook en laat 1 minuut koken.
5. Laat afkoelen.
6. Haal het vanillestokje eruit.
7. Giet de punch in een karaf.
8. Giet het pompelmoes sap erbij, samen met de rest van het appelsap en het bronwater.
9. Boen de appel schoon en steek het klokhuis eruit.
10. Snij in flinterdunne plakjes.
11. Werk af met schijfjes appel en ijsblokjes.

Citronnade

- 8 citroenen (geschild, in stukken)
- Bronwater (met bubbels)

- 65 ml water
- 150 gr griessuiker (zeer fijne maling)
- citroenmelisse
- ijsblokjes

Schil de citroenen. Snij ze in stukjes. Breng het met kraanwater aan de kook.

1. Doe de citroenen in een grote (géén metalen!) kom.
2. Schenk het kokend water bij de citroenen.
3. Voeg er de suiker aan toe en roer tot die opgelost is.
4. Druk (met een pureepers, bijvoorbeeld) de citroenen goed uit.
5. Duw het sap door een fijne zeef (waarin pitjes en pulp achterblijven).
6. Laat goed afkoelen.
7. Doe wat van de siroop in de glazen, leng aan met sbronwater en werk af met ijsblokjes, een partje citroen en een plukje verse citroenmelisse.
8. Serveer meteen.

Lavender with a lemon twist - 1 liter

- 90 ml citroensap
 - 100 gr suiker
 - 475 ml kokoswater
 - 230 ml water
 - 50 ml siroop (lavendel)
 - citroen (bio) schijfje
 - verse lavendelbloemetjes (plukje)
1. Doe 90 ml vers citroensap, 100 g suiker, 475 ml kokoswater en 230 ml water in een grote karaf en roer goed tot de suiker is opgelost.
 2. Doe er 50 ml lavendelsiroop bij naar smaak en roer nog eens goed door.
 3. Werk elk glas met een schijfje citroen en een plukje verse lavendel.

TIP: Vervang de lavendelsiroop eens door viooltjessiroop of aardbeisiroop.

Aardbei limonade met munt

Voor 1 liter

- 600 gr aardbeien
 - 100 gr suiker
 - Sap van 1 citroen
 - 200 ml water
 - ijsblokjes
 - bruiswater (goed gekoeld)
 - limoen (enkele schijfjes)
 - munt handje
1. Spoel 600 g aardbeien, snij in stukken.
 2. Schep ze -hou 1 handvol apart voor de afwerking- samen met 100 g suiker, sap van 1 citroen en 200 ml water in een steelpannetje.
 3. Laat 10 minuten op een zacht vuur inkoken.
 4. Laat afkoelen en zeef, duw al het sap goed door de zeef en zet de aardbeisiroop koud.
 5. Schenk een bodempje van de aardbeisiroop in glazen, leng aan met ijsblokjes, goed gekoeld bruiswater, enkele schijfjes limoen en een handvol munt.
 6. Cheers!