



RECEPTEN

KEMPEN 0,0 %

**100% genieten,
0% alcohol**



MOCKTAILS EN FRUITDRANKJES

In de Kempen weten we wat genieten is. En we weten dat genieten ook alcoholvrij kan! Hier volgen een aantal mocktailrecepten om je te inspireren en vooral: om je te doen genieten! Want 100% genieten kan ook met 0% alcohol.

EEN SMAAKBOMMETJE VAN RODE BIET, APPEL, CITROEN EN GEMBER

Voor 2 porties:

- ◆ 100 g rode biet
- ◆ 1 appel
- ◆ 100 ml appelsap
- ◆ 100 ml water
- ◆ Handje crushed ice of 4 ijsblokjes
- ◆ ½ citroen of 20 ml citroensap
- ◆ 0.5 cm verse gember



Werkwijze:

1. Snijd de rode biet in stukken.
2. Schil de appel en snijd deze ook in stukken.
3. Pers het sap van een halve citroen.
4. Schil de gember en snijd in fijne blokjes.
5. Voeg de rode biet, de gember, de appel, het appelsap, het water en het citroensap samen en mix.
6. Controleer of de textuur lopend genoeg is, voeg indien nodig een beetje water toe.
7. Verdeel het mengsel over de glaasjes.
8. Werk af met het crushed ice of ijsblokjes.

FRISZOETE MOCKTAIL MET GRENADINE EN APPELSIEN



Voor 2 porties:

- ◆ 1 limoen of 40 ml limoensap
- ◆ 3 appelsienen of 200 à 250 ml sinaasappelsap
- ◆ 30 ml zero grenadine
- ◆ 12 blauwe bessen
- ◆ 6 basilicum blaadjes
- ◆ Ijsblokjes of crushed ice

Werkwijze:

1. Pers de appelsienen en limoen uit.
2. Meng het sap met de grenadine.
3. Schenk het sap in de glaasjes.
4. Werk af met de basilicumblaadje, blauwe bessen en ijsblokjes of crushed ice.

FROZEN FRUIT

Voor 2 porties:

- ◆ 150 g diepvriesaardbeien
- ◆ 250 ml water
- ◆ Zoetstof of honing naar smaak

Werkwijze:

1. Voeg 200 ml water en de aardbeien samen en mix het geheel.
2. Voeg de rest van het water toe wanneer de textuur nog te dik en korrelig is.
3. Breng op smaak met het zoetstof of de honing.
4. Giet het drankje in glaasjes.



TIP: Je kan de aardbeien vervangen door diepvriesmango of diepvriesananas

MANGOLASSI

Voor 2 porties:

- ◆ 1 mango of 180 g diepvriesmango
- ◆ 200 ml halfvolle yoghurt
- ◆ 100 ml bruiswater
- ◆ zoetstof of honing naar smaak

Werkwijze:

1. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes.
2. Mix de helft van de mango met de yoghurt en het bruiswater.
3. Breng op smaak met een beetje zoetstof of honing.
4. Snijd de andere helft van de mango in blokjes en verdeel deze over de glaasjes.
5. Schenk het yoghurt-mango mengsel over de mango.
6. Serveer met een lepel.



SNELLE POMPELMOES MOCKTAIL

Voor 2 porties:

- ◆ 2 pompelmoezen
- ◆ 400 ml bruiswater
- ◆ 1 à 3 eetl zoetstof of
1 à 2 eetl. honing (naar smaak)

Werkwijze:

1. Pers de pompelmoezen.
2. Meng het pompelmoessap met het water en breng op smaak met de zoetstof of de honing.
3. Verdeel de mocktail over de glaasjes.



GREEN BOOST MOCKTAIL

Voor 2 porties:

- ◆ 300 ml ice tea green
- ◆ 1 limoen of 35 ml limoensap
- ◆ 4 lange dunne slierten komkommer
- ◆ 0.5 cm gember
- ◆ 2 à 4 takjes verse tijm
- ◆ Crushed ice of ijsblokjes
- ◆ honing of zoetstof naar smaak

Werkwijze:

1. Schil de gember en snijd in fijne blokjes.
2. Pers de limoen uit.
3. Voeg de gember, het limoensap en de Ice Tea samen.
4. Breng op smaak met de honing of het zoetstof.
5. Rol de slierten komkommer op en dresseer in glaasjes.
6. Giet het Ice Tea- mengsel vervolgens in de glaasjes.
7. Werk af met een de ijsblokjes en de takjes tijm.



TIP: Deze drank is nog lekkerder als hij een dagje van te voren wordt gemaakt!

HEERLIJKE ZOETE APPEL/GEMBERDRANK

Voor 2 porties:

- ◆ 150 ml vers appelsap
- ◆ 150 ml water
- ◆ 1 gemberstukje ong. 1 bij 2 cm
- ◆ 1/2 de citroen
- ◆ 1 tl honing
- ◆ 1 tl kurkuma

TIP: Hou je van pittig?
Snijd de gember in heel fijne stukjes en laat ze in de drank zitten!



Werkwijze:

1. Kook het water in een pannetje.
2. Schil de gember en snijd in stukken.
3. Voeg de gember aan het water toe. Kook het water in een pannetje.
4. Laat 5 à 10 min trekken.
5. Verwijder de gember en voeg de appelsap toe.
6. Pers de citroen en doe samen met de honing en de kurkuma bij de drank.
7. Warm nog eens kort op (zonder te koken).
8. Goed roeren voor serveren.

GIMBER HOTTIE 2.0

Voor 2 porties:

- ◆ 50 ml GIMBER N°1 Original
- ◆ 500 ml water
- ◆ 1 middelgrote sinaasappel
- ◆ 1 kaneelstokje

Werkwijze:

1. Snijd de helft van de sinaasappel in schijfjes en pers de andere helft uit.
2. Voeg het sap en schijfjes appelsien samen met alle andere ingrediënten toe aan een steelpannetje en breng aan de kook op een laag vuur.
3. Laat een 15-tal minuutjes trekken.
4. Serveer lauwwarm.



GIMBER MULE



Voor 2 porties:

- ◆ 1/2 limoen
- ◆ 3 cl GIMBER N°1 Original
- ◆ 15 cl bruiswater
- ◆ Ijsblokken

Werkwijze:

1. Pers het limoensap in een glas gevuld met ijs.
2. Voeg de GIMBER N°1 Original en het bruiswater toe.
3. Garneer met limoenschijfjes.
4. Roer en geniet!

GEZONDE CAPPUCINOBREAK



Voor 2 porties:

- ◆ 200 ml sojamelk of gewone halfvolle melk
- ◆ 2 el instant cappuccinopoeder
- ◆ 2 el (soja)vanilleyoghurt
- ◆ 1/2 tl kaneel

Werkwijze:

1. Meng de yoghurt met de melk en de instant cappuccino.
2. Klop het mengsel goed door zodat het een homogene massa wordt (zonder brokjes).
3. Maak het mengsel rustig warm, laat zeker niet koken.
4. Werk af met wat kaneelpoeder.

CHOCOONUT

Voor 2 porties:

- ◆ 300 ml halfvolle melk
- ◆ 50g kokosmelk
- ◆ 1 rijpe banaan
- ◆ 2 koffielepels cacao-poeder

Werkwijze:

1. Voeg alle ingrediënten samen in een mixglas en mix tot een homogene en romige drank.
2. Serveer koel.



RED & HOT

Voor 2 porties:

- ◆ 400 ml tomatensap
- ◆ 100g kokosmelk
- ◆ 1 eetlepel limoensap
- ◆ 1/2 koffielepel kerriepoeder
- ◆ 1/2 koffielepel cayennepeper
- ◆ Ijsblokjes



Werkwijze:

1. Voeg alle ingrediënten samen in een shaker.
2. Schud even en serveer!

WIST JE DAT...

Even geen alcohol drinken talloze gezondheidsvoordelen heeft?

- ◆ **Meer energie:** Door alcohol even achterwege te laten, geef je je lichaam de kans om zich te herstellen en voel je je energieverder gedurende de dag.
- ◆ **Betere slaap:** Alcohol kan je slaap verstoren, dus een maand zonder alcohol kan resulteren in een diepere en meer verkwikkende slaap.
- ◆ **Spaart geld uit:** Niet alleen is dit goed voor je gezondheid, maar het kan ook een positieve impact hebben op je portemonnee!
- ◆ **Gezond gewicht:** Het vermijden van alcohol kan bijdragen aan een gezonder gewicht en je algemene welzijn bevorderen.
- ◆ **Laat je huid stralen:** Alcoholconsumptie kan de huid uitdrogen en dof maken, dus een alcoholvrije maand kan leiden tot een stralendere huid.
- ◆ **Geen kater, dus meer tijd:** Zonder katers te moeten verwerken, heb je meer tijd en energie om dingen te doen die je graag doet!

SMAAKWATERS

Heerlijk verfrissend en gezond. De recepten die volgen zijn voor 5 liter smaakwater. Wil je minder? Pas dan de hoeveelheden aan. En vooral: experimenteer en proef wat je zelf lekker vindt!

ANANASWATER

- ◆ 5 liter water
- ◆ 1 verse ananas

Werkwijze:

1. Schil de ananas en snijd in plakken.
2. Voeg de ananasschijven toe aan het water.
3. Laat 1/2 dag trekken in de koelkast.



BOSVRUCHTENWATER

Voor 2 porties:

- ◆ 300g bosvruchten, zoals aardbeien of bosbessen (diepvries)
- ◆ 5 liter water

TIP: Experimenteer met smaken! Meng de vruchten voor een heel andere drank.

Werkwijze:

1. Voeg de diepvriesbosvruchten toe aan het water.
2. Laat 1/2 dag trekken in de koelkast.

KOMKOMMER- LIMOENWATER

- ◆ 5 liter water
- ◆ 1 komkommer
- ◆ 3 limoenen



Werkwijze:

1. Schil de komkommer in linten.
2. Boen de limoen en snijd in plakjes.
3. Voeg de komkommerlinten en limoenplakjes toe aan het water.
4. Laat 1/2 dag trekken in de koelkast.

BASILICUM-KOMKOMMERWATER



- ◆ Plantje verse basilicum
- ◆ 1 komkommer
- ◆ 5 liter water

Werkwijze:

1. Schil de komkommer.
2. Pluk de blaadjes van het plantje en was ze.
3. Voeg de komkommerschillen en de basilicumblaadjes toe aan het water.
4. Laat 1/2 dag trekken in de koelkast.

ALCOHOLVRIJE ALTERNATIEVEN

Om alcoholvrij te genieten moet je niet perse zelf aan de slag! Er zijn tegenwoordig heel wat alcoholvrije alternatieven op de markt. Hieronder vind je een greep uit het aanbod. Maar ga vooral zelf op zoek! De meeste supermarkten bieden alcoholvrije alternatieven aan.

LIDL

BIERVERVANGERS



WIJN- & CAVAVERVANGERS



ALDI

BIERVERVANGERS



WIJN- & CAVAVERVANGERS



Dit overzicht is niet volledig en het aanbod varieert per winkel.

DELHAIZE

APERITIEF



BIERVERVANGERS



WIJN- & CAVAVERVANGERS



Dit overzicht is niet volledig en het aanbod varieert per winkel.

COLRUYT/OKAY

APERITIEF



BIERVERVANGERS



WIJN- & CAVAVERVANGERS



Dit overzicht is niet volledig en het aanbod varieert per winkel.

ALBERT HEIJN

APERITIEF



BIERVERVANGERS



WIJN- & CAVAVERVANGERS



Dit overzicht is niet volledig en het aanbod varieert per winkel.



TOURNÉE  MINÉRALE
IN DE KEMPEN

Meer weten?
Surf naar www.gezondekempen.be/alcoholvrij

logo^{KEM}
GEZONDHEID
TROEF

Verantwoordelijke uitgever: Logo Kempen.