



MINI

MOCKTAILBOEKJE

logo ^{OBR}
GEZONDHEID
TROEF



Welkom in dit mini mocktailboekje!

Op 1 februari start Tournée Minérale. De uitdaging: één maand lang geen alcohol. Dit doe je gelukkig niet alleen: 1 op 5 volwassen Belgen neemt jaarlijks deel aan dit initiatief van De Druglijn.

Één maand zonder alcohol? Dat is kinderspel met de lekkere alternatieven die je in dit boekje terugvindt en bovendien ook goed voor je gezondheid:

✓ Door een maand geen alcohol te drinken, geef je je lichaam de tijd om tot **rust** te komen en voel je je weer **beter in je vel**.

✓ Alcohol een goed slaapmutsje? Nee! De kwaliteit van je nachtrust is beter als je géén alcohol drinkt. Je zal na een alcoholvrije periode veel **beter uitgerust** zijn.

✓ Cocktails, wijn, cava, sterke drank... het is duur. Je **spaart** dus zonder alcohol heel wat geld uit voor een leuke uitstap, lekkere maaltijd of een cadeautje voor jezelf.

✓ Uit alcohol haalt je lichaam geen belangrijke voedingsstoffen, maar dat getal op de weegschaal gaat wel de hoogte in. Bewust omgaan met alcohol geeft je dus ook **meer vat op een gezond gewicht**.

En zo kunnen we nog wel even doorgaan, de lijst met voordelen is zo lang. Geniet daarom van deze alcoholvrije alternatieven en voel je in een mum van tijd fitter, gezonder en helemaal jezelf!

Ontdek welke mocktail of snack voor jou bestemd is!

START

DORST

HONGER

Heel veel!

Een beetje, maar vooral veel zin in iets lekkers!

GEROOSTERDE
KIKKERERWTEN
→ p. 8

PAPRIKADIP
MET RAUWE
GROENTJES
→ p. 9

Water is de beste dorstlesser. Kies kraantjeswater of ga voor een frisse en **fruitige variant** met een smaakje op p. 6!

Ga je graag voor een klassieker of mag het wel eens iets nieuws zijn?

Klassieker, graag!

Geef maar iets nieuws!

🍹 VIRGIN MOJITO
→ p. 3

🍹 ESKIMO
→ p. 4

🍹 DE ORIGINELE
TM-COCKTAIL
→ p. 5

Zin in..

fris en fruitig?

🍹 IJSTHEE
MET PERZIK
→ p. 7

bitter?

kruidig?

RECEPTEN - MOCKTAILS

Virgin Mojito

Ingrediënten voor 1 glas:

- › 10 blaadjes verse munt
- › 120 ml spuitwater
- › 2 limoenen
- › crushed ice
- › zoetstof: bv. agavesiroop of rietsuiker



Bereiding:

- › Doe de blaadjes verse munt in 120 ml spuitwater.
- › Giet daar het sap van een limoen bij en voeg naar smaak wat zoetstof toe.
- › Snij de tweede limoen in partjes en voeg ze samen met het crushed ice toe om de mocktail af te werken.

Tip:

Heb je het liever wat zoeter?

Gebruik 7-up of sprite zero in plaats van spuitwater.

Eskimo

Ingrediënten voor 1 glas:

Deze eenvoudige cocktail is een mix van slechts twee ingrediënten: pompelmoessap en tonic.

De verhouding kies je zelf naar eigen smaak.

- > pompelmoessap of verse pompelmoes
- > tonic
- > ijsblokjes

Bereiding:

> Meng het versgeperst pompelmoessap of sap uit een fles met de tonic.

> Feestelijk afwerken doe je met een schijfje pompelmoes en ijsblokjes.

Tip:

Toch een beetje te bitter voor jou? Voeg wat (suikervrije) zoetstof toe.



De Tournée Minérale mocktail

Ingrediënten voor 1 glas:

- › 20 ml limoensap
- › 100 ml water
- › 40 ml vlierbloesemsiroop
- › 8 basilicumblaadjes
- › 3 el crushed ice
- › kaneelpoeder



Bereiding:

- › Doe de basilicum en de vlierbloesem in een shaker of confituurpot.
- › Kneus de basilicum met een stamper zodat het sap van de basilicum vrij komt.
- › Voeg het water, het limoensap en een snuifje kaneel toe. Wees er zuinig mee want kaneel overheerst snel.
- › Sluit de shaker of confituurpot en schud krachtig.
- › Giet het geheel door een zeef in een leuk glas en voeg ijs toe.

Dit recept werd ontwikkeld door www.themocktailclub.com.

Fris en fruitig water

Ingrediënten voor 1 glas:

- › 250 ml plat of bruisend water
- › 8 (diepvries)frambozen
- › ijsblokjes
- › 2 takjes munt



Bereiding:

- › Pureer 6 frambozen met een vork en doe ze in een groot glas.
- › Overgiet het fruit met water tot je glas gevuld is.
- › Voeg nog 2 hele frambozen toe.
- › Om af te werken serveer je het fruitige water met een ijsblokje en een takje munt.

Tip:

Aardbeien, perziken, sinaasappel... Voor ieder wat wils. Kies je favoriete fruit en tover het om in een fris fruitig drankje. Eén fruitsoort of meerdere, de combinatiemogelijkheden zijn oneindig. Afwerken kan je met een stukje fruit, ijs en munt.

Verfrissende thee met perzik

Ingrediënten voor 8 glazen:

- › citroenthee (los of in zakjes)
- › 2 limoenen
- › 4 perziken of perzik uit blik
- › ijsblokjes
- › zoetstof: bv. agavesiroop of rietsuiker



Bereiding:

- › Breng het water aan de kook en laat nadien afkoelen.
- › Laat de thee ongeveer 5 minuten trekken (of langer als je het graag wat straffer hebt).
- › Plet de perziken zonder schil met een vork tot moes of pureer ze met een blender.
- › Snij 1 limoen in schijfjes en pers de andere.
- › Voeg het perzikmoes, de schijfjes limoen en het limoensap toe aan de thee. Als je het graag zoet hebt, voeg je naar eigen smaak zoetstof toe.
- › Zet dit mengsel in de koelkast en serveer later met ijsblokjes.

Tip:

Pureer extra perziken, voeg wat limoensap toe en vries ze in ijsblokvormpjes in. Zo kan je de thee later nog sneller klaarmaken.

RECEPTEN - SNACKS

Geroosterde kikkererwten

Ingrediënten:

- › kikkererwten
- › paprikapoeder
- › knoflookpoeder
- › peper
- › olijfolie



Bereiding:

- › Begin met het voorverwarmen van de oven op 200°.
- › Spoel de kikkererwten in een zeef met water, laat ze uitlekken en dep ze droog.
- › Meng naar smaak met de kruiden en voeg ongeveer een eetlepel olijfolie toe. Meng alles goed door elkaar.
- › Voorzie een ovenschotel en verdeel de kruidige kikkererwten gelijkmatig over de schotel.
- › Rooster ze nu 15 minuten en schud ze dan door elkaar voor je ze nog eens 5 à 10 minuten laat roosteren.

Tip:

Fan van andere kruiden? Probeer ze zeker uit!

Bron: www.zekergezond.be

Rauwkost met paprikadip

Ingrediënten:

- › 2 rode paprika's
- › knoflook: 2 teentjes, of naar eigen smaak
- › 2 hele (of voorverpakt: 4 halve) walnoten
- › 1 el olijfolie
- › (gerookt) paprikapoeder
- › peper
- › sap van 1 citroen
- › je favoriete seizoensgroenten om te dippen

Bereiding:

- › Maak de rode paprika's schoon en snijd ze in stukjes.
- › Bak ze vervolgens in olijfolie tot ze zacht zijn.
- › Voeg een/de geperst(e) teentje(s) look toe.
- › Gril ook de walnoten kort mee.
- › Haal dit mengsel uit de pan en pureer het geheel met een staafmixer.



- › Voeg naar eigen smaak kruiden (gerookt paprikapoeder en peper) en citroensap toe.
- › Was de groenten die je wilt dippen grondig en leg ze in reepjes op een bord. Serveer samen met de paprikadip.

Tip:

Je kan deze lekkere paprikadip ook samen met een toastje van bruin brood of volkorenwrap serveren.



NOTITIEPAGINA'S

Zelf nog een lekker, gezond alternatief gevonden?

Noteer al je inspiratie hier!



Titel van het recept: _____

Ingrediënten:

Bereiding:

Tips of opmerkingen:

Titel van het recept: _____

Ingrediënten:

Bereiding:

Tips of opmerkingen:

TOT SLOT...

Dit Mini Mocktailboekje is tot stand gekomen in kader van de alcoholvrije actiemaand 'Tournée Minérale' in februari.

Met de ontwikkeling van dit boekje ondersteunt Logo Oost-Brabant de lokale partners in het opzetten van alcoholvrije acties in februari en het sensibiliseren van alcoholgebruik het hele jaar door.

Tournée Minérale is een initiatief van De Druglijn en Stichting tegen Kanker. Vanaf 2021 zet De Druglijn het initiatief alleen verder.

© Logo Oost-Brabant, december 2020
Kloosterweg 9, 3020 Herent



Vlaanderen
is zorg

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

V.U.: Dr. Frank Delvaux, Kloosterweg 9, 3020 Herent