

Met de zomer voor de deur gaan we eens lekker genieten van een paar heerlijke en gezonde mocktails. Ja, U leest het goed, mocktail, cocktail zonder alcohol dus. Telkens op basis van kefir, kombucha of gemberbier. En ja, gemberbier is ook zonder alcohol. Maar laat dat de pret niet vergallen. Geniet van deze heerlijk verfrissende drankjes en van de zomer!

Auteur Ludo Slaets, De Gezondkok®



## KOMBUCHA - SANGRIA

- 75 cl kombucha
  - 25 cl druivensap
  - 1 peer
  - 1 appel
  - 1 appelsien
  - 10 aardbeien
  - Handvol blauwe bessen
- Meng de kombucha met het druivensap.*  
*- Snij het fruit (houd enkele stukken apart voor de prikker) en meng onder de sangria.*  
*- Serveer ijskoud.*

## KOMBUCHA MELOEN - LAVENDEL

- 1 liter kombucha
  - 1 kleine rijpe honingmeloen
  - 2 g gedroogde lavendelbloemetjes
- Snij de meloen half door en haal het vrucht vlees eruit, zonder de pitten.*  
*- Mix fijn in de blender.*  
*- Meng met de kombucha.*  
*- Haal ook het vrucht vlees uit de andere helft, snij dit fijn en meng er de lavendelbloemetjes onder.*  
*- Verdeel over de glazen, doe er enkele ijsblokjes bij en vervolgens overgieten met het kombucha-meloensap.*  
*- Serveer ijskoud.*





## KEFIR MET KRUIDEN

- 1 liter kefir
  - 2 kruidnagel
  - 4 steranijs
  - 8 groene kardemon peulen
  - 1 kaneelstok
  - 2 g venkelzaadjes
  - 2 plakjes geschilde gember
  - 5 bloemetjes lievevrouwbedstro (Galium odoratum)
- *Neem 1 liter kant-en-klare kefir, dus zonder de korrels*
- *Voeg alle kruiden toe en laat 24h op kamertemperatuur staan om koolzuurgas te ontwikkelen.*
- *Zet dan minstens 1 nacht koel en serveer koud.*

## KEFIR MOJITO

- ½ liter kefir
  - Enkele takjes munt
  - Grove kandijnsuiker
  - 2 limoenen
- *Neem kefir die klaar is, dat wil zeggen, zonder de korrels en laat deze nog 24h na fermenteren op kamertemperatuur om koolzuurgas te ontwikkelen*
- *Doe ruim munt in een glas en kneus deze*
- *Doe er 3 à 4 stukjes kandijnsuiker bij en vervolgens sap van ½ limoen (of naar smaak)*
- *Vul aan met kefir en ijsblokjes.*



## CAFE GLACE MET GEMBERIJS EN CACAO



- Gemberijs
- 1 liter rijstmelk The Bridge
- Gula Java cacao (met kokosbloesemsuiker)
- Hazelnootpasta
- Amandelroom
- Poedersuiker
- enkele cashewnoten

- *Maak een cacao drink naar eigen smaak van de rijstmelk en de gula java.*
- *Roer er dan 2 eetlepels hazelnootpasta door.*
- *Doe amandelroom met een lepel poedersuiker in de sifon (spuitbus).*
- *Hak de cashewnoten fijn.*
- *Schep een bolletje gemberijs in het glas, giet er de cacao overheen.*
- *Spuit een laagje amandelroom en strooi er gehakte cashew overheen.*
- *Je kan deze café glacé zowel ijskoud als warm serveren.*

## GEMBER BIER PINA COLADA

- 1 liter gember bier (gember, citroen, suiker, water)
  - 25 cl kokosmelk
  - 1 limoen
  - 3 citroengras stengels
  - 3 gedroogde stevia blaadjes
- 
- *Maak een gember bier: kook ½ liter water met 50 g gember gedurende een kwartier. Los er 125 g rietsuiker in op en leng aan met nog ½ liter (koud) water en het sap van 1 citroen.*
  - *Laat voldoende afkoelen en meng er dan 10 cl gember starter (gember bug) door.*
  - *Laat 2 dagen op kamertemperatuur nagisten en dan minstens 2 dagen in de koeling.*
  - *Meng dan met de kokosmelk.*
  - *Maak het citroengras schoon en kerf de stengels enkele malen in (zonder door te snijden) zodat het sap sneller vrijkomt.*
  - *Server in glazen, verkruimel er de stevia blaadjes over en server ijskoud met een schijfje limoen.*

