



## DEINE PERSÖNLICHE ERFRISCHUNG

Für deine Edelstahl Trinkflasche

Leckere Getränke Inspirationen  
für deinen täglichen Durst



# Blockhütte®

Est. 2019

# DEINE NAVIGATION

## Smoothie Inspirationen

Seite 1: [Malediven Dream]

Seite 2: [Summer Breeze]

## Limonaden Ideen

Seite 3: [Yellow Sun]

Seite 4: [Green Bay]

## Cocktail Träume

Seite 5: [Le Winch]

Seite 6: [MARGARITA]

## Eiskaffee's Für Unterwegs

Seite 7: [Cold Black]

Seite 8: [Crazy Cocos]

## Morgentliche Säfte

Seite 9: [Morning Sky]

Seite 10: [Health Reset]



# Der Malediven Dream

### Zutaten:

**eine halbe Ananas (ca. 600–800 Gramm)**

**eine Mango**

**naturtrüber Apfelsaft**

### Zubereitung:

Die Ananas und Mango in gleich große Stücke schneiden. Dann die geschnittenen Früchte ins Tiefkühlfach legen. Dies tust Du, um die nötige Kälte für den Smoothie zu erreichen, um den Verschnitt zu minimieren und die Haltbarkeit zu erhöhen. Jetzt solltest Du ungefähr zwei Stunden warten.

Danach nimmst Du die benötigte Menge aus dem Tiefkühlfach. Um Deinen Smoothie herzustellen gibst Du zuerst 300 ml trüben Apfelsaft in Deinen Mixer, dann die tiefgekühlten Früchte.

Anschließend muss Dein Mixer 20 bis 40 Sekunden arbeiten.

**Fertig ist Dein kühler leckerer und gesunder Smoothie.**

## Summer Breeze

### Zutaten:

**1x Banane**

**6x Erdbeeren**

**naturtrüber Apfelsaft**

### Zubereitung:

Zuerst schneidest Du die Banane in sieben bis acht gleich große Stücke. Die Erdbeeren müssen geviertelt werden. Dann die geschnittenen Früchte ins Tiefkühlfach legen. Dies tust Du, um die nötige Kälte für den Smoothie zu erreichen, um den Verschnitt zu minimieren und die Haltbarkeit zu erhöhen. Jetzt solltest Du ungefähr zwei Stunden warten.

Danach nimmst Du die benötigte Menge aus dem Tiefkühlfach. Um Deinen Smoothie herzustellen gibst Du zuerst 300 ml naturtrüben Apfelsaft in Deinen Mixer und dann die tiefgekühlten Früchte.

Anschließend muss Dein Mixer 20 bis 40 Sekunden arbeiten.

**Fertig ist Dein kühler leckerer und gesunder Smoothie.**

# Yellow Sun - Zitronenlimonade

### Zutaten:

**150 ml frisch gepresster Zitronensaft (etwa vier Zitronen)**

**1 Liter stilles Wasser**

**100 g Zucker**

**eine Prise Salz**

**Zitronenmelisse**

### Zubereitung:

Zu Beginn 500 ml Wasser mit dem Zucker und dem Salz in einem Topf kochen.

Du musst solange rühren bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Danach das Ganze abkühlen lassen.

Darauffolgend das gekochte Wasser mit dem Zitronensaft und dem restlichen (kaltgestellten) Wasser aufgießen.

Abschließend verfeinerst Du Deine Limonade noch mit etwas Zitronenmelisse und dann kannst Du Deine frische Abkühlung genießen.

**Nun bist Du an der Reihe, probiere es aus**

# Limette Minze - Green Bay

### Zutaten:

250 ml Wasser

30 g Zucker

etwa 200 ml frisch gepresster Limettensaft  
(etwa 5 Limetten)

etwa 40 ml Zitronensaft (eine Zitrone)

3-4 Minzblätter

**Grundlage dieser selbstgemachten Limonade ist ein selbstgemachter Minzsirup (ungefähr 2 Wochen haltbar)**

### Zubereitung:

Du musst 100 ml Wasser mit dem Zucker und den Minzblättern in einem kleinen Topf auf mittlerer Hitze erwärmen bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Danach lassen wir die Masse auskühlen.

Die Minzblätter dann aus dem Sirup entfernen.

Sirup, Wasser, Limetten- und Zitronensaft verrühren und mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

**Vor dem Servieren nochmal kräftig umrühren.**

Eiswürfel, frische Minzblätter und Limettenscheiben dazu und Du bist schon fertig.

# Cocktail Träume

## Le Winich

### **Zutaten:**

**eine Bio-Limette**

**400 ml trockener Wermut**

**vier dünne Scheiben Salatgurke**

**400 ml Tonic Water**

**Eiswürfel**

**Zutaten für vier Gläser a 250ml**

### **Zubereitung:**

Zuerst die Limette vierteln.

4 Gläser zu ca. 3/4 mit Eiswürfeln füllen und mit je 100 ml gut gekühlten Wermut einfüllen.

Anschließend von einem Limettenviertel den Saft dazu pressen und das Limettenviertel mit hineingeben.

Abschließend eine Gurkenscheiben in die Gläser geben und mit 100 ml gut gekühltem Tonic Water aufgießen.

**Und jetzt bist Du an der Reihe diesen Cocktail nachzumachen!!**

# Cocktail Träume

## MARGARITA

### Zutaten:

**5 cl Tequila – El Jimador Blanco**

**3 cl Limettensaft**

**2 cl Triple Sec – Cointreau**

### Zubereitung:

Als Erstes befeuchtest Du den Rand des Glases zur Hälfte mit einer Limettenscheibe und anschließend wälzt du diesen in Salz.

Danach gibst du alle Bestandteile in einen Shaker und schüttelst kräftig.

Anschließend gießt du den Inhalt in das vorbereitete Glas.

**Unser Tipp: Aufpassen, dass man nicht versehentlich den Inhalt über den Salzrand gießt.**

Das Blockhütte Team wünscht dir viel Spaß beim Ausprobieren!



# Eiskaffee´s Für Unterwegs

## Cold Black

### Zutaten:

200 ml heißer Kaffee

1/2 EL Zucker

2 Kugeln Vanilleeis

50 g Schlagsahne

Schokoladenspäne zum Bestreuen

Kaffee ist das Lieblingsgetränk der Deutschen und wir zeigen Dir, wie Du es auch als Abkühlung im Sommer genießen kannst.

### Zubereitung:

Zuerst kochen wir eine Tasse Kaffee, welche wir dann, je nach Geschmack mit Zucker süßen und abkühlen lassen.

In der Zeit in der Dein Eiskaffee abkühlt, schlagen wir die Schlagsahne steif.

Zum Schluss gibst Du zwei Kugeln Vanilleeis in ein Glas, füllen dieses mit dem kalten Kaffee auf.

**Nun kannst Du Deinen Eiskaffee mit einer Sahnekrone verfeinern. Sofort Genießen!**

# Eiskaffee's Für Unterwegs

## Crazy Cocos

### Zutaten:

**3 Espressi**

**3 EL Kokosmilch**

**50 g Schlagsahne**

**2 Kugeln Vanilleeis**

**TL Kokosraspeln**

**1 Prise Kakaopulver**

### Zubereitung:

Als Erstes gießt Du Kokosmilch in ein Glas.

Danach gießt Du die Espressi dazu.

Jetzt sehr gut vermischen.

Abschließend gibst Du noch das Eis hinzu.

Du rundest den Eiskaffee mit einer Krone aus Schlagsahne mit Kokosraspeln und Kakaotopping ab.

**Du kannst direkt los schlemmen!**

# Soft Orange - Morning Sky

## Morgentliche Säfte

### Zutaten:

2 EL Haselnusskerne

400 g reife Papaya

1 Stück (ca. 2cm) Ingwer

700 ml Orangensaft (frisch gepresst)

### Zubereitung:

Wir starten, mit dem Hacken der Haselnusskerne.

Deine Papaya musst Du schälen, halbieren und die Kerne entfernen. Darauffolgend schneidest Du das Fruchtfleisch in grobe Stücke. Das Weiter muss die Ingwerknolle geschält und gewürfelt werden.

Abschließend geben wir die Papaya und den Ingwer zusammen mit unserem Orangensaft in den Mixer.

Nach dem Mixen kannst Du den Saft mit den Haselnusskernen verfeinern.

**Jetzt nachmachen!**

# Health Reset - Saft

## Morgentliche Säfte

### Zutaten:

100 g Möhren

150 g Knollensellerie

100 g Apfel

1 TL Schlagsahne

### Zubereitung:

Als Erstes schälst und wäschst Du die Möhren und den Sellerie. Danach viertelst und entkernst Du den Apfel. Darauffolgend gibst Du die Bestandteile nacheinander in den Entsafter. Das Ergebnis vermischt Du mit einem Teelöffel Sahne.

Fertig ist Dein eigener Saft.

**Und jetzt bist Du dran!**



Viel Spaß  
beim probieren!



Dein

  
**Blockhütte®**  
Est. 2019

Team



Wir wünschen dir  
einen guten Durst! :)