

# Shake it! Rezepte



*alkoholfreie*  
**COCKTAILS**

3. Auflage, Kiel, Januar 2026

**Herausgeber:** Landeskoordination JiMs Bar,  
Aktion Kinder- und Jugendschutz Schleswig-  
Holstein e. V. in Zusammenarbeit mit der  
Landesarbeitsgemeinschaft JiMs Bar

**Redaktion:** Kathrin Gomolzig, AKJS SH e. V.

**Cocktail-Fotos:** Cara Stübbe

**Foto Seite 35:** iStock – winyuu

**Food-Design:** Erika Labenda und Jonas  
Dominik Mayr vom Guddytreff Kiel

**Gestaltung:** Nicole Meyerholz, Bielefeld

**Partner:** Ministerium für Soziales, Jugend,  
Familie, Senioren, Integration und  
Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein  
und schleswig-holsteinische Sparkassen

## Liebe Leserinnen und Leser,

eine gute, alkoholfreie Alternative zu alkoholischen Getränken auf Festen und Feiern: das findet man an den „Jugendschutz im Mittelpunkt“-Barwagen und das überall im Land Schleswig-Holstein! Jedes Jahr lassen sich zahlreiche Jugendliche ab 16 Jahren zur JiMs-Barkeeperin oder zum JiMs-Barkeeper ausbilden. Diese jungen Menschen tragen mit Ihrem Ehrenamt dazu bei, dass es immer selbstverständlicher wird, dass ausgelassenes Feiern auch ohne Alkohol möglich ist. Wir, das Jugendministerium und die schleswig-holsteinischen Sparkassen, unterstützen das Projekt seit Jahren. Dort, wo Jugendliche sich für Jugendliche engagieren, Dinge selbst in die Hand nehmen und ein Vorbild für andere sind, sind wir gerne als Partner an ihrer Seite.

Die Cocktails im Rezeptheft spiegeln die Vielfalt jugendlicher Lebenswelten wider. Für viele junge Menschen bedeutet es keinen Verzicht, auf alkoholfreie Alternativen zurückzugreifen, sondern eine Möglichkeit, mit Spaß – und ohne Reue – eine gute Zeit mit Freunden zu verbringen. Probiert die Cocktails einfach mal aus – entweder auf Feiern von den professionellen JiMs-Barkeeperinnen und JiMs-Barkeepern gemixt oder selbst zuhause und unterwegs nach den Rezepten dieses Heftes zubereitet. Vielleicht kommt ja der eine oder die andere auf den Geschmack, sich zur JiMs-Barkeeperin oder zum JiMs-Barkeeper ausbilden zu lassen.

Ansprechpersonen findet ihr auf der Website <https://jimsbar-sh.de/>.

Wir wünschen viel Spaß beim Mixen der JiMs Bar Cocktails!



**Aminata Touré,**  
Ministerin für Soziales, Jugend, Familie,  
Senioren, Integration und Gleichstellung  
des Landes Schleswig-Holstein



**Oliver Stolz,**  
Präsident des Sparkassen- und Giroverbandes  
für Schleswig-Holstein



Jim's  
Bar

JUGENDSCHUTZ  
IM SAFTBÜCKEL

Jim's  
Bar

JUGENDSCHUTZ  
IM SAFTBÜCKEL

Jim's  
Bar

JUGENDSCHUTZ  
IM SAFTBÜCKEL

# Mach mit bei JiMs Bar!

## Barkeeping mit alkoholfreien Cocktails

Als JiMs-Barkeeper\*in kannst du ab 16 Jahren mitmachen, an einigen Orten auch schon ab 12 oder 13 Jahren als JiMs-Barkeeper-Assistent\*in.

Die JiMs-Barkeeper-Ausbildung findet meistens einen ganzen Tag lang am Wochenende statt. Inhalte sind Barkeeping, Cocktailherstellung, Hygiene und das Thema Sucht und Alkohol. Du erhältst auch Tipps, wie du mit Kund\*innen umgehst.

Als JiMs-Barkeeper\*in darfst du die JiMs Bar ausleihen oder du vernetzt dich in dem Barkeeper-Team und wirst für Veranstaltungen angefragt. Dafür bekommst du Arbeitskleidung (Shirt und Schürze).

Frage direkt bei den JiMs Bars in deiner Nähe nach. Die Kontaktdaten findest du hier oder auf [www.jimsbar-sh.de](http://www.jimsbar-sh.de)

# Inhalt

<b>Mach mit bei JiMs Bar! .....</b>	<b>6</b>
<b>JiMs Bar Cocktails – Rezepte .....</b>	<b>9</b>
Lychee Sunset .....	10
Dragon Fire .....	12
Rosy Rosemary .....	14
JiMs Meister .....	16
Durstlöscher .....	18
Virgin Colada.....	20
Safer Sex on the Beach.....	22
Erdbeer Colada.....	24
Blauer Kapitän .....	26
Schoko-Mac.....	30
Spicy Strawberry/Raspberry Mojito..	32
Ipanema .....	34
Sundowner .....	36
Appletizer.....	38
Evangelische Jugend Spezial .....	40
Virgin Sundown.....	42
Sandriser .....	43
Yellow Submarine .....	44

## Inhalt

Sin Love .....	46
Mr. Big.....	48
Sommer Mix.....	50
Appleginger.....	52
Virgin Mojito = Moskito .....	54
Ipamara .....	56
Fruit Crushed .....	58
Summer Fizz .....	60
Blue Motion .....	62
Basil Smash.....	64
Winter Thyme .....	67
<b>Heiße Cocktails .....</b>	<b>68</b>
Weihnachtstraum .....	69
Heiße Elsa .....	70
Honigkuchenpferd .....	72
Scharfe Birne.....	73
Heißer Apfel .....	74
<b>Glossar.....</b>	<b>76</b>
<b>JiMs Bars im Norden – Kontakte.....</b>	<b>78</b>

# JiMs Bar Cocktails – Rezepte



# Lychee Sunset\*



## Lychee

### Zutaten

- 8 cl Lycheesaft
- 6 cl Maracujasaft
- 4 cl Erdbeersaft
- 1 cl Limettensaft

Alle Zutaten mit etwas Eis im Shaker vermischen. Gästeglas mit Crushed Ice befüllen und anschließend das Getränk darüber gießen.

**Deko-Tipp** Dekorativ wird ein Spieß abwechselnd mit Erdbeere und Limette hergerichtet und auf den Cocktail gelegt.

\* vom „Cocktail Labor Fehmarn“, Sieger beim JiMs Bar Battle 2023

# Sunset



# Dragon Fire\*





# Dragon Fire

## Zutaten

- 1,5 cl Vanillesirup
- 5 cl Traubensaft
- 1/2 Teelöffel Ingwerpulver mit
- 3–4 Blättern frischer Minze

Zutaten und ein paar Eiswürfel in den Shaker geben und kräftig shaken. Abseihen und in ein mit Crushed Ice gefülltes Glas geben.

Auffüllen mit

**Wildberry.**

**Deko-Tipp** Mit Minze und Chilifäden garnieren.

\* nominiert beim JiMs Bar Battle 2023

# Rosy Rosemary\*

## Zutaten

- 2 Barlöffel Granatapfel-Sirup
- 1 halber Zweig Rosmarin
- 2-3 Scheiben Ingwer

Mit dem Muddler stößeln.

- 0,5 cl Rose-Sirup
- 18 cl Apfelsaft hinzufügen

Mit Eiswürfeln auffüllen.

**Deko-Tipp** Apfelscheibe und Rosmarin in das Glas geben.

\* nominiert beim JiMs Bar Battle 2023





Rosemary

Rosy

# JiMs Meister\*

## Zutaten

- 12 cl Ananassaft
- 12 cl Bitter Lemon hinzufügen
- 4 cl Waldmeistersirup  
hineingeben

**Deko-Tipp** Zuckerrand herstellen und Minze ins Glas geben.

Limettenscheibe und Minze als Garnitur auf den Rand geben.

\* nominiert beim JiMs Bar Battle 2023

JiMs





# Meister

# Durstlöscher\*

Durstlöscher





## Zutaten

- 2 Achtel Limettenstücke
- 4 Blätter Minze stößeln
- 8 cl Maracujasaft
- 8 cl Ananassaft
- 2 cl Waldmeistersirup  
hinzufügen

Mit Eis shaken.

**Deko-Tipp** Im Gästeglas mit braunem Zuckerrand servieren.

\* nominiert beim JiMs Bar Battle 2023

# Virgin Colada





## Zutaten

- 2 cl Kokossirup
- 2 cl Sahne
- 18 cl Ananassaft

Mit Crushed Ice shaken.

**Deko-Tipp** Ananasscheibe am Glasrand

# Safer Sex on the Beach



## Zutaten

- 2 cl Grenadinesirup
- 2 cl Pfirsichsirup
- 6 cl Cranberrysaft
- 6 cl Ananassaft

Mit Crushed Ice shaken.

**Deko-Tipp** Limette und Orange oder Melone und Kirsche auf einen Spieß ziehen oder auf den Glasrand setzen.

# Safer Sex on the Beach



# Erdbeer Colada

## Zutaten

In den Shaker/Blender:  
etwas Crushed Ice

- 2 cl Kokossirup
- 2 cl Sahne
- 18 cl Erdbeersaft

Shaken/mixen.

Crushed Ice nach Belieben ins Glas geben und den Cocktail einfüllen.

**Deko-Tipp** Pur oder mit Erdbeere am Rand servieren.



# Erdbeere Colada



# Blauer Kapitän

## Zutaten

Crushed Ice ins Glas füllen

4 cl Blue Curacao Sirup

2 cl Zitronensaft

ins Glas geben.

Auffüllen mit

**Ginger Ale.**

**Deko-Tipp** Ananas oder Limetten-  
scheibe auf den Glasrand setzen.

# Blauer



# Kapitän

# Siesta





## Zutaten

- 3 cl Grenadine Sirup
- 2 cl Sahne
- 16 cl Bananensaft

im Shaker mixen.

Glas mit Eiswürfeln auffüllen.

**Deko-Tipp** Melone oder Physalis  
auf den Glasrand setzen.

# Schoko-Mac



## Zutaten

- 6 cl Ananassaft
- 10 cl Milch
- 2 cl Sahne
- 2 cl Karamellsirup
- 4 cl Schokoladen-Soße

Mit 2 Eiswürfeln im Blender mixen. Durch einen Strainer auf Eiswürfel ins Glas schenken.

**Deko-Tipp** Mit Schoko-Raspeln bestreuen.

Schoko-Mac



# Spicy Strawberry/ Raspberry Mojito

## Zutaten

- 1/2 Limette
- 1 Zweig Minze
- 2–3 cl brauner Rohrzucker
- 3 Erdbeeren (1 als Garnitur)  
oder Himbeeren
- 1 Physalis
- Spicy Ginger
- Crushed Ice oder
- 4–5 Ice Cubes

Rohrzucker ins Glas füllen. Limette längs halbieren, in sechs Teile teilen und ins Glas geben. Zwei Erdbeeren vierteln und zur Limette hinzugeben. Mit dem Muddler anstoßen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zwei Minzblätter leicht andrücken und ebenfalls ins Glas geben. Mit Ice Cubes oder Crushed Ice füllen und mit dem Spicy Ginger aufgießen.

**Deko-Tipp** Mit Minze, einer Erdbeere und Physalis garnieren.

Je nach Saison kann der Mojito mit Erdbeeren oder mit Himbeeren zubereitet werden.



Spicy Strawberry/Raspberry Mojito

# Ipanema





## Zutaten

- 6–8 Limettenachtel  
(1 Limette in 8 Teile/Spalten schneiden)
- 2 Barlöffel brauner Zucker  
(bzw. 1 Lot = 2 Barlöffel/  
Kaffeelöffel)
- Crushed Ice
- Ginger Ale

Früchte mit Zucker direkt im Glas muddeln. Glas mit Crushed Ice und Ginger Ale auffüllen.

**Deko-Tipp** Limettenscheibe auf den Glasrand setzen.

# Sundowner

## Zutaten

- 2 cl Grenadinensirup
- 4 cl Ananassaft
- 4 cl Orangensaft
- 4 cl Cranberrysaft
- 2 cl Limettensaft

Shaken!

- 4 cl Ginger Ale

**Deko-Tipp** Limettenscheibe auf den Glasrand setzen.

Sundowner





# Appletizer



## Zutaten

- 3 cl Karamellsirup
- 2 cl Sahne
- 12 cl Apfelsaft

Mit Eiswürfeln mixen, im Glas mit Kirschsirup floaten.

**Deko-Tipp** Melone und Kirsche auf einem Holzspieß an den Glasrand geben.



Appletizer

# Evangelische Jugend Spezial

## Zutaten

1/2 geschälte Orange achteln,  
1 Bl Rohrzucker dazu stößeln  
2 cl Lime Juice

Crushed Ice ins Glas geben.  
Auffüllen mit

Cranberrysaft.

**Deko-Tipp** Orangenscheibe gedreht  
auf einem Spieß ins Glas setzen.

# Evangelische





# Jugend Spezial

# Virgin Sundown

## Zutaten

- 8 cl Pfirsichsaft
- 2 cl Zitronensaft
- 1 cl Mandelsirup
- 1 cl Grenadine

Mit Eiswürfeln shaken.  
Auf Crushed Ice im Gästeglas  
absehen und mit

- 3 cl schwarzem  
Johannisbeersaft

floaten.

**Deko-Tipp** Orangenscheibe  
mit Kirsche oder Erdbeere  
auf den Glasrand setzen.

U  
M  
O  
P  
U  
N  
S  
S  
U  
N  
D  
O  
W  
N  
  
V  
I  
R  
G  
I  
N

# Sandriser

## Zutaten

- 8 cl Birnennektar
- 4 cl Orangensaft
- 2 cl Sanddornsirup
- 6 cl Mineralwasser

Shaken.

Auf Crushed Ice im Gästeglas servieren.

**Deko-Tipp** Birnenfächer oder Orange

Sandriser

**Martin Staack** ist Trainer von JiMs-Barkeeper-Schulungen und Mitglied der Deutschen Barkeeper-Union e. V.

Hier ist eine Auswahl seiner Cocktailkreationen, Seite 42–55:

# Yellow Submarine

## Zutaten

- 2 cl frischer Limettensaft
- 2 cl Runny Honey
- 2–3 Scheiben frischer Ingwer
- 10 cl Orangensaft
- 10 cl Zitronen-Eistee

Zutaten shaken.

Mit Eiswürfeln auffüllen.



Yellow Submarine

# Sin Love





## Zutaten

- 4–5 frische Himbeeren
- 4–5 frische Blaubeeren
- 1 cl Himbeersirup
- 8 cl schwarzer Johannisbeersaft

B.I.G.

Mit Eiswürfeln und Sodawasser  
auffüllen.

Sin Love

# Mr. Big

## Zutaten

- 12 cl schwarzer Johannisbeersaft
- 2 cl Vanillesirup
- 2 cl Holundersirup
- 1/2 frische Limette
- 2–3 Blätter frischer Basilikum

B.I.G.

Mit Eiswürfeln auffüllen.

**Deko-Tipp** Limettenscheibe oder frische Johannisbeeren ans Glas hängen.





# Mr. Big

# Sommer Mix



A close-up photograph of a glass filled with water and ice cubes. A fresh sprig of rosemary is placed in the glass. The background is a soft, out-of-focus pinkish-red color.

# Sommer

# Mix

## Zutaten

2 cl frischer Limettensaft  
2 cl Himbeersirup

Shaken.

Mit Sodawasser und  
Eiswürfeln auffüllen.

**Deko-Tipp** 1 frischer Zweig Rosmarin

# Appleginger



## Zutaten

2 cl Karamelsirup  
2 cl Runny Honey  
10 cl Apfelsaft klar

Shaken.  
Auffüllen mit

Ginger Ale und Eiswürfeln.

**Deko-Tipp** Mit Apfelscheiben am Glasrand garnieren.



# Virgin Mojito = Moskito

## Zutaten

- 2 cl frische Limette
- 2 BL brauner Zucker
- 4–5 frische Minze, Blätter

B.I.G.

Auffüllen mit

Bitter Lemon und  
Crushed Ice.

**Deko-Tipp** 1 frischen Zweig Rosmarin  
mit einem Flambierbrenner  
an- und ausglühen lassen und im  
Gästeglas mitservieren.

Virgin





Mojito =  
Moskito

# Ipamara



## Zutaten

- 1 Limette
- 2 cl schwarzer Teesirup\*
- 6 cl Maracujanektar

B.I.G.

Auffüllen mit


**Ginger Ale und  
Crushed Ice.**

\* Drei Teebeutel Assam auf 400 ml kochendes Wasser, ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann alles mit 300 g braunem Zucker aufkochen lassen bis sich der Zucker aufgelöst hat.

**Deko-Tipp** Limmettenscheibe auf den Glasrand setzen.

# Ipamara





**Christian Brannath** ist Trainer von JiMs-Barkeeper-Schulungen und Mitglied der German Bartenders Guild (GBG).

Hier ist eine Auswahl seiner Kreationen, Seite 56–63:

## Fruit Crushed

### Zutaten

- 1 Orangenscheibe geviertelt
- 1/2 Limette geviertelt
- 1 BL brauner Zucker

Im Gästeglas muddeln.

- 1 cl Lime Juice
- 2 cl Maracujanektar
- Saft einer frischen Orange
- Crushed Ice

Speedshaken oder rühren.  
Soda als Filler.



# Fruit Crushed

# Summer Fizz





## Zutaten

- 10 cl Rhabarbernektar
- 4 cl Apfelsaft trüb
- 1 cl Erdbeersirup
- 1 cl Vanillesirup
- 5 Dashes veganes Eiweiß
- Crushed Ice

Im Shaker shaken!  
Soda als Filler.

Summer Fizz

# Blue Motion

## Zutaten

- 8 cl Bananennektar
- 8 cl Ananassaft
- 2 cl Kokossirup

Shaken.

- 2 cl Blue Curacao Sirup

über den Barlöffel nach unten floaten.  
Red Motion mit Kirschsirup.  
Mit Eis auffüllen.

**Deko-Tipp** Fancy Garnitur z. B.  
Ananas und Cocktailkirsche

# Blue





# Motion

# Basil Smash



Basil



## Zutaten

8-10 Basilikumblätter

Muddeln.

Durch ein Barsieb und ein Feinsieb abseihen (Doublestrain).

3 cl Zitronensaft

1 cl Zuckersirup

1 cl Basilikumsirup

5 Dashes veganes Eiweiß  
Crushed Ice

Im Shaker shaken.

**Bitter Lemon**

als Filler.

**Deko-Tipp** frischer Basilikum

# Smash

# Winter Thyme



# Winter Thyme

## Zutaten

- 5 cl Not-Vermouth
- 5 cl Birnensaft
- 3 cl frischer Zitronensaft
- 2 cl Zimtsirup

Im Shaker shaken.

Tonic-Water

als Filler

**Deko-Tipp** Birnenfächer, Zimt,  
Thymianzweig

# Heiße Cocktails



# Weihnachts- traum

## Zutaten

- 3 cl Zimtsirup
- 3 cl Fliederbeersaft
- 24 cl Apfelsaft

Säfte mischen und auf 85°C erhitzen. Sirup in ein hitzebeständiges Gästeglas geben und mit dem heißen Saft aufgießen.

**Deko-Tipp** Mandarine und Physalis auf einem Schaschlikstäbchen mit servieren.

Weihnachtstraum

# Heiße Elsa



## Zutaten

- 25 cl Milch
- 4 cl Sahne
- 2 cl Vanille Sirup
- 2 cl Blue Curacao Sirup  
(alkoholfrei)

Milch und Sahne heiß kochen, 29 cl abfüllen, Sirup hinzufügen. Im Standmixer mixen und in ein hitzebeständiges Gästeglas füllen.

**Deko-Tipp** Verzehrbares blaues Glitzerpulver über das Glas streuen.



# Heiße Elsa

# Honigkuchen- pferd

## Zutaten

- 1/2 Orange
- 2 cl Orangensirup
- 1 cl Lebkuchensirup
- 22 cl Schwarztee (Assam,  
frisch aufgebrüht)

Orange in mundgerechte Stücke schneiden, in ein hitzebeständiges Gästeglas geben und mit dem Muddler leicht andrücken. Sirup dazugeben und mit schwarzem Tee aufgießen. Umrühren.

**Deko-Tipp** Marzipankartoffel und Physalis auf einem Schaschlikstäbchen aufstecken und mit servieren.

# Scharfe Birne

## Zutaten

- 3 cl Ingwersirup
- 15 cl Birnensaft
- 5 cl Wasser
- 1 cl Grenadinesirup

Ingwersirup, Birnensaft und Wasser vermischen, auf ca. 75°C erhitzen. In ein Gästeglas füllen und langsam 1 cl Grenadinesirup über einen Löffelrücken in das Glas laufen lassen.

**Deko-Tipp** Birne und Kirsche auf einem Schaschlikstäbchen aufstecken und mit servieren.

Birne  
Scharfe

# Heißer Apfel



## Zutaten

30 cl Apfelsaft  
1/2 TL Glühweingewürz  
2 EL Schlagsahne  
Zimtpulver

Apfelsaft mit Glühweingewürz auf ca. 75° C erhitzen, in ein Gästeglas füllen und mit Schlagsahne dekorieren. Zimtpulver darüberstreuen.

**Deko-Tipp** Marzipankartoffel und Apfelscheiben auf einem Schaschlikstäbchen mit servieren. Zimtstange in die Sahne stecken.

# Heißer



# Apfel

# Glossar

<b>B.I.G.</b>	„Built in Glass“; der Cocktail wird direkt im Gästeglas hergestellt.
<b>BL</b>	Barlöffel: ein BL sind ungefähr 0,5 cl
<b>Blending</b>	Verschnitt/ Mischung von zwei oder mehreren Komponenten
<b>cl</b>	Centiliter: 0,01 l oder 10 ml, Standardmaßeinheit beim Shaken
<b>Chaser/Filler</b>	Auffüllen mit Säften, Limonaden
<b>Chilled</b>	gekühlt
<b>Crushed Ice</b>	zerstoßenes Eis
<b>Crustas</b>	Mischgetränke mit Zuckerrand
<b>Dash</b>	ein Spritzer (ungefähr 0,1/0,2 cl)
<b>Fancy</b>	Garnitur, kreative Dekos für den Cocktail
<b>Fizzy</b>	perlend
<b>Floaten</b>	Die Zutaten werden nicht vermischt, sondern im Glas optisch voneinander abgegrenzt.
<b>Gästeglas</b>	Das Glas, das dem Gast überreicht wird (zumeist 300 ml).
<b>Grind</b>	reiben, mahlen

<b>Ice Cubes</b>	Eiswürfel
<b>Jigger/ Measure</b>	Messbecher
<b>Muddler</b>	Stößel
<b>On the rocks</b>	mit Eiswürfeln serviert
<b>Runny Honey</b>	flüssiger Honig
<b>Shaker</b>	Becher mit Deckel zum „Shaken“ (schütteln) von Zutaten
<b>Shaved Ice</b>	geschabtes Eis
<b>Squeeze</b>	(Aus-)presse
<b>Stirrer</b>	Rührstab
<b>Straight up</b>	ohne Eis
<b>Strainer</b>	Barsieb
<b>Twist</b>	Ätherische Öle aus Zitronen-, Orangen- oder Limettenschale auf den Drink spritzen.
<b>Zeste/Peel</b>	Zitronen-, Orangen- oder Limettenschale direkt ins Glas geben.

# JiMs Bars im Norden – Kontakte

Hier findet ihr alle Adressen, Ansprechpartner:innen und deren Kontakte:



[www.jimsbar-sh.de](http://www.jimsbar-sh.de)





JiM ist die Abkürzung von  
Jugendschutz im Mittelpunkt.

JiMs Bar gibt es in unterschiedlicher  
Trägerschaft in vielen Regionen  
Schleswig-Holsteins.

Du findest sie unter:

[www.jimsbar-sh.de](http://www.jimsbar-sh.de)

**AKJS** SH

Aktion Kinder- und Jugendschutz

Landeskoordination

Aktion Kinder- und Jugendschutz SH e. V.

[www.akjs-sh.de](http://www.akjs-sh.de)

[info@jimsbar-sh.de](mailto:info@jimsbar-sh.de)

Tel. 0431 26068-75

Partner in Schleswig-Holstein:

 **Sparkasse**

SH 

Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales, Jugend,  
Familie, Senioren, Integration  
und Gleichstellung