

EIWEISS-COCKTAILS

.....
Der besondere Genuss
.....



inkospor[®]

...erlebbar besser!

INHALT

Eiweiss	4
Rezepthinweise	5
Tipps von Cocktail-Profis	6
Die klassischen Cocktails	8
Die beerigen Cocktails	16
Die exotischen Cocktails	22
Die wachmacher Cocktails	31
Für besondere Anlässe	35
Für die kalte Jahreszeit	40
Rezeptregister	42
Impressum	43



Eiweiss in Cocktails – Effekt, der schmeckt.*



Rezept- hinweise



OHNE EIWEISS KEIN EFFEKT*

Eiweiss liefert das Material zum Aufbau und zur Erneuerung von Muskeln, Gewebe und Zellen. Es verhindert den Muskulaturabbau während der Energiegewinnung bei hoher Trainingsintensität. Gleichzeitig werden Muskeln und Bindegewebe weniger verletzungsanfällig. Und nicht zuletzt ist Eiweiss wichtig für eine erfolgreiche Regeneration.

EIWEISS – EIN MUSS FÜR ERFOLG*

Besonders für den Muskelaufbau und Muskelerhalt sowie in Phasen intensivsten Krafttrainings ist biologisch hochwertiges Eiweiss für den Erfolg unerlässlich. Für schnelle Regeneration und Aufbau der Muskulatur ist der Bedarf direkt nach dem Training am höchsten.

EIWEISS UND ENERGIE*

Wenn beim Training nicht genügend Eiweiss und Energie zur Verfügung stehen, beginnt der Körper, seine eigenen Eiweissreserven aus dem Aminosäurenpool und aus der Muskulatur abzubauen. Der Effekt: kein Erfolg. Besonders bei Kraftsportlern ist daher die regelmäßige, ausreichende Eiweissaufnahme aus der Nahrung enorm wichtig.

EIWEISS-COCKTAILS – DER BESONDERE GENUSS

Die Rezepte in diesem Eiweiss-Cocktail-Buch sind von Profis kreiert. Das Ergebnis: leckere Rezepte für coole Cocktails, die das Training auf genussvolle Weise unterstützen, fantastisch gut schmecken und ganz einfach zu machen sind. Shake it easy.

QUALITÄT, DIE MAN SCHMECKT.

Alle Rezepte in diesem Buch wurden auf Basis der hochwertigen inkospor® Produkte in bester Premiumqualität entwickelt. Nur so kann der ausgesprochen gute Geschmack gewährleistet werden. Bleiben Sie auch bei der Erfrischung nach dem Sport oder auf Ihrer Party Ihren Ansprüchen treu! Denn guter Geschmack ist durch nichts zu ersetzen.

AUF DIE DOSIS KOMMT ES AN.

Die Mengenangaben für den Anteil an Eiweisspulver und Mineraldrinkkonzentrat in den Rezepten beziehen sich auf den original INKO Dosierlöffel (1 Dosierlöffel entspricht 12,5 g inkospor® Eiweiss) und den INKO Dosierspender (1 Pumphub entspricht 5 ml). Beide sind exklusiv in Fitnessstudios erhältlich, die inkospor® Produkte führen.

Tipps von Cocktail-Profis



SHAKER

Für die professionelle Zubereitung von Eiweiss-Cocktails im Fitnessstudio kommen der spezielle INKO Eiweiss-Shaker sowie der elektronische Mixer zum Einsatz. Für die Zubereitung zuhause ist der original INKO Hand-Eiweiss-Shaker entwickelt worden, dessen Siebeinsatz für die cremige Schaumigkeit der Cocktails sorgt. Die INKO Eiweiss-Shaker gibt es exklusiv in Fitnessstudios, die inkospor® Produkte anbieten.

GLÄSER

Für jeden gelungenen Cocktail gilt: Er kommt erst durch das passende Glas so richtig zur Geltung. Der Profi unterscheidet zwischen einer Vielzahl von Gläsern, die dem Charakter oder den Zutaten entsprechend zum Einsatz kommen. Wer auf den Inhalt mehr Wert legt als auf die adäquate Präsentation ist aber mit dem bauchigen Coladaglas immer gut beraten und bedient. Aber auch Tumbler oder

einfache Longdrinkgläser erfüllen ihren Zweck. Dickwandige Weingläser aus preiswertem Industrieglas sind ebenfalls zu empfehlen, weil sie überall leicht zu bekommen und im Fall des Falles leicht zu ersetzen sind.

DEKORATION

Auch bei Cocktails gilt: Das Auge genießt mit. Der echte Cocktail-Fan legt daher neben ausgefallenen Rezepten und bestem Geschmack auch Wert auf eine verführerische und einladende Dekoration. Die mit Abstand ansprechendste aller Dekorationen ist auch die natürlichste: zur Rezeptur passende Obstscheiben, leicht geritzt und an den Glasrand drapiert. Das ist Deko mit Genuss und ohne Wegwerf-Effekt. Wer allerdings auf die liebgewonnenen Schirmchen oder bunten Picker nicht verzichten möchte, muss nicht gleich ein Fachgeschäft suchen. In den „Party“-Abteilungen eines gut sortierten Supermarktes findet sich Dekorationsmaterial für jeden Geschmack. Dort gibt es auch die Trinkhalme, ohne die ein Kenner keinen Cocktail im Coladaglas servieren sollte.



ERDBEER-KUSS



Zutaten:

200 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 großzügig gehäufte Dosierlöffel
Erdbeer Eiweisspulver (z.B. PRO 80®
Erdbeer)

100 ml rote Grütze light

Erdbeeren zum Garnieren

So wird's gemacht:

Die rote Grütze in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen. Einen langstieligen Löffel und einen Trinkhalm dazugeben. Erdbeere anschneiden und am Glasrand dekorieren.

ROTES FRÜCHTCHEN



Zutaten:

200 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1/2 Dosierlöffel Vanille Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Vanille)

1/2 Dosierlöffel Erdbeer Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Erdbeer)

2 EL gestückelte Erdbeeren

Erdbeeren zum Garnieren

So wird's gemacht:

Erdbeeren in ein Cocktailglas geben. 100 ml Milch zusammen mit dem Vanille Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend die restlichen 100 ml Milch zusammen mit dem Erdbeer Eiweisspulver in einen zweiten Shaker geben und ebenfalls 15 Sekunden cremig mixen. Dann die Hälfte des Vanilleshakes vorsichtig in das Glas füllen, anschließend den gesamten Erdbeershake dazugeben und zum Schluss die zweite Hälfte des Vanilleshakes einfüllen. Einen langstieligen Löffel und einen Trinkhalm dazugeben. Picker mit Erdbeeren über den Glasrand legen oder eine Erdbeere am Glasrand dekorieren.

ERDBEER-JOGHURT- TRAUM



Zutaten:

- 150 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 1 Dosierlöffel Vanille Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Vanille)
- 2 EL gestückelte Erdbeeren
- 1 EL Naturjoghurt
- Schokoraspeln und Erdbeeren zum Garnieren

So wird's gemacht:

Erdbeeren in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen. Mit Schokoraspeln bestreuen. Einen langstieligen Löffel und einen Trinkhalm dazugeben. Picker mit Erdbeeren über den Glasrand legen oder eine Erdbeere am Glasrand dekorieren.

ALTER SCHWEDE



Zutaten:

- 200 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 1 großzügig gehäufte Dosierlöffel Vanille Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Vanille)
- 100 ml Apfelmus
- Kakaopulver und Apfelstücke zum Garnieren

So wird's gemacht:

Apfelmus in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen. Mit Schokostreuseln bestreuen. Einen langstieligen Löffel und einen Trinkhalm dazugeben. Picker mit Apfelstücken über den Glasrand legen.

BANANA JOE



Zutaten:

- 150 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 1 1/2 Dosierlöffel Schoko Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Schoko)
- 2 EL Bananenscheiben
- 1 EL Nussraspeln
- Nussraspeln und Bananenscheiben zum Garnieren

So wird's gemacht:

Zuerst den Rand des Cocktailglases in eine flache Schale mit Milch tauchen und anschließend in eine flache Schale mit den Nussraspeln drücken. Dann die Bananenscheiben mit den Nussraspeln vermischen und in das Glas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen. Einen langstieligen Löffel und einen Trinkhalm dazugeben. Picker mit Bananenscheiben über den Glasrand legen.

SCHOKO-FLOCKEN-KUSS



Zutaten:

- 150 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)
- 1 Dosierlöffel Schoko Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Schoko)
- 50 ml Bananensaft
- 1 Banane (in Scheiben schneiden)
- 3 EL Haferflocken
- geschroteten Leinsamen und Bananenscheiben zum Garnieren

So wird's gemacht:

Den Glasboden eines Cocktailglases mit den Bananenscheiben belegen. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver, dem Bananensaft und den Haferflocken in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen und mit dem geschroteten Leinsamen bestreuen. Einen langstieligen Löffel und einen Trinkhalm dazugeben. Picker mit Bananenscheiben über den Glasrand legen.

SCHOKOKUSS AUF HEISSEN KIRSCHEN



Zutaten:

150 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 Dosierlöffel Schoko Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Schoko)

2 EL Kirschen oder Schattenmorellen

Zuckerherzen und Kirschen
zum Garnieren

So wird's gemacht:

Die Kirschen kurz erwärmen und in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und für 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Glas füllen und mit Zuckerherzen bestreuen. Einen langstieligen Löffel und einen Trinkhalm dazugeben. Picker mit Kirschen über den Glasrand legen.

KIBA



Zutaten:

200 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 großzügig gehäufter Dosierlöffel Bananen-
Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Banane)

100 ml pürierte Kirschen

Banane, Kirschen und Schokosoße
zum Garnieren

So wird's gemacht:

Die pürierten Kirschen in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen. Einen langstieligen Löffel und einen Trinkhalm dazugeben. Picker mit Bananenscheiben und Kirschen über den Glasrand legen und etwas Schokosoße darüber gießen.

HEISSE LIEBE



Zutaten:

150 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 1/2 Dosierlöffel Vanille Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Vanille)

100 g Himbeeren

Himbeeren und Schokostreusel
zum Garnieren

So wird's gemacht:

Himbeeren kurz erwärmen und in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen. 2 Himbeeren auf den Shake legen und mit Schokostreuseln bestreuen. Einen langstieligen Löffel und einen Trinkhalm dazugeben.

JOHANNISBEER- JOGHURT-KUSS



Zutaten:

200 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 gehäufter Dosierlöffel Vanille Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Vanille)

2-3 EL Johannisbeeren

3 EL Naturjoghurt

1 1/2 Pumphübe Mineraldrink Johannisbeere
(z.B. LIQIDS® LIGHT schwarze Johannisbeere)

Physalis (Kapstachelbeere) und Schokostreusel (Bitterschokolade)
zum Garnieren

So wird's gemacht:

Den Naturjoghurt in ein Cocktailglas geben. Darauf die Johannisbeeren verteilen. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake in das Cocktailglas füllen und mit Schokostreusel bestreuen. Einen langstieligen Löffel und einen Trinkhalm dazugeben. Physalis am Glasrand dekorieren.

BLAUER ENGEL



Zutaten:

150 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 Dosierlöffel Kokos Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Cocos)

3 EL Heidelbeeren

blaue Lebensmittelfarbe

Kokosraspeln und Physalis
zum Garnieren

So wird's gemacht:

Zuerst den Rand des Cocktailglases in eine flache Schale mit blau eingefärbtem Wasser tauchen und anschließend in eine flache Schale mit Kokosraspeln drücken.

Dann die Heidelbeeren in das Glas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver und der Lebensmittelfarbe in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen. Picker mit einer Physalis über den Glasrand legen.

BEEREN-TRAUM



Zutaten:

200 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 großzügig gehäufte Dosierlöffel
Himbeer Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Himbeer-Joghurt)

100 ml pürierte Waldfrüchte

Waldfrüchte und Schokostreusel
zum Garnieren

So wird's gemacht:

Waldfrüchte pürieren und in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Himbeer Eiweisspulver in einen Shaker geben und für 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig auf die Waldfrüchte in das Cocktailglas füllen. Den Shake mit Schokostreuseln bestreuen. Einen langstieligen Löffel und einen Trinkhalm dazugeben. Picker mit Waldfrüchten über den Glasrand legen.

WALDFRUCHT- BUTTERMILCH



Zutaten:

100 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

100 ml Buttermilch

1 gehäufter Dosierlöffel Vanille
Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Vanille)

3-4 EL Waldfrüchte
(frisch oder aus der Tiefkühltruhe)

1 Messerspitze Vanillezucker

Waldfrüchte zum Garnieren

So wird's gemacht:

Die (aufgetauten) Waldfrüchte in ein Cocktailglas füllen. Die Milch zusammen mit der Buttermilch, dem Eiweisspulver und Vanillezucker in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen. Einen langstieligen Löffel und einen Trinkhalm dazugeben. Einige Waldfrüchte vorsichtig auf dem Shake verteilen.

BEEREN-JOGHURT- KUSS



Zutaten:

150 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1/2 Dosierlöffel Mirabelle-Mascarpone
Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Mirabelle-
Mascarpone)

1/2 Dosierlöffel Stracciatella
Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Stracciatella)

2-3 EL Naturjoghurt

3 EL Waldfrüchte (frisch oder aus der Tiefkühltruhe)

Waldfrüchte zum Garnieren

So wird's gemacht:

Die (aufgetauten) Waldfrüchte in ein Cocktailglas füllen. Dann den Naturjoghurt darüber geben (nicht verrühren). Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen. Einen langstieligen Löffel und einen Trinkhalm dazugeben. Mit Waldfrüchten auf einem Picker dekorieren.

HAPPY PEACH



Zutaten:

200 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 großzügig gehäufte Dosierlöffel
Vanille Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Vanille)

50 ml Pfirsichsaft

50 ml Orangensaft

Pfirsichscheibe zum Garnieren

So wird's gemacht:

Den Pfirsich- und Orangensaft in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen. Trinkhalm dazugeben und eine Pfirsichscheibe am Glasrand dekorieren.

TROPICAL BREEZER



Zutaten:

200 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 großzügig gehäufte Dosierlöffel
Stracciatella Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Stracciatella)

100 ml Multivitaminsaft
(tropische Früchte)

Kiwischeibe zum Garnieren

So wird's gemacht:

Den Multivitaminsaft in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen. Trinkhalm dazugeben und eine Kiwischeibe am Glasrand dekorieren.

BORA BORA



Zutaten:

150 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 1/2 Dosierlöffel Vanille Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Vanille)

50 ml Maracujasaft

blaue Lebensmittelfarbe zum Garnieren

So wird's gemacht:

Den Maracujasaft in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und für 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Glas füllen. Etwas Lebensmittelfarbe auf den Shake träufeln. Trinkhalm dazugeben.

BATIDA



Zutaten:

300 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 Dosierlöffel Sauerkirsch Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Sauerkirsch)

1 Dosierlöffel Kokos Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Cocos)

Kokosraspeln zum Garnieren

So wird's gemacht:

Zuerst den Rand des Cocktailglases in eine flache Schale mit Milch tauchen und anschließend in eine flache Schale mit Kokosraspeln drücken. 150 ml Milch zusammen mit dem Sauerkirsch Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake in ein Cocktailglas füllen. Die restlichen 150 ml Milch zusammen mit dem Kokos Eiweisspulver in einen Shaker geben und ebenfalls 15 Sekunden cremig mixen und vorsichtig über den Sauerkirsch-Shake geben. Trinkhalm dazugeben und Partyschirmchen mit einer Kirsche an den Glasrand stecken.

PIÑA COLADA



Zutaten:

200 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 großzügig gehäufter Dosierlöffel
Kokos Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Cocos)

100 ml 100 %igen Ananassaft

Ananasscheibe zum Garnieren

So wird's gemacht:

Den Ananassaft in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen. Trinkhalm dazugeben. Ananasscheibe am Glasrand dekorieren.

ANANASTRAUM



Zutaten:

150 ml Ananasschorle im Verhältnis 1:3
(Ananassaft:Wasser)

1 1/2 Dosierlöffel Vanille Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Vanille)

50 g pürierte Ananas

Ananasscheibe zum Garnieren

So wird's gemacht:

Die pürierte Ananas in ein Cocktailglas geben. Ananasschorle zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Glas gießen. Langstieligen Löffel und Trinkhalm dazugeben. Ananasscheibe am Glasrand dekorieren.

FRISCHE-KICK



Zutaten:

150 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 Dosierlöffel Citrus-Quark Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Citrus-Quark)

2 EL ungezuckerte Ananasstückchen

2 Pumphübe Ananas Mineraldrink (z.B. LIQIDS® LIGHT Ananas oder Power Burner Ananas)

Ananasstücke zum Garnieren

So wird's gemacht:

Die Ananasstückchen in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver und dem Mineraldrink in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen. Langstieligen Löffel und Trinkhalm dazugeben. Picker mit Ananasstückchen über den Glasrand legen.

CITRUS



Zutaten:

200 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 großzügig gehäufte Dosierlöffel Citrus-Quark Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Citrus-Quark)

100 ml 100 %igen Citrusfruchtsaft (mit Grapefruit, Orange usw.)

Zitronen zum Garnieren

So wird's gemacht:

Den Citrusfruchtsaft in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen. Trinkhalm dazugeben. Zitronenscheibe am Glasrand dekorieren.

LEMON FRESH



Zutaten:

300 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

2 Dosierlöffel Citrus-Quark Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Citrus-Quark)

2 Pumphübe Zitronenkonzentrat (z.B. LIQIDS® LIGHT Zitrone)

Zitronenscheibe zum Garnieren

So wird's gemacht:

Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver und dem Konzentrat in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake in ein Cocktailglas füllen. Trinkhalm dazugeben. Zitronenscheibe am Glasrand dekorieren.

LATTE MACCHIATO



Zutaten:

150 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 Dosierlöffel Espresso Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Espresso Macchiato)

1 Tasse frisch gebrühter Espresso

So wird's gemacht:

Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake in ein Latte Macchiato Glas füllen. Den frisch gebrühten Espresso langsam mit einem Esslöffel am Glasrand entlang in das Glas geben. Etwas Milch aufschäumen und langsam auf den Shake geben. Servieren Sie als Snack einen halben inkospor® X-TREME POWER PACK Eiweissriegel dazu.

SCHOKOCCHINO



Zutaten:

300 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 gestrichener Dosierlöffel Schoko
Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Schoko)

1 gestrichener Dosierlöffel Espresso
Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Espresso
Macchiato)

Kakaopulver zum Garnieren

So wird's gemacht:

150 ml Milch zusammen mit dem Schoko Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake in ein Cocktailglas füllen. Die restlichen 150 ml Milch zusammen mit dem Cappuccino Eiweisspulver in einen Shaker geben, ebenfalls 15 Sekunden cremig mixen und vorsichtig über den Schokoshake im Cocktailglas füllen. Den Shake mit Kakaopulver bestreuen. Trinkhalm dazugeben.

CAPPUCCINO ICE DREAM



Zutaten:

250 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

2 gestrichene Dosierlöffel Schoko
Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Schoko)

1/2 Teelöffel Instant Kaffeepulver

Eiswürfel

So wird's gemacht:

Die Milch zusammen mit dem Schoko Eiweisspulver und dem Kaffeepulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake in ein Cocktailglas füllen. Das Glas mit Eiswürfeln auffüllen. Trinkhalm dazugeben.

TIRAMISU

SCHOKOCHILI- ZAUBER



Zutaten:

100 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

2 Dosierlöffel Espresso Macchiato
Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Espresso
Macchiato)

Kaffee

2 Stück Löffelbiskuit

Kakaopulver zum Garnieren

So wird's gemacht:

Kaffee kochen und 1 1/2 Löffelbiskuits darin einlegen. Die getränkten Löffelbiskuits in das Cocktailglas legen. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen. Mit Kakaopulver bestreuen und den übrigen Löffelbiskuit in den Shake über den Glasrand legen. Langstieligen Löffel und Trinkhalm dazugeben.

Zutaten:

200 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 1/2 Dosierlöffel Schoko Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Schoko)

3 Pumphübe Sauerkirsch Konzentrat
(z.B. LIQIDS® LIGHT Sauerkirsch) oder
3 EL pürierte Sauerkirschen

Chilipulver (Menge individuell dosieren)

Sauerkirschen zum Garnieren

So wird's gemacht:

Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und für 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake in das Cocktailglas füllen. Das Konzentrat oder die pürierten Sauerkirschen mit dem Chilipulver verrühren und auf die Schokomasse geben. Trinkhalm dazugeben. Picker mit 3 Kirschen über den Glasrand legen.



GLÜCKSBRINGER



Zutaten:

150 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 Dosierlöffel Stracciatella
Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Stracciatella)

2-3 EL grüne Götterspeise

2 Pumphübe Mineraldrink Waldmeister
(z.B. LIQIDS® LIGHT Waldmeister)

Schokostreusel und Kiwi zum Garnieren

So wird's gemacht:

Die Götterspeise nach Packungsanleitung zubereiten. Die zubereitete Götterspeise in kleine Stücke zerteilen und in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake in das Cocktailglas füllen. Langstieligen Löffel und Trinkhalm dazugeben. Kiwischeibe am Glasrand dekorieren.

TRAUBE-NUSS-KUSS



Zutaten:

150 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 1/2 Dosierlöffel Haselnuss Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Haselnuss)

50 ml roter Traubensaft (100 %)

3 Weintrauben zum Garnieren

So wird's gemacht:

Den Traubensaft in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Glas gießen. Trinkhalm dazugeben. Picker mit 3 Trauben über den Glasrand legen.

BOUNTY



Zutaten:

300 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 gestrichener Dosierlöffel Schoko
Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Schoko)

1 gestrichener Dosierlöffel Kokos
Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Cocos)

Kokosraspeln zum Garnieren

So wird's gemacht:

Zuerst den Rand des Glases in eine flache Schale mit Milch tauchen und anschließend in eine flache Schale mit Kokosraspeln drücken. 150 ml Milch zusammen mit dem Schoko Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake in ein Cocktailglas füllen. Die restlichen 150 ml Milch zusammen mit dem Kokos Eiweisspulver in einen Shaker geben, ebenfalls 15 Sekunden cremig mixen und vorsichtig auf den Schokoshake in das Cocktailglas füllen. Trinkhalm dazugeben.

GIOTTO



Zutaten:

300 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 gestrichener Dosierlöffel Nuss
Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Haselnuss)

1 gestrichener Dosierlöffel Kokos
Eiweisspulver (z.B. PRO 80® Cocos)

Giotto und Krokantstreusel
zum Garnieren

So wird's gemacht:

Zuerst den Rand des Glases in eine flache Schale mit Milch tauchen und anschließend in eine flache Schale mit Krokantstreusel drücken. 150 ml Milch zusammen mit dem Nuss Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake in ein Cocktailglas füllen. Die restlichen 150 ml Milch zusammen mit dem Kokos Eiweisspulver in einen Shaker geben, ebenfalls 15 Sekunden cremig mixen und vorsichtig auf den Nussshake in das Cocktailglas füllen. Trinkhalm dazugeben. Picker mit Giotto-Kugeln über den Glasrand legen.

WINTERZAUBER



Zutaten:

150 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

1 großzügig gehäufte Dosierlöffel
Vanille Eiweisspulver (z.B. PRO 80®
Vanille)

100 ml Wintergrütze

Zimt, Physalis, rote Lebensmittelfarbe
oder roten Sirup und Kokosraspeln
zum Garnieren

So wird's gemacht:

Zuerst den Rand des Glases in eine flache Schale mit rot eingefärbtem Wasser oder dem roten Sirup tauchen und anschließend in eine flache Schale mit Kokosraspeln drücken. Dann die Wintergrütze in ein Cocktailglas geben. Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Anschließend den Shake vorsichtig in das Cocktailglas füllen und mit etwas Zimt bestreuen. Langstieligen Löffel und Trinkhalm dazugeben. Physalis an den Glasrand dekorieren.

SPEKULATIUS VERGNÜGEN



Zutaten:

300 ml kalte fettarme Milch (1,5 % Fett)

2 Dosierlöffel Vanille Eiweisspulver
(z.B. PRO 80® Vanille)

2-3 EL Spekulatius-Brösel

1 Prise Zimt

Krokant zum Garnieren

So wird's gemacht:

Die Milch zusammen mit dem Eiweisspulver und der Brise Zimt in einen Shaker geben und 15 Sekunden cremig mixen. Die Spekulatius-Brösel in den fertigen Shake geben und mit einem Löffel verrühren. Den Shake in ein Cocktailglas füllen und mit etwas Krokant bestreuen. Langstieligen Löffel und Trinkhalm dazugeben.

REZEPT-REGISTER

Die klassischen Cocktails

Erdbeer Kuss	8
Rotes Früchtchen	9
Erdbeer-Joghurt-Traum	10
Alter Schwede	11
Banana Joe	12
Schoko-Flocken-Kuss	13
Schokokuss auf heißen Kirschen	14
KiBa	15

Die beerigen Cocktails

Heiße Liebe	16
Johannisbeer-Joghurt-Kuss	17
Blauer Engel	18
Beeren-Traum	19
Waldfrucht-Buttermilch	20
Beeren-Joghurt-Kuss	21

Die exotischen Cocktails

Happy Peach	22
Tropical Breezer	23
Bora Bora	24
Batida	25
Piña Colada	26

Ananastraum	27
Frische-Kick	28
Citrus	29
Lemon Fresh	30

Die wachmacher Cocktails

Latte Macchiato	31
Schococchino	32
Cappuccino Ice Dream	33
Tiramisu	34

Für besondere Anlässe

Schokochilizauber	35
Glücksbringer	36
Traube-Nuss-Kuss	37
Bounty	38
Giotto	39

Für die kalte Jahreszeit

Winterzauber	40
Spekulatius Vergnügen	41

Impressum

Bildnachweis: Mit Ausnahme der Cocktailbilder stammen alle weiteren Bilder und Illustrationen von fotolia.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Die Firma INKO kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, keine Haftung übernehmen.

© 2013 by INKO Internationale Handelskontor GmbH, 91154 Roth

inkospor[®]

...erlebbar besser!

EIWEISS-COCKTAILS

Der besondere Genuss

Dieses Buch bietet Ihnen eine Vielzahl abwechslungsreicher, köstlicher Cocktailrezepte. Diese sind von INKO Cocktailexperten speziell für den Genuss vor oder nach dem Training entwickelt worden und basieren auf hochwertigen inkospor® Produkten, made in Germany. Alle Rezepte sind leicht und unkompliziert und deshalb auch zum Selbershaken zuhause geeignet. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Genuss – mit einem kraftvollen Cheers.

