

# Well Being Drinks



# Inhalt

Einleitung	04
Mario Hofferer	05
Hirschzungen-Elixir	06
Tee	08
Infused Waters	10
Goethes Garden	12
Heart Healthy	14
After Workout Recovery	16
Feel Free Negroni	18
VirGin Mate	20
Aronia Super Bowl	22
Slim Breakie Chia Pudding	24



# Einleitung

7hauben will es dir erleichtern, dich kulinarisch weiterzubilden. Deshalb sind wir ständig auf der Suche nach Profis, die ihr Wissen in unseren Onlinekursen weitergeben.

Auch wenn Mario Hofferer als Cocktailweltmeister vor allem für seine alkoholhaltigen Drinks bekannt ist, kann er auch anders. In diesem Kurs geht es um Drinks, die schmecken und dem Körper gut tun. Und mit etwas Kreativität inspiriert er dich auch zu deinen eigenen Well-Being-Kreationen.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte zum Kurs. Viel Spaß!

# Mario Hofferer

Eine klassische Ausbildung zum Bartender gibt es nicht, doch mit der Koch- und Restaurantfachlehre ging der Klagenfurter von Beginn an den gastronomischen Weg. Die Barwelt faszinierte ihn schon bald, weshalb er nach der Lehre eine Spezialausbildung in der Barfachschole Kaltenbach in Zürich absolvierte.

Trotzdem war es danach wegen seines jungen Alters noch immer schwierig, einen passenden Job zu finden. Dadurch hat Mario sich bereits mit 17 Jahren mit dem Cocktail-Catering selbstständig gemacht und begann kurz darauf an Wettbewerben teilzunehmen. Es dauerte nicht lange, bis er die ersten davon gewann – der erste Weltmeistertitel in Singapur war sein 1. großes Highlight und ein Meilenstein in seiner Karriere. Von da an ging es steil bergauf: Neben einer Welttournee eröffnete Mario auch zwei Clubs am Wörthersee. Der ganze Stress hat ihn sehr gefordert, doch auch die schwierigen Zeiten konnte er überwinden. Er erfüllte sich seinen Traum und ging mit 26 Jahren nach Marbella, wo er bis heute neben Österreich lebt und arbeitet.

Mittlerweile kann er neben seinen zwei Weltmeistertiteln auch noch auf andere Auszeichnungen blicken: International Barkeeper of the Year 2017/2018 des Barkeeper Weltverbandes IBA, vierfacher Österreichischer Staatsmeister, Barmann des Jahres 2012 sowie Leader of the Year 2011. Und noch immer freut sich Mario auf neue Herausforderungen.

„Ich versuche immer, einen Mittelweg zwischen Ingredienzien und Inszenierung zu finden.“



**Mario Hofferer**

Cocktail-Weltmeister 2017/18

MH Headquater

[www.mario-hofferer.com](http://www.mario-hofferer.com)

# Goethes Garden

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
10 min



Gesamt  
10 min

2 TL	Matchapulver
½	Ananas
½	Gurke
1 Handvoll	Feldsalat (Vogelsalat)
1 Handvoll	Romanasalat
125 ml	Wasser
1 Schuss	Ananassaft

## Zubereitung

**Schritt 1**  
**Ananas vorbereiten**

Die Ananas in Stücke schneiden und flambieren.

**Schritt 2**  
**Mixen & Geschafft**

Alle Zutaten mixen und mit frischen Kräutern dekoriert servieren.



# Feel Free Negroni

## Zutaten & Infos



Zubereitung  
5 min



Gesamt  
5 min

4 cl alkoholfreier Gin

1 ½ cl Verjus

2 cl alkoholfreier Campari

Tonic Water

Garnitur: Flambierter Rosmarin,  
Holundereiswürfel, Orangenzeste

## Zubereitung

### Schritt 1 Alkoholfreier Campari

Um den Campari alkoholfrei zu machen, wird er auf ein Minimum reduziert.

### Schritt 2 Mischen & Geschafft

Ein Rührglas mit Eiswürfeln vorkühlen und das Schmelzwasser abseihen. Den alkoholfreien Gin, Verjus und alkoholfreien Campari verrühren, in ein Glas mit Holundereiswürfel gießen und mit Tonic Water auffüllen. Mit flambierten Rosmarin und Orangenzesten garnieren.

**Tipp:** *Calamansi-Eis passt perfekt zum Drink.*

