



© Unsplash/Nathan Dumbiao

Ohne meinen morgendlichen Kaffee geht gar nichts! Viele von uns kennen das, aber wir wissen auch, dass der tägliche Kaffee-Konsum gar nicht so gesund ist. Zum Glück gibt es jede Menge Wachmacher-Alternativen. Hier sind die beliebtesten sechs Alternativen – mit und ohne Koffein –, die du unbedingt probieren solltest.

KAFFEE-ALTERNATIVEN MIT KOFFEIN:

LIFESTYLE

Kaffee-Alternativen: Wachmacher-Getränke mit und ohne Koffein

SECHS ALTERNATIVEN

VON LARA AMHOFER

28. März 2024

🕒 3 Min.



© Unsplash/Jason Leung

GRÜNER TEE

Grüner Tee ist seit Jahrhunderten für seine gesundheitlichen Vorteile bekannt und bietet eine sanfte Alternative zum Kaffee. Mit einem niedrigeren Koffeingehalt als Kaffee schafft es grüner Tee dennoch eine Energiequelle für unseren Körper zu sein. Darüber hinaus gibt es Hinweise darauf, dass ein hoher Konsum von grünem Tee das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen sinkt.

MATCHA

Die Weiterentwicklung vom grünen Tee – Matcha. Bei dem Trendgetränk wird im Gegensatz zu herkömmlichem grünem Tee das ganze Blatt konsumiert, indem es zu einem feinen Pulver zermahlen wird, das dann in heißes Wasser gerührt wird. Das Extrakt schmeckt herb-bitter bis fruchtig und wirkt durch das enthaltende Koffein belebend.

GUARANÁ-PULVER

Die aus dem Amazonas stammende Guaraná-Pflanze wird ebenfalls als beliebte Kaffee-Alternative verwendet. Ihre Samen sind stark koffeinhaltig und werden für den Konsum zu einem hellbraunen Pulver zermahlen, das, wie beim Matcha, mit heißem Wasser aufgegossen wird. Durch den bitteren Geschmack empfiehlt es sich, das Getränk zu süßen. Ein beliebter Drink, der Guaraná-Pulver enthält, sind die Coawach-Drinks.

KAFFEE-ALTERNATIVEN OHNE KOFFEIN



© Unsplash/Purvi Shash

KURKUMA LATTE

Goldene Milch, leuchtend gelb und süß-würzig im Geschmack, ist eine leckere Alternative, ganz ohne Koffein. Hergestellt aus Kurkuma, Ingwer, Zimt und anderen Gewürzen, schmeckt sie nicht nur gut, sondern hat auch den gewünschten Wachmacher-Effekt.

CHICORÉE-KAFFEE

Chicorée-Kaffee wird aus den gerösteten und gemahlten Wurzeln der Chicorée-Pflanze hergestellt und bietet einen milden, koffeinfreien Kaffeeersatz. Diese Alternative eignet sich besonders für alle, die den Geschmack von Kaffee lieben, aber auf das enthaltene Koffein verzichten möchten. Außerdem enthält Chicorée-Kaffee den Ballaststoff Inulin, der eine positive Wirkung auf die Darmgesundheit hat.

WEIZENGRAS

Das grüne Superfood schlechthin. Aber Weizengras als Kaffee-Ersatz? Doch das geht! Weizengrassaft enthält einen hohen Nährstoff- und Ballaststoffgehalt. Geschmacklich hat er zwar wenig Gemeinsamkeiten mit Kaffee – das Aroma erinnert eher an Kräuter und Gras, aber die Wirkung verspricht Ähnlichkeiten. Tipp: Wenn dir der Geschmack zu intensiv ist, kannst du das Pulver auch unter eine Frühstücks-Bowl mischen oder dir damit einen grünen Smoothie zubereiten.