

Ratgeber: Milchalternativen für Kaffee

Cappuccino, Latte Macchiato, Flat White – ohne Milchschaum wäre die Welt des Kaffees nicht dieselbe. Und pflanzliche Milch ist auf dem Vormarsch: für Veganer, Laktoseintolerante und neugierige Kaffeeliebhaber gleichermaßen. Dieser Leitfaden zeigt, welche Milchersatzprodukte in Ihrer Tasse wirklich glänzen – von der Schaumfähigkeit bis zur Geschmacksharmonie.



Probieren Sie die verschiedenen Milchalternativen aus. Mit unseren Kaffeefullautomaten sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Folgende Milchsorten finden Sie in diesem Dokument:

Getreide	Nüsse	Hülsenfrüchte und Saaten
Hafermilch	Mandelmilch	Sojamilch
Dinkelmilch	Cashewmilch	Erbsenmilch
Hirse Milch	Haselnussmilch	Lupinenmilch
Reismilch	Kokosmilch	Hanfmilch
	Reis-Mandelmilch	

Hinweis: Wir beziehen uns in diesem Dokument auf die Tests von Circle Products GmbH.

Getreide

	Hafer	Dinkel	Hirse	Reis
Geschmack	Angenehm süsslich, aber starker Eigengeschmack	Natürliche Süsse	Starker Eigengeschmack	Schmeckt stark nach Reis, aber angenehme natürliche Süsse
Milchschaum	Überraschend gut, auch für Latte Art	Hohes Schaumvolumen	Nur bedingt geeignet	Schwierig, löst sich schnell auf
Cappuccino	Espresso geht geschmacklich unter	Karamellnote, leicht getreidig	Espresso wird vollkommen überlagert	Harmoniert gut mit Espresso



Hafermilch

Hafermilch gehört zu den Getreidemilchsorten. Sie wird aus fermentiertem Getreide hergestellt. Durch die herstellungsbedingte Umwandlung von Stärke in Einfachzucker, schmeckt die Hafermilch angenehm süsslich. Durch den starken Eigengeschmack des Hafers, ist sie allerdings nicht jedermanns Sache. Im Cappuccino ist der Getreidegeschmack nur noch minimal und er hinterlässt eine süssliche Note. Leider wird der Espresso etwas unterdrückt, hellere Röstungen gehen hier schnell komplett unter. Dafür lässt sich die Hafermilch richtig gut aufschäumen – und mit etwas Feineinstellung, klappt's sogar mit der Latte Art. Eine wirklich gute Alternative!

Dinkelmilch

Dinkelmilch gehört zur Gruppe der Getreidemilchsorten. Rein von der Optik, ähnelt sie herkömmlicher Kuhmilch sehr. Der Nährwert ist abhängig von der verwendeten Getreideart und kann – in Bezug auf Vitamine und Mineralstoffe – mit dem von Kuhmilch verglichen werden, nicht jedoch mit dem Gehalt an Proteinen. Dinkelmilch ist arm an hochwertigen Proteinen, Calcium und Vitaminen. Diese können allerdings zugesetzt werden. Beim Aufschäumen von Dinkelmilch entsteht mehr Schaumvolumen als bei den anderen Sorten. Der Geschmack der aufgeschäumten Milch weist mehr natürliche Süsse auf, als die anderen Sorten. Latte Art funktioniert mit der Dinkelmilch sehr gut, sie lässt sich gut feinporig schäumen. Der Cappuccino bekommt eine angenehme Karamellnote und schmeckt nur leicht nach Getreide.

Hirsemilch

Hirsemilch gehört ebenfalls zu den pflanzlichen Milchsorten. Die Farbe ist im Vergleich zur Hafermilch gelblicher, der Eigengeschmack ist stärker. Sie ist reich an Kohlenhydraten und mit einem Fettanteil von nur 1 % äusserst fettarm. Zum Schäumen eignet sich Hirsemilch aber nur bedingt. Der Schaum setzt sich zügig ab, er wird schnell wässrig. Auch der Geschmack passt nicht zum Espresso, jegliche Aromen werden vom dominanten Hirsegeschmack überlagert. Die Kombination aus Espresso und Hirsemilch hat von allen getesteten Alternativen am wenigsten überzeugt.

Reismilch

Reismilch besteht aus Vollkornreis und Wasser, die zum Andicken mit Öl emulgiert wird und riecht stark nach Reis. Reismilch gehört zu den Getreidemilchsorten, die eher arm an Nährstoffen, Vitaminen und Eiweissen sind – oft werden Vitamine oder Calcium von den Herstellern zugesetzt. Durch die Fermentation von Reis im Herstellungsprozess, entsteht eine angenehme natürliche Süsse. Mit gut 10 % ist die Reismilch reich an Kohlenhydraten. Reismilch eignet sich allerdings ganz und gar nicht zum Schäumen, da der Eiweissgehalt mit 0,2 % super gering ist. Der Schaum löst sich schnell wieder auf und teilt sich in eine wässrige, schaumartige Komponente. Kalt schmeckt die dünnflüssige Milch stark nach Reis und erinnert ein wenig an Milchreis. Der Eigengeschmack, den Reis aufweist, stört überraschenderweise im Cappuccino mit dem Yirga Santos Espresso kaum. Im Cappuccino hat die Reismilch einen sehr angenehmen Geschmack, der eher an einen leichten Milchkaffee erinnert. Immer häufiger findet man Reismilch auch in Geschmacksrichtungen wie Vanille oder Schokolade – oder gemischt mit Mandelmilch oder Sojamilch.

Nuss

	Mandel	Cashew	Haselnuss	Kokos	Reis-Mandel
Geschmack	Leicht säuerlich	Starker Eigengeschmack	Angenehm süsslich, aber starker Eigengeschmack	Dezenter Eigengeschmack	Schmeckt nach Reis, aber angenehme natürliche Süsse
Milchschaum	Sehr cremig	Schwierig, löst sich schnell auf	Schwierig, löst sich schnell auf	In Ordnung, etwas wässrig	Schwierig, löst sich schnell auf
Cappuccino	Starke säuerliche Note	Espresso geht geschmacklich unter	Harmoniert gut mit Espresso	Harmoniert gut mit Espresso	Harmoniert gut mit Espresso

Mandelmilch

Mandelmilch ist ein aus Mandeln und Wasser hergestelltes pflanzliches Getränk. Zur Herstellung von Mandelmilch übergiesst man frisch gemahlene geröstete Mandeln mit warmem bis heissem Wasser und lässt sie mehrere Stunden ziehen. Bei Mandeln handelt es sich um ein basisches Lebensmittel – die Kerne passen also hervorragend zu einer gesunden und basischen Ernährung. Die aufgeschäumte Mandelmilch ist besonders cremig, hat eine leichte Mandelnote und schmeckt leicht säuerlich. Im Cappuccino kommt die säuerliche Note noch stärker heraus.

Cashewmilch

Cashewmilch gehört, neben den vielen Getreidemilchsorten, zu den Nussmilchsorten. Im Grunde besteht sie nur aus Cashewnüssen und Wasser. Sie ist fettreich und arm an Kohlenhydraten. Der Geschmack der Milch ist sehr dominant und für viele Espressos eher ungeeignet. Auch beim Milchschaumen macht die Cashewmilch keine gute Figur. Der Schaum löst sich schnell auf, die wässrige Masse fängt sofort an sich zu trennen. Die Kombination von Cashewmilch mit Espresso überzeugt geschmacklich leider nicht.

Haselnussmilch

Haselnussmilch schmeckt so, wie man sie sich vorstellt: Sie hat einen authentisch-kraftigen Haselnussgeschmack, die Aromen der Haselnuss passen sehr gut zum getesteten Yirga Santos Espresso. Die Schaumqualität ist dagegen eher schlecht: Flüssigkeit und Schaum trennen sich schnell voneinander. Wie die Cashewmilch, ist auch die Haselnussmilch fettreich und arm an Kohlenhydraten. Anders als bei den Getreidemilchsorten, weist die Nussmilch keine natürliche Süsse auf. Aus diesem Grund werden ihr oft Zucker zugesetzt, worauf man beim Kauf achten sollte.



Kokosmilch

Kokosmilch entsteht, indem das Fruchtfleisch mit Wasser püriert, und diese Mischung dann durch ein Tuch gepresst wird. Es entsteht eine aromatische, milchige Flüssigkeit mit etwa 15-25 % Fettgehalt, je nach verwendeter Wassermenge. Die faserige Masse, die im Tuch zurückbleibt, wird nochmals mit kochendem Wasser extrahiert und ausgepresst – beim zweiten Mal entsteht eine wässrige Kokosmilch. Aus diesem Grund trennen sich in der Verpackung auch Fett- und Wasseranteil voneinander. Deswegen sollte die Kokosmilch vor Gebrauch gut geschüttelt werden. Aufgrund ihres hohen Anteils an mittelkettigen Fettsäuren wird die Kokosmilch vom Körper als schneller Energielieferant genutzt. Entgegen unseren Erwartungen ist die Kokosmilch eher geruchsneutral. Die Milch lässt sich schlecht schäumen und der entstandene feinporige Schaum löst sich rasant auf. Die aufgeschäumte Milch schmeckt dezent nach Kokos und gibt dem Cappuccino eine angenehme Frische. Im Vergleich zur Sojamilch schmeckt die Kokosmilch im Cappuccino weniger wässrig.

Reis-Mandelmilch

Reis-Mandelmilch gehört unter den Milchalternativen zu den immer beliebteren. Mit dieser Mischung wird die natürliche Süsse der Reismilch mit dem fein-nussigen Geschmack der Mandelmilch kombiniert, dabei wird der kräftige Reisgeschmack abgemildert. Das Ganze ist sehr harmonisch. In unserem Vergleich ist die Reis-Mandelmilch jedoch die mit den meisten Kohlenhydraten. Die Schaumqualität ist in Ordnung, aber eher wässrig. Dafür hat der Schaum trotzdem eine schöne, feine Festigkeit. Erst während des Aufschäumens der Milch kommt einem der typische Mandelduft entgegen. Im Cappuccino macht sich die Milch ausgezeichnet. Die schokoladigen Aromen des Yirga Santos Espressos werden von dem Mandelaroma und der Süsse der Reismilch unterstützt.

Hülsenfrüchte & Saaten

	Soja	Erbsen	Lupinen	Hanf
Geschmack	Erdig, leicht nach Getreide, milde Süsse	Natürliche Süsse	Neutral, erinnert an Kuhmilch	Starker Eigengeschmack
Milchschaum	Schäumt nur mässig	Cremitig, wird schnell hart	Cremitig, wird schnell hart	Schäumt gut, wird aber schnell wässrig
Cappuccino	Wässrig, Espresso geht geschmacklich unter	Harmoniert gut mit Espresso, sehr Süss	Etwas bitter	Erdiger Geschmack, Milch setzt sich schnell vom Kaffee ab

Sojamilch

Sojamilch ist ein aus Sojabohnen hergestelltes pflanzliches Getränk. Soja ist reich an Ballaststoffen, besteht zu 36 % aus Eiweiss und ist damit eine sehr gute Proteinquelle. Der Gehalt an Kohlenhydraten



(ca. 2 Gramm) und Fetten (ca. 2,2 Gramm) liegt unter dem von Kuhmilch (4,8 Gramm Kohlenhydrate / 3,5 Gramm Fett). Im Vergleich zu Kuhmilch enthält die Sojamilch jedoch sowohl weniger Vitamin B2 als auch Calcium. Sojamilch riecht erdig, schmeckt leicht nach Getreide und hat eine, durch den Herstellungsprozess entstandene, angenehm milde Süsse. Trotz des hohen Eiweissgehalts schäumt die Sojamilch nur mässig gut. Im Cappuccino geht der Geschmack der Sojamilch geradezu unter – der Cappuccino wird wässrig und weist nur wenig Geschmack auf.

Erbsenmilch

Erbsenmilch besteht aus Erbsenproteinen, gewonnen aus gelben Spalterbsen, Wasser, etwas Raps- und Sonnenblumenöl. Sie ist von Natur aus vegan, laktose-, gluten- und allergenfrei und passt durch ihren natürlich hohen Proteingehalt gut in eine gesundheitsbewusste Ernährung. Nach Erbsen schmeckt der Drink überhaupt nicht. Eher sticht die leicht gelbliche Milch durch ihren süsslichen Geschmack heraus und kommt Kuhmilch nahe. Der Schaum ist cremig, aber für Latte Art ungeeignet, da er nach kurzer Zeit sehr fest wird. Im Cappuccino erinnert die Süsse des Milchschaums in der Kombination mit Karibu Kaffee an heisse Schokolade. Wer kein Fan von Süsse ist sollte beim Kauf darauf achten, zur ungesüssten Version zu greifen.

Lupinenmilch

Die Süsslupine ist im Kommen. Durch den hohen Vitamin- und Proteingehalt hat die Lupine einen ökologischen, sowie einen gesundheitlichen Vorteil gegenüber vieler Milchalternativen und kommt dazu ganz ohne Gentechnik aus. Der Anbau ist unkompliziert und die Pflanze kann auch unter erschwerten Wetterbedingungen wie Frost und Hitze problemlos wachsen, was sie in Hinblick auf zukünftige Herausforderungen in der Landwirtschaft interessant macht. In der Summe macht dies die Süsslupine zu einem ernstzunehmenden Ersatz zu Soja. Geschmacklich ist die Milch eher neutral und erinnert im Abgang leicht an Kuhmilch. Die aufgeschäumte Milch ist cremig und wird nach einer Weile fest. Im Cappuccino schmeckt der Kaffee zusammen mit der Lupinenmilch etwas bitter, was uns geschmacklich nicht überzeugt.

Hanfmilch

Obwohl das Hanfgewächs zu einer der ältesten Nutzpflanzen der Erde gehört, tauchen Hanfprodukte erst seit kurzem in vereinzelt Supermarktregalen auf. Fein vermahlen und mit Wasser gemischt wird aus den nährstoffreichen Samen der Pflanze Hanfmilch. Zum Binden und Süssen wird etwas Salz und Reissirup oder Tapiokastärke zugegeben. Der pflanzliche Milchersatz ist von Natur aus laktose- und cholesterinfrei und enthält einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Beim Milchschaumen konnte der Hanfdrink nicht überzeugen. Das Aufschäumen ist kein Problem, jedoch wird das Ergebnis schnell wässrig und nach kurzer Zeit setzt sich die Milch fast vollständig vom Kaffee ab. Der typische Hanfgeschmack verschwindet im Cappuccino und wird leicht erdig. Da es noch nicht viele Anbieter gibt und Hanfmilch eher schwer zu finden ist, lohnt es sich zu experimentieren und sich den Drink selber zusammen zu mixen.



Weitere Informationen

Was muss ich beim Aufschäumen beachten?

Da sich Pflanzenmilch schneller erhitzt als Kuhmilch kann es leichter passieren, dass die Milch beim Aufschäumen überhitzt, blasig wird und Latte Art dadurch nicht mehr möglich ist. Für die ideale Schaumqualität eignet sich daher eine Temperatur von 55-60°C am besten. Zum Vergleich: Kuhmilch sollte nicht höher als 65°C erhitzt werden (Aufgrund Geschmack und Bekömmlichkeit). Jedoch eignet sich nicht jede Pflanzenmilch zum aufschäumen. Bei Kuhmilch sind Protein- und Fettgehalt entscheidend für das Schaumergebnis. Bei Milchalternativen verhält es sich ähnlich: Je höher der Anteil von Protein und Fett, desto besser lässt sich die Milch schäumen.

Barista-Editionen

Die Schaumkönige unter den Milchalternativen sind die Barista-Editionen, die durch das Zugeben von Proteinen und Fetten eine höhere Schäumbarkeit und auch einen verbesserten Geschmack ausweisen. Davon überzeugen drei Sorten ganz besonders, die es nicht nur schaffen, den perfekten Schaum zu erzeugen, sondern vor allem den Kaffeegeschmack nicht untergehen zu lassen.

Die Hafer Barista trifft vermutlich die meisten Geschmäcker und das nicht ohne Grund. Sie lässt sich wunderbar schäumen und vermischt sich homogen mit dem Kaffee. Der üblicherweise starke Eigengeschmack des Hafers ist in der Barista-Edition nicht so prominent.

Die Erbsen Barista Edition ist im Vergleich zur Hafermilch etwas fester vom Schaum. Samtig und cremig bleibt der Schaum länger erhalten und ist eher noch einen Tick geschmacksneutraler als die Hafer Barista.

Als exotisches Highlight haben wir noch die Kokos Barista Milch getestet, die durch ihren sehr hohen Fettanteil von der Schäumbarkeit und Cremigkeit absolut überzeugt. Besonders im Kaffee mag sie trotzdem nicht für jeden etwas sein, da sie einen sehr starken Eigengeschmack hat.

Wenn die Milch flockt

Vielleicht haben Sie es auch schon erlebt. Voller Vorfreude schüttelt man die Milch in den Kaffee und dann das, die Milch flockt und der Kaffee sieht gleich nicht mehr wirklich geniessbar aus. Doch woran liegt das? Um eines schon mal vorwegzunehmen, es ist nicht die Pflanzenmilch, die für das unschöne Bild verantwortlich ist. Vielmehr liegt es an den Gerbstoffen des Kaffees, die je nach Sorte und Röstgrad mehr oder weniger im Kaffee enthalten sind. Je mehr Säure im Kaffee enthalten ist, desto mehr reagiert diese Säure mit dem Soja-Protein in der Milch. Das enthaltene Protein gerinnt und es entstehen die weissen Flocken in deinem Kaffee. Um das zu verhindern, empfiehlt es sich, den Kaffee gleich nach dem Zubereiten zu geniessen, denn je länger er warmgehalten wird, desto mehr Säure bildet sich. Auch durch die Verwendung von Baristamilch lässt sich das Flocken umgehen, da sie sich durch ihren höheren Fettanteil stärker gegen die Säure durchsetzen kann. Alternativ empfehlen wir die Verwendung eines Kaffees mit geringer Säure.



Wie nachhaltig sind Milchalternativen?

Es kommt darauf an. Nicht jede vegane Milch schmückt sich automatisch mit einer guten Ökobilanz. Das Ausmass der Umweltauswirkungen hängt von Anbau und Verarbeitung des Produktes ab. Die genaue Messung der Auswirkungen gestaltet sich jedoch schwierig, da zusätzlich zu Wasserverbrauch und CO2 Emissionen auch Faktoren wie Gentechnik, Regenwaldabholzung oder der Einsatz von Pestiziden berücksichtigt werden müssen. Das macht einen flächendeckenden Vergleich sehr komplex. Bekannt ist jedoch, dass der Anbau von Reis, Cashews oder auch Mandeln grosse Mengen von Wasser bedarf. Zudem müssen die Produkte meist importiert werden, was den ökologischen Fussabdruck zusätzlich anwachsen lässt. Hafer, Dinkel und Lupinen brauchen zum Vergleich wenig Anbaufläche bei hohem Ernteertrag und punkten durch ihre Lokalität. Als Orientierung gilt, wer sowohl vegan, als auch umweltfreundlich möchte, sollte bei der Wahl der Milchalternative auf lokalen Anbau und geringen Wasserverbrauch achten.