

## Schaumtest: Welcher Pflanzendrink eignet sich am besten für Kaffee?



Ein Cappuccino am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen – zumindest meine. Für mich gibt es in der Früh einfach nichts Besseres als **eine schöne Tasse Kaffee mit ordentlich Milchschaum**. Da ich keine Kuhmilch trinke, hat mich die Suche nach dem perfekten Milchersatz für Kaffee aber schon oft vor echte Herausforderungen gestellt. Denn, das weiße Schaumwunder hängt maßgeblich von 2 Faktoren ab, die bei Vollmilch einfach optimal sind: Fett und Eiweiß. Die Frage „**Welche Pflanzenmilch lässt sich aufschäumen und schmeckt im Kaffee?**“ ist daher ein zentraler Bestandteil meines Lebens. Grund genug, dem Ganzen mal genauer auf den Milchzahn zu fühlen und **12 selbstgemachte Pflanzendrinks zum Schaumtest** zu bitten. Um Wettbewerbsvorteile zu vermeiden, haben wir alle Drinks mit einem **Mandelmilchbereiter** hergestellt, sodass sie **pur und ohne Zusatzstoffe** sind.

### Pflanzendrinks im Milchschaum-Test

Eins vorweg, bevor wir uns in die Schaumparty stürzen: Den perfekten Milchersatz für Kaffee gibt es nicht. Denn, was ist schon perfekt? Du solltest daher zunächst für dich persönlich klären, welche Erwartungen du an deine Pflanzenmilch hast. Soll sie **besonders gut aufschäumen** oder eine **homogene Einheit** mit deinem Kaffee bilden? Darf sie Eigengeschmack mitbringen oder eher nicht? Trinkst du Kaffee am liebsten heiß oder kalt? All diese Faktoren bringen dich letztendlich zu deinem perfekten Milchersatz. Mit unserem **Schaumtest** begleiten wir dich

auf diesem Weg und haben neben den beliebten Klassikern Mandel-, Soja- und Hafermilch, auch exotische Sondersorten wie Buchweizen- oder Hanfmilch auf Herz und Nieren geprüft. Deshalb Vorhang auf und losgeschäumt!

### All Time Favourites

#### Sojamilch

Das Pflanzenmilch-Urgestein ist von seiner Zusammensetzung her Kuhmilch am ähnlichsten und hat daher auch im Milchaufschäumer oder an der Dampfdüse richtig was auf dem Kasten. Der **Sojamilchschaum** ist **fest, stabil und hält ewig**. Im Kaffee hinterlässt er jedoch einen **leicht pappigen Geschmack** und flockt bei zu viel Säure schnell mal aus. Du kannst den Geschmack deiner selbstgemachten Sojamilch abmildern, indem du bei der Herstellung z.B. die Bohnen aus ihrer feinen Haut drückst, noch ein paar Haferflocken oder Reis hinzufügst oder mit Süßungsmitteln spielst.

#### Hafermilch

Wenn es einen Pflanzendrink gibt, der in puncto **Beliebtheit** rasant zunimmt, dann ist es Hafermilch. In Sachen Milchschaum hält sich unsere Liebe jedoch etwas in Grenzen. Zumindest, wenn kein Pflanzenöl im Spiel ist. Hafermilch braucht nämlich zugegeben etwas Starthilfe. Im Test schäumt sie sogar mit am schlechtesten. Ihr **Schaum** ist **ohne Zusatzstoffe leider recht porös** und bildet große Blasen, die sich schnell auflösen. Geschmacklich **passt** sie aber sehr **gut zum morgendlichen Kaffee**.

#### Mandelmilch

Dieser vegane Milchersatz ist zurecht sehr beliebt. Er **schmeckt** nicht nur **wunderbar**, sondern **schäumt** auch richtig **klasse**. Der Schaum ist stabil, feinporig und hält mindestens 1 Stunde. Dein heißer Kaffee sollte jedoch nicht zu viel Säure enthalten, das könnte dazu führen, dass die Mandelmilch ausflockt.

## Schaumtest: Welcher Pflanzendrink eignet sich am besten für Kaffee?



Geschäumte Soja-, Hafer- und Mandelmilch



Geschäumte Cashew-, Haselnuss- und Walnussmilch

### Nussmilch

#### Cashewmilch

Wer vegan lebt, kommt an Cashewkernen einfach nicht vorbei. Egal, ob als **Käasersatz** oder **Milchalternative** – die nierenförmigen Nüsschen überzeugen uns auf ganzer Linie. Niemals drängen sie sich geschmacklich in den Vordergrund und lösen sich als Pflanzendrink verarbeitet fast rückstandslos auf. Das sorgt für eine wunderbare Sämigkeit. Dank ordentlich Eiweiß und gesunder Fette **schäumt** Cashewmilch außerdem **überragend gut** und ihr dichter, feinporiger, stabiler Schaum wartet nur darauf, dass wir unseren Kaffeelöffel darin versenken.

#### Haselnussmilch

Haselnussmilch macht geschmacklich im Kaffee wirklich eine tolle, **vollmundige** Figur, in Sachen Schaum bekommt sie von uns aber „nur“ ein *vollgut* – wie man damals in der Schule sagte. Sie schäumt gut, hat einen **feinporigen Schaum** und ist relativ stabil. Nicht mehr und nicht weniger.

#### Walnussmilch

Nussdrinks schäumen aufgrund ihres Eiweiß- und Fettgehalts allgemein sehr gut. Auf Walnussmilch trifft das aber leider nur bedingt zu. Ihr Schaum ist **eher luftig und mit großen Poren** versehen. Geschmacklich passt sie jedoch **sehr gut zum Kaffee**.

### Getreidemilch

#### Buchweizen

Das Pseudogetreide Buchweizen stand bisher nicht auf unserer Pflanzenmilchliste, aber das ändert sich nach diesem Schaumtest auf jeden Fall. Buchweizen enthält nämlich **hochwertiges Eiweiß** und **gesunde Fette**, wodurch dieser Drink einen **tollen, stabilen Schaum** bildet. Im Kaffee und sonst auch schmeckt er zudem sehr mild. Geheimtipp!

#### Dinkelmilch

Dinkelmilch ist, neben Cashewmilch, eine der großen Überraschungen in diesem Schaumtest. Ihre karamellige Note passt einfach **super zum Kaffee** und für eine Getreidemilch gibt es schaumtechnisch wenig zu beanstanden. Der Schaum ist **luftig, aber relativ stabil**. Mit etwas Pflanzenöl kannst du da sicher noch mehr rausholen.

#### Reismilch

Für alle, die einen Schluck Milch in ihrem Kaffee lieben, aber den Cappuccino links liegen lassen, ist dieser Pflanzendrink perfekt. Er **schäumt nämlich nicht**, überzeugt aber mit einem **angenehmen Geschmack** und verbindet sich sehr homogen mit unserem Kaffee.

# Schaumtest: Welcher Pflanzendrink eignet sich am besten für Kaffee?



Geschäumte Buchweizen-, Dinkel- und Reismilch



Geschäumte Kokos-, Hanf- und Lupinenmilch

## Sondersorten

### Kokosmilch

Diese exotische Pflanzenmilch, die übrigens nicht mit Kokosmilch aus der Dose zu verwechseln ist, **schäumt eher mäßig gut**, aber geschmacklich schreiben wir sie keineswegs ab. In einem kalten **Cold Brew** schmeckt sie nämlich sehr, sehr gut.

### Hanfmilch

Zu Hanfmilch gibt es leider nicht so viel zu sagen. Sie **schäumt nicht besonders gut** und obwohl ihr Geschmack angenehm ist, überzeugt sie uns auch nicht wirklich im Kaffee. Wir können sie uns eher beim Kochen in Zusammenhang mit **herzhaften Gerichten** vorstellen.

### Lupinenmilch

Lupinenmilch gilt noch als **Geheimtipp** unter den Pflanzendrinks – ähnlich wie **Erbsenmilch**. Sie enthält viel Protein und ist sehr bekömmlich für Menschen mit Allergien gegen Sojaprotein oder Gluten. Ihr Schaum ist luftig und eher feinporig und hält auch ganz gut. Ihre gelbliche **Farbe** und ihr **Geschmack** sind aber etwas **gewöhnungsbedürftig**.

## Tipps & Tricks für den perfekten Milchschaum

**Feinporig, fluffig, stabil** – mit diesen Tipps & Tricks sollte zwischen dir und einem schönen Pflanzmilchschaum nichts mehr im Wege stehen.

### Warum schäumt Milch?

Die Entstehung von stabilem, feinporigem Milchschaum setzt zwei Faktoren voraus: **Fett und Eiweiß**. Je höher der Gehalt von beidem ist, desto besser wird der Milchschaum. **Nuss- und Sojadrinks** sind hier also **klar im Vorteil** und schäumen auch ohne Zusatzstoffe sehr gut. Getreidemilch hingegen, die von Natur aus wenig von beidem mitbringt, braucht Starthilfe. Aus diesem Grund versetzen viele Vertreter von Pflanzendrinks ihre Barista-Editionen mit sogenannten **Emulgatoren und Stabilisatoren** wie z.B. Pflanzenöl. Dies geht auch ganz leicht zu Hause und du hast mehr Kontrolle über die Zutatenliste. Füge deiner Hafermilch z.B. auf 1 Liter Flüssigkeit einfach 1-2 Esslöffel neutrales Öl hinzu.

### Flockenbildung im heißen Kaffee

Wer kennt das nicht? Man hat sich so auf seinen veganen Kaffeegenuss gefreut, und dann das ... ausgeflockte Pflanzenmilch. Was zum ...? Eine Ausflockung im Kaffee passiert immer dann, wenn sich **Kaffeensäure** und Milch nicht so gut vertragen oder der Kaffee sehr heiß ist und dadurch bestimmte Milchbestandteile gerinnen. Drinks, die besonders gerne ausflocken sind z.B. **Mandel oder Soja**. Wie du dem entgegenwirken kannst? Du könntest zum Beispiel beim Kaffeekauf auf **langsam und schonende Röstungen** achten. Diese enthalten deutlich weniger

# Schaumtest: Welcher Pflanzendrink eignet sich am besten für Kaffee?

Säure. Zusätzlich könntest du mit Soja-Lecithin nachhelfen – etwas 1 Teelöffel auf 1 Liter Flüssigkeit. Der natürliche Emulgator sorgt für eine homogene Bindung von Kaffee und Pflanzendrink.

## Darauf solltest du beim Aufschäumen achten

Neben Fett und Eiweiß spielt vor allem die **richtige Temperatur** eine essenzielle Rolle. Die Milch, die du zum Aufschäumen verwendest, sollte zunächst sehr kalt sein und direkt aus dem Kühlschrank kommen. Achte beim Schäumen und Erhitzen dann darauf, dass die Temperatur deiner Milch zwischen **65 – 70 °C** liegt und diese auch nicht übersteigt. Am leichtesten gelingt dir das mit einem Milchaufschäumer.

## Die Mischung macht's

**Hafermilch** ist eine der nachhaltigsten, veganen Milchalternativen, die es gibt. Leider schäumt sie in ihrer reinen Form aufgrund **fehlender Inhaltsstoffe** wie Fett und Eiweiß nicht besonders gut. Gleiches trifft auch auf Reismilch oder Kokosmilch zu. In diesen Fällen heißt es also, die Mischung macht's. Hast du schon mal probiert, deine Hafermilch mit Soja, Mandeln oder Cashews zu mischen? Das schmeckt nicht nur richtig lecker, sondern garantiert durch den **Push an Fett und Eiweiß**, den diese Zutaten mitbringen, einen tollen Milchschaum. Darüber hinaus ist es auch immer eine gute Idee etwas **neutrales Öl und Süßungsmittel** hinzuzufügen.

## Pflanzenmilch selber machen

Es gibt wenige Sachen, die sich so einfach herstellen lassen, wie Pflanzenmilch. Denn die veganen Milchalternativen bestehen im Grunde nur aus zwei Dingen: Wasser und einer Zutat deiner Wahl. Zur Herstellung an sich verwendest du entweder einen **Mandelmilchbereiter** oder einen **Mixer**.

## Mit dem Mandelmilchbereiter

Für die Pflanzenmilchproduktion im Mandelmilchbereiter musst du **gar nicht viel tun**. Du fütterst das Gerät mit Zutaten, wählst das entsprechende Programm und die gewünschte Menge aus und nach ca. 15 bis 20 Minuten hast du einen leckeren, veganen Drink.

## Mit dem Mixer

Neben einem Mandelmilchbereiter eignet sich ein **Hochleistungsmixer**, ein Food Processor oder ein

Stabmixer zur Produktion von Pflanzenmilch. Hierfür solltest du aber **mehr Zeit** einplanen, da du manche Zutaten wie z.B. Soja vorher einweichen und kochen musst. Zusätzlich benötigst du einen **Nussmilchbeutel** oder ein Passiertuch, um den Drink nach dem Mixen zu passieren. Das Endergebnis ist aber ebenfalls sehr gut.

## So gelingt die perfekte Pflanzenmilch

Geschmäcker sind ja bekanntlich verschieden und so gibt es nicht die eine perfekte Pflanzenmilch. Die **Konsistenz** und den **Geschmack** deiner Pflanzenmilch kannst du beeinflussen, indem du mehr oder weniger Zutaten verwendest. Darüber hinaus kannst du dich nach **Herzenslust** mit Süßungsmitteln oder Gewürzen austoben. Wie wäre es z.B. mit einem Hauch Tonkabohne oder 1-2 süßen Datteln? Deiner Fantasie sind bei deiner selbstgemachten Pflanzenmilch keine Grenzen gesetzt – ganz im Gegensatz zu gekaufter aus dem Supermarkt.

## Vor- und Nachteile von selbstgemachter Pflanzenmilch im Kaffee

- Volle **Kontrolle** über die **Zutatenliste**
- Anpassung der Pflanzenmilch nach **individuellem Geschmack**
- Deutlich **günstiger** als gekaufte Drinks
- Tricky, den Schaumeffekt von Barista-Editionen nachzuahmen, da diese oft hoch verarbeitet sind
- Schäumt mäßig bis gar nicht, wenn **zu wenig Fett und Eiweiß** enthalten sind