

Informationen
für Fachkräfte



VON SOJA BIS MANDEL: PFLANZENDRINK-GUIDE

PFLANZENDRINK-GUIDE

Pflanzliche Drinks gewinnen zunehmend an Bedeutung und sind längst **kein Nischenprodukt** mehr. Die Variationen reichen vom klassischen Sojadrink über den beliebten Haferdrink bis hin zu kalorienarmen Varianten wie Mandeldrink und dem exotischen Kokosdrink. Besonders **junge Verbraucherinnen und Verbraucher greifen zu Pflanzendrinks** [BMEL, 2024], während der Konsum von Kuhmilch insgesamt kontinuierlich zurückgeht [BLE, 2024]. Die Kaufentscheidung für pflanzenbasierte Produkte fußt sowohl auf **Geschmackspräferenzen** als auch auf **Gesundheits- und Ernährungsaspekten** – aber auch die **Umweltbilanz** der Produkte spielt eine Rolle. Denn die globale Lebensmittelproduktion ist für etwa ein Drittel der weltweiten CO₂-Emissionen verantwortlich [Crippa et al., 2021]. Immer mehr Menschen sehen ihren Lebensmitteleinkauf deshalb als Möglichkeit, einen **positiven Beitrag zum Klimaschutz** zu leisten. Die vielfältigen Beweggründe, pflanzenbasierte Alternativen zu kaufen, stellen die Ernährungsberatung vor neue Herausforderungen.

Durch die **zunehmende Verbreitung** des pflanzenbasierten Lebensstils und die wachsende Vielfalt pflanzlicher Alternativen hat sich in den letzten Jahren für Ernährungsfachkräfte ein **weiteres Themenfeld der Beratung** eröffnet. Klientinnen und Klienten haben Fragen zu Inhaltsstoffen, Einsatzmöglichkeiten und gesundheitlichen Aspekten pflanzlicher Drinks. Eine **fundierte Ernährungsberatung** unterstützt dabei, individuelle Bedürfnisse zu berücksichtigen und Pflanzendrinks gezielt in eine **ausgewogene Ernährung** zu integrieren.



Diese Fachbroschüre bietet Ernährungsfachkräften eine Orientierungshilfe im Dschungel der pflanzlichen Drinks. **Sie finden hier:**

- Eine **Übersicht** über die **beliebtesten Pflanzendrinks** und ihre Besonderheiten
- Informationen über die **gezielte Anreicherung** von Pflanzendrinks
- Darstellung der **Einsatzmöglichkeiten**, um KlientInnen bei einer vielfältigen, bedarfsgerechten pflanzlichen Ernährung zu unterstützen

Ergänzend haben wir für Ihre KlientInnen eine Patientenbroschüre mit Informationen, Tipps und Rezepten sowie ein Infoblatt für den direkten Einsatz in der Beratung erstellt. Über den QR-Code geht's zum Download:



Quellen:

- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft [BMEL]. Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2024.
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung [BLE]. Milchbilanz: Erneut weniger Milch, Käse und Butter verbraucht.
- Crippa, M., Solazzo, E., Guizzardi, D. et al. Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. Nat Food 2, 198–209. 2021. <https://doi.org/10.1038/s43016-021-00225-9>
- Nielsen, LEH+DM, Drinks Total, Umsatz in TEUR, MAT März 2022.

SOJADRINK

Der Sojadrink* ist neben dem Haferdrink einer der beliebtesten pflanzlichen Drinks. Kein Wunder – er passt hervorragend in eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Aufgrund des reichlich enthaltenen, **hochwertigen Proteins** von 3,3 g pro 100 ml und des Fettgehalts von 1,9 g pro 100 ml (davon 1,6 g ungesättigte Fettsäuren) stellt der Sojadrink eine **ernährungsphysiologisch wertvolle Alternative** dar, die dem Nährstoffprofil der Kuhmilch von allen Pflanzendrinks am nächsten kommt [KERN, 2025]. Der Energiegehalt des Sojadrinks liegt mit 33 kcal pro 100 ml etwas unter dem einer Kuhmilch mit 1,5 % Fett, die auf ca. 45 kcal pro 100 ml kommt.



Besonderheiten des Sojadrinks



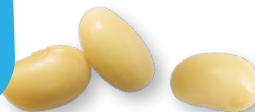
Hochwertige Proteinquelle: Sojabohnen enthalten etwa 38 % Eiweiß und weisen die höchste Proteinqualität aller pflanzlichen Lebensmittel auf [Rimbach et al. 2015]. Von diesem hochwertigen Protein stecken 3,3 g pro 100 ml im Sojadrink.



Sojadrinks sind besonders geeignet für SportlerInnen und Menschen, die auf ihre Proteinzufuhr achten.

Herstellung von Sojadrinks

Die Herstellung von Alpro Sojadrinks beginnt mit der Ernte **Pro-Terra-zertifizierter Sojabohnen ohne Gentechnik**, die aus kontrolliertem Anbau in Europa und Kanada bezogen werden. Die Sojabohnen werden von ihren Schalen befreit und keimfrei **getrocknet**. Anschließend werden die Bohnen **eingeweicht, gemahlen** und mit Wasser versetzt. Durch einen Filterungsprozess wird die flüssige Basis für den Sojadrink gewonnen.



Quellen:

- Kompetenzforum für Ernährung [KERN]. Faktenübersicht. Zahlen, Daten, Fakten zu Kuhmilch vs. Pflanzendrinks. 2025.
- Rimbach G, Nagursky J, Erbersdobler HF. Lebensmittel-Warenkunde für Einsteiger. 2. Auflage, Deutschland: Springer Spektrum, 2015.

* Alle Angaben beziehen sich auf das Produkt „Alpro Soja | ohne Zucker“

HAFERDRINK

Der Haferdrink* erfreut sich seit Jahren großer Beliebtheit – das zeigt sich auch im Anbau, denn Hafer ist mittlerweile der **meistgenutzte Rohstoff für Pflanzendrinks**. Der Kohlenhydratanteil von 6,4 g pro 100 ml entsteht durch die im Hafer enthaltene Stärke. Diese sorgt für den **charakteristischen, milden Geschmack** des Haferdrinks. Der Energiegehalt von 44 kcal pro 100 ml und der Fettgehalt von 1,5 g pro 100 ml (1,3 g pro 100 ml ungesättigte Fettsäuren) ähneln dem der Kuhmilch.



Besonderheiten des Haferdrinks



Ballaststoffquelle: Haferdrinks enthalten lösliche Ballaststoffe, die den Ballaststoffgehalt der Nahrung erhöhen können.



Haferdrinks sind geeignet für Menschen, die sich ballaststoffreicher ernähren wollen.

Herstellung von Haferdrinks

Hafer ist eine **umweltverträgliche Getreidesorte** mit einem **geringen ökologischen Fußabdruck**. In der Fruchtfolge trägt er dazu bei, Pflanzenkrankheiten einzudämmen, die Bodenqualität zu verbessern und die Artenvielfalt zu fördern. Die Herstellung von Haferdrinks beginnt mit dem **Mahlen von Hafer**, der anschließend **mit Wasser vermischt** und durch enzymatische Prozesse verarbeitet wird. Diese **Fermentation** spaltet die im Hafer enthaltene Stärke teilweise in Zucker auf, wodurch der Drink **von Natur aus Zucker** enthält. Der Alpro Haferdrink ohne Zucker ist dank einer Produkt- und Verfahrensinnovation **komplett zuckerfrei**.



* Alle Angaben beziehen sich auf das Produkt „Alpro Hafer | ohne Zucker“



MANDELDRINK

Der Mandeldrink* liegt aktuell im Trend. Er wird auf der Basis von [gerösteten] Mandeln hergestellt. Obwohl diese als energiedichte Lebensmittel gelten, ist der Mandeldrink mit 14 kcal pro 100 ml bestens **für eine kalorienarme Ernährung** geeignet. Dies liegt unter anderem an seinem Zuckergehalt von 0 g pro 100 ml. Auch der Fettgehalt von 1,1 g Fett pro 100 ml, der sich hauptsächlich aus einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren ergibt, ist niedrig. Somit punktet der Mandeldrink auch mit einem **ernährungsphysiologisch wertvollen Fettsäureprofil**.



Besonderheiten des Mandeldrinks



Natürlich kalorienarm: Der Mandeldrink enthält wenig Fett und Zucker. Die ungesüßte Variante kommt sogar komplett ohne Zucker aus.



Mandeldrinks sind geeignet für Menschen, die eine kalorienarme bzw. -reduzierte Ernährung anstreben.

Herstellung von Mandeldrinks

Die Mandeln, die zur Herstellung von Alpro Mandeldrinks verwendet werden, stammen aus dem **Mittelmeerraum**. Zur Herstellung wird die geerntete und ggf. geröstete Rohware zunächst **eingeweicht** und anschließend **fein gemahlen**. Die entstandene Mandelpaste wird mit **Wasser vermischt** und anschließend zu Mandeldrink gefiltert.

* Alle Angaben beziehen sich auf das Produkt „Alpro geröstete Mandel | ohne Zucker“



KOKOSDRINK

Der Kokosdrink* ist ein exotischer Pflanzendrink, der aus Kokosnuss gewonnen wird. Er kann als **mild und leicht süßlich** im Geschmack beschrieben werden. Mit 1,2 g Fett pro 100 ml ist er eine **fettarme Alternative**. Im Vergleich zu anderen Pflanzendrinks ist sein Kaloriengehalt mit 14 kcal pro 100 ml gering und macht dem Mandeldrink als **kalorienärmster Pflanzendrink** tropische Konkurrenz.



Besonderheiten des Kokosdrinks



Natürlich kalorienarm: Der Kokosdrink ist zucker- sowie fettarm. Die ungesüßte Variante enthält sogar gar keinen Zucker.



Kokosdrinks sind geeignet für Menschen, die eine kalorienarme bzw. -reduzierte Ernährung anstreben.

Herstellung von Kokosdrinks

Für die Herstellung des Kokosdrinks ohne Zucker wird die Kokosnuss zuerst von ihrer **Faserhülle befreit**. Nach der Entnahme des Kokosnusswassers wird die Kokosnuss **geschält, gewaschen und geraspelt**. Durch Pressen entsteht eine flüssige Emulsion, die den charakteristischen Kokosgeschmack erhält. Dieses Vorgehen ermöglicht uns, die Kokoscreme auf natürliche Weise aus dem weißen Fruchtfleisch zu gewinnen. Die Kokoscreme wird anschließend **mit frischem Wasser vermischt**, sodass Kokosmilch entsteht. Der Drink wird anschließend **homogenisiert** und zur Haltbarmachung **pasteurisiert oder sterilisiert**.

* Alle Angaben beziehen sich auf das Produkt „Alpro Kokos | ohne Zucker“

AUF EINEN BLICK



Mit einer **gezielten Anreicherung** können Pflanzendrinks dazu beitragen, den **Bedarf an wichtigen Nährstoffen zu decken** und sogar mögliche **Nährstofflücken zu schließen**. Kuhmilch und Kuhmilchprodukte sind in Deutschland traditionell Quellen wichtiger Nährstoffe wie Calcium, Jod, Vitamin B2 und Vitamin B12 [DGE, 2024].

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung [DGE] **befürwortet** in ihrem aktuellen Positionspapier die **gezielte Auswahl von angereicherten Pflanzendrinks**, insbesondere für Menschen, die wenig oder keine Milch und Milchprodukte konsumieren [DGE, 2024].

Alpro Pflanzendrinks – für jeden das passende Produkt

Ob Soja-, Hafer-, Mandel- oder Kokosdrink in der klassischen, ungesüßten oder Barista-Variante – Alpro **Pflanzendrinks** können Menschen dabei **unterstützen**, ihren Speiseplan **pflanzlicher und abwechslungsreicher** zu gestalten. Gleichzeitig sind sie eine einfache und schmackhafte Möglichkeit, sich mit **wichtigen Nährstoffen** zu versorgen.

Fast alle Alpro Produkte, die für den täglichen Verzehr bestimmt sind, **sind** schon heute **mit Calcium** und verschiedenen **Vitaminen** (z. B. Vit. B12, Vit. B2, Vit. D und Vit. E) **angereichert**. Bis Ende 2025 werden **ausgewählte Alpro Pflanzendrinks** zudem **Jod** enthalten.



Gesundheitliche Vorteile:

Pflanzliche Alternativen sind von Natur aus laktosefrei und in vielen Fällen glutenfrei sowie arm an gesättigten Fettsäuren. Dadurch ermöglichen sie vielen Menschen, ihre Ernährung bewusster zu gestalten.



Unterstützung individueller Ernährungsbedürfnisse:

Ob für AllergikerInnen, VeganerInnen oder ernährungsbewusste Menschen – Pflanzendrinks bieten viele Optionen, den Ernährungsalltag individuell anzupassen und genussvoll zu gestalten.



Quelle für wichtige Nährstoffe:

Angereicherte Pflanzendrinks können einen Beitrag leisten, den Bedarf an wichtigen Nährstoffen zu decken – beispielsweise bei einem pflanzenbasierten Lebensstil.



Vielfalt und Abwechslung:

Mit unterschiedlichen Geschmacksprofilen bieten Pflanzendrinks eine abwechslungsreiche Ergänzung für verschiedene Ernährungsweisen und kulinarische Anwendungen.



Nachhaltigkeit und Klimaschutz:

Pflanzliche Drinks haben häufig einen geringeren CO₂-Fußabdruck als die vergleichbar genutzten tierischen Produkte.

Quellen:

- Deutsche Gesellschaft für Ernährung [DGE]. Kuhmilch und pflanzliche Milchalternativen – neues DGE-Positionspapier. 2024.

EINSATZMÖGLICHKEITEN

				
VERWENDUNG	SOJADRINK	HAFERDRINK	MANDELDRINK	KOKOSDRINK
TEE & KAFFEE	Schäumbar [Barista-Variante], neutrale Basis	Schäumbar [Barista-Variante], cremig, leicht süßlich	Schäumbar [Barista-Variante], feine Nussnote, leicht süßlich	Schäumbar [Barista-Variante], Kaffee mit exotischer Note
MÜSLI & PORRIDGE	Eiweißreich, sättigend	Natürliche Süße, charakteristischer Getreide- geschmack	Milde, nussige Note	Exotische Variante, leicht süßlich
SHAKES & SMOOTHIES	Proteinreich = ideal für Sportlernahrung, cremig, neutrale Basis	Kohlenhydratreich = ideal für Sportler- nahrung, cremig	Kalorienarm, nussig-milder Geschmack	Kalorienarm, tropische Geschmacksnote
KOCHEN & HERZHAFTESPEISEN*	Ideal für Suppen & Saucen	Ideal für Suppen & Saucen	Nussnote für feine Saucen	Leichte Alternative zu Kokosmilch in Currys & asiatischen Gerichten
BACKEN & DESSERTS*	Feuchtigkeits- spendend, sorgt für weiche Textur	Sorgt für eine lockere & saftige Krumen	Perfekt für feine Gebäcke & nussige Desserts	Tropische Note für Kuchen, Puddings & Cremes
KALTE GETRÄNKE	Perfekte Basis für Frappés & Eiskaffee	Cremige Basis für Eishakes & Smoothies	Leicht & mild, ideal für Sommerdrinks	Optimal für Lassis, Kokosshakes & Eiskaffee

*Barista-Varianten nicht über 65°C erhitzen.

Impressum

Herausgeber: Danone Deutschland GmbH, Am Hauptbahnhof 18, 60329 Frankfurt am Main

Inhalt und Fachredaktion: kommunikation.pur GmbH, München

Gestaltung: kommunikation.pur GmbH, München

Fotos: alpro

Stand: Juni 2025