

A close-up photograph showing a hand holding a red ceramic bowl filled with cereal. A thick stream of white plant-based milk is being poured from a red pitcher into the bowl, creating a splash. The background is a soft, out-of-focus light brown. The Alpro logo is in the top right corner.

alpro®

PFLANZLICH LECKER

EIN GUIDE FÜR PFLANZLICHE DRINKS

PFLANZLICH LECKER

Die Gründe für die Wahl eines Pflanzendrinks sind ebenso **vielfältig** wie die angebotenen Sorten: Manche Menschen leiden an einer **Laktoseintoleranz** oder einer **Milcheiweißallergie** und müssen daher auf Kuhmilch verzichten. Andere möchten ihre **Ernährung bewusster** oder **kalorienärmer gestalten**, neue Geschmacksrichtungen entdecken oder **bevorzugen** schlicht den milden, oft nussigen oder cremigen **Geschmack** pflanzlicher Drinks. Auch **ethische und ökologische Überlegungen** können eine Rolle bei der Wahl pflanzlicher Alternativen spielen. Viele VerbraucherInnen legen unter anderem **Wert auf nachhaltige Lebensmittel** und möchten durch ihre Ernährung einen **positiven Beitrag zum Umweltschutz** leisten.

Gewusst? Unsere Lebensmittelproduktion verursacht rund ein Drittel der weltweiten CO₂-Emissionen. **Pflanzliche Lebensmittel** haben dabei in der Regel eine **bessere Umweltbilanz** als tierische Lebensmittel. Wer sich für pflanzliche Drinks entscheidet, kann somit helfen, **Treibhausgase zu reduzieren**.

Ob klassischer Sojadrink, cremiger Haferdrink, kalorienarme Mandelvariante oder exotischer Kokosdrink – die **Vielfalt der Pflanzendrinks ist groß**. Wer sich das erste Mal mit pflanzlichen Alternativen beschäftigt, kann durch die Auswahl schnell überfordert sein. „**Was schmeckt mir? Was passt zu meinen Bedürfnissen und Ansprüchen? Welcher Pflanzendrink lässt sich gut in meinen Ernährungsalltag einbauen? Und wie?**“ – All das sind Fragen, die aufkommen, wenn man sich mit dem Thema Pflanzendrinks zum ersten Mal auseinandersetzt.



Dieser **Guide für pflanzliche Drinks** bietet eine Orientierungshilfe für das vielfältige Angebot der pflanzlichen Drinks. **Sie finden hier:**

- Eine Übersicht über die **beliebtesten Pflanzendrinks**, ihre **Herstellung** und ihre **Besonderheiten**.
- Informationen zu den **Einsatzmöglichkeiten** (Rezepte & Tipps).
- Kreative **Impulse**, um pflanzliche Drinks leichter **in den Alltag zu integrieren**.



Zusätzliche Informationen zu allen Alpro Pflanzendrinks und weiteren pflanzlichen Alternativen sowie zahlreiche Rezeptideen finden Sie auf www.alpro.de. Über den QR-Code geht's direkt zur Website:



DER EIWEIßREICHE

ALPRO SOJADRINK OHNE ZUCKER

Der **Sojadrink** ist eine der bekanntesten pflanzlichen Alternativen und in den meisten gut sortierten Supermärkten zu finden – und das aus gutem Grund. Er **liefert hochwertiges pflanzliches Eiweiß** [3,3 g pro 100 ml] aus der Sojabohne und kommt im Vergleich mit anderen pflanzlichen Drinks der Kuhmilch in seiner Nährstoffzusammensetzung am nächsten. 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.

Wie wird ein Sojadrink hergestellt?

Für Alpro Soja ohne Zucker werden **Pro-Terra-zertifizierte Sojabohnen ohne Gentechnik** aus kontrolliertem Anbau in Europa und Kanada verwendet. Nach dem Ernten werden die Bohnen **geschält, eingeweicht, gemahlen** und mit **Wasser vermischt** – so entsteht der pflanzliche Drink.

Warum ist der Sojadrink eine gute Wahl?



Eiweißlieferant: Sojabohnen enthalten hochwertiges Eiweiß – ideal für alle, die auf eine proteinreiche Ernährung achten.



Vielseitig verwendbar: Perfekt für Kaffee, Müsli, Shakes oder zum Kochen und Backen.



Göttlicher grüner Smoothie

Zutaten [für 1-2 Personen]:

- 1 Kiwi
- 1 Banane
- 10 g Walnüsse
- **250 ml Alpro Sojadrink ohne Zucker**
- 10 g Spinat
- Einige Blätter frisches Basilikum
- Zum Garnieren: etwas gehackte Walnüsse und Basilikum

Zubereitung:

1. Kiwi und Banane schälen, in Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in den Mixer geben und glatt mixen.
3. In Gläser füllen und mit Walnüssen und Basilikum garnieren



DER MILDE

ALPRO HAFERDRINK OHNE ZUCKER

Haferdrink ist seit Jahren ein **Favorit** unter den pflanzlichen Drinks. Sein **milder** und **Hafer-charakteristischer Geschmack** macht ihn besonders beliebt – und das ganz **ohne Zucker**. Mit 44 kcal pro 100 ml und einem Fettgehalt von 1,5 g pro 100 ml hat er einen ähnlichen Energie- und Fettgehalt wie Kuhmilch mit 1,5 % Fett.

Wie wird ein Haferdrink hergestellt?

Der **Hafer**, der für den Alpro Haferdrink ohne Zucker verwendet wird, wird **gemahlen**, mit **Wasser vermischt** und **durch Enzyme** in seine Kohlenhydratbestandteile **aufgespalten**. Das sorgt für seinen **milden Geschmack**. Besonders nachhaltig: Hafer ist eine **umweltverträgliche Getreidesorte** mit einem **geringen ökologischen Fußabdruck**.

Was macht den Haferdrink besonders?



Ballaststoffquelle: Hafer enthält lösliche Ballaststoffe.



Milder Hafergeschmack, ohne Zucker: Durch eine Verfahrensinnovation enthält der Haferdrink keinen Zucker und bietet den charakteristisch milden Geschmack.



Vielseitig verwendbar: Perfekt für Kaffee, Müsli oder zum Kochen und Backen.



Grüne Veggie-Lasagne

Zutaten (für 4-6 Personen):

- 250 ml Alpro Hafer-Kochcrème
- **150 ml Alpro Haferdrink ohne Zucker**
- 1 Schalotte
- 2 Zucchini
- 2 Lauch
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g Spinat
- ½ Limette (Saft davon)
- Estragon, Muskatnuss, Salz und Pfeffer
- 250 g Gruyère, gerieben
- 16 Lasagne Blätter

1. Schalotte, Lauch und Knoblauch würfeln, Zucchini längs in Scheiben schneiden.
2. Schalotte, Knoblauch und Lauch anbraten, Spinat zugeben und weichkochen. Kochcrème und Haferdrink einrühren und mit Gewürzen, Estragon und Limette würzen.
3. Gemüsesauce, Lasagneblätter, Zucchini und 125 g Gruyère in die Form schichten. Mit restlichem Käse bestreuen, im Ofen bei 180 °C ca. 30 Min. backen.



DER KALORIENARME

ALPRO MANDELDRINK OHNE ZUCKER

Mandeldrink liegt im Trend – kein Wunder, denn er überzeugt nicht nur mit seinem **mild-nussigem Geschmack**, sondern auch durch seinen **niedrigen Kaloriengehalt** von nur 14 kcal pro 100 ml. Er enthält keinen Zucker (0 g pro 100 ml) und wenig Fett.

Wie wird der Mandeldrink hergestellt?

Die **Mandeln** für den Alpro Mandel ohne Zucker stammen **aus dem Mittelmeerraum**. Nach der Ernte werden sie **eingeweicht, gemahlen** und mit **Wasser vermischt** – fertig ist der nussig-leichte Pflanzendrink!

Warum ist der Mandeldrink eine gute Wahl?



Kalorienarm und fettarm: Perfekt für alle, die sich bewusst ernähren oder eine kalorienarme pflanzliche Alternative suchen.



Leicht nussiger Geschmack: Passt gut zu Kaffee, Müsli oder als Basis für Smoothies.



Herzhafter Frühstücks-Wrap

Zutaten (für 1-2 Personen):

- 100 g Kichererbsenmehl
- **150 ml Alpro Mandeldrink ohne Zucker**
- 20 g Leinsamen
- 6 EL grünes Pesto
- ½ TL Natron (Backsoda)
- Champignons
- Cherrytomaten
- Eine Handvoll Babyspinatblätter
- Olivenöl zum Braten
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Teig aus Kichererbsenmehl, Mandeldrink, Leinsamen, Pesto und Natron anrühren.
2. Champignons schneiden, anbraten, Tomaten halbieren und dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Wraps in Olivenöl ausbacken.
4. Mit Gemüse und Spinat füllen, nach Belieben mit zusätzlichem Pesto servieren.

DER EXOTISCHE

ALPRO KOKOSDRINK OHNE ZUCKER

Kokosdrink bringt tropischen Flair in das Supermarktregal. Mit nur 14 kcal pro 100 ml ist er neben dem Mandeldrink ein **besonders kalorienarmer** pflanzlicher Drink. Sein milder, kokostypischer Geschmack macht ihn zu einer **exotisch-beliebten pflanzlichen Alternative**.

Wie wird der Kokosdrink hergestellt?

Für den Alpro Kokos ohne Zucker wird das **Fruchtfleisch der Kokosnuss geschält, gewaschen, geraspelt** und dann **gepresst**. Die entstandene **Kokoscreme** wird mit **Wasser vermischt** und **schonend verarbeitet** – so entsteht der **cremige Drink** mit dem typischen Kokosgeschmack.

Was macht den Kokosdrink besonders?



Kalorienarm und fettarm: Perfekt für alle, die sich bewusst ernähren oder eine kalorienarme pflanzliche Alternative suchen.



Tropischer Geschmack: eine leckere Alternative für Smoothies, Shakes oder pur als Erfrischung.



Exotischer Eiskaffee

Zutaten (für 1 Person):

- 1 doppelter Espresso
- **150 ml Alpro Kokosdrink ohne Zucker**
- 1 Spritzer Sirup (z. B. Agave, Karamell...)

Zubereitung:

1. Einen doppelten Espresso zubereiten und in eine Eiswürfelform füllen.
2. Gefrieren lassen (am besten über Nacht).
3. Eiswürfel in ein Glas geben und mit Barista Kokosdrink auffüllen.
4. Lieblingssirup hinzugeben und genießen!



ZEIT FÜR IMPULSE

Sind Sie bereit, Ihren Speiseplan pflanzlicher zu gestalten? Oft genügen schon kleine Veränderungen, um mehr Vielfalt in die Ernährung zu bringen. Hier finden Sie praktische Impulse, die Ihnen den Einstieg erleichtern und Inspiration für erste Veränderungen bieten.

Pflanzliche Drinks sind ein super **Einstieg in die vielfältige Welt der pflanzlichen Alternativen**. Wer auf den Geschmack gekommen ist, findet im **Alpro Sortiment weitere pflanzliche Alternativen** wie Joghurtalternativen, Kochcremes und Co.

IMPULS 1 Brainstorming! Sie haben die Qual der Wahl – werden Sie sich darüber bewusst, was Ihre Ansprüche an die pflanzliche Alternative sind, und wählen Sie den Drink danach aus.

IMPULS 2 Kaffee mit Kuhmilch oder doch lieber Soja- oder Haferdrink? **Bestellen Sie doch beim nächsten Cafébesuch einfach einen Hafer-Cappuccino und lassen Sie sich überraschen!**

IMPULS 3 Klein anfangen, im Müsli oder Porridge: Statt Kuhmilch lässt sich Müsli hervorragend mit Hafer- oder Mandel-drink genießen. Der charakteristische Geschmack des Hafers und die nussige Note der Mandel fügt sich wunderbar ins Müsli oder Porridge ein.

IMPULS 4 Mix it – die nächsten Drinks einfach pflanzlich genießen! Ob Smoothie, sommerliches Erfrischungsgetränk oder Eiskaffee: Kokosdrink verleiht ihnen eine cremige Konsistenz mit einer exotischen Note.

IMPULS 5 Setzen Sie pflanzliche Drinks beim Kochen und Backen Ihrer Lieblingsgerichte ein.

Kochen: Sojadrink ist eine gute Wahl für Suppen und Saucen, der statt herkömmlicher Sahne oder Kuhmilch verwendet werden kann. Kokosdrink ist eine kalorienärmere Variante, die Kokosmilch in Currys ersetzen kann.

Backen: Haferdrink eignet sich besonders für das Backen oder Bestreichen von Gebäck, Kokosdrink und Mandel-drink lassen sich gut in Desserts verarbeiten. Sojadrink eignet sich ebenfalls zum Backen, aber auch für Pfannkuchen-, Crêpes- und Waffelteig.



AUF EINEN BLICK



Pflanzliche Drinks sind heutzutage **richtige Allrounder**: Sie bringen **Abwechslung** in die Ernährung und **unterstützen individuelle Ernährungsbedürfnisse**.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) **befürwortet die gezielte Auswahl von Pflanzendrinks mit zugesetzten Nährstoffen**, wenn der Milchkonsum stark reduziert oder vollständig auf tierische Produkte verzichtet wird.

Auf Anreicherung achten! Wer **tierische Produkte reduziert**, sollte sich darüber bewusst sein, dass damit auch **Nährstoffe wegfallen** können. Deshalb ist es wichtig darauf zu achten, dass **Pflanzendrinks diese Nährstoffe enthalten**.

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.

Tipp: Die Drinks immer **gut schütteln**, damit sich alle **Nährstoffe gleichmäßig verteilen**.

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



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 – sei es aus gesundheitlichen Gründen oder im Rahmen einer pflanzlichen Ernährung.



Individuelle Ernährung: Ob bei Unverträglichkeiten, aus ethischen Gründen oder für eine bewusstere Ernährung – Pflanzendrinks ermöglichen eine flexible Gestaltung des Speiseplans. Sie sind eine wertvolle Alternative für Menschen mit Laktoseintoleranz, Milcheiweißallergie oder für alle, die sich vegetarisch oder vegan ernähren möchten.



Wichtige Nährstoffe: Angereicherte Pflanzendrinks können helfen, wichtige Nährstoffe in ausreichender Menge zuzuführen, wenn tierische Produkte aus dem Speiseplan ausgeschlossen werden.



Vielfalt und Abwechslung: Pflanzendrinks gibt es in vielen Geschmacksrichtungen – vom cremigen Sojadrink über den milden Haferdrink und den nussigen Mandeldrink bis hin zum exotischen Kokosdrink. Dadurch hat man immer den passenden Drink zur Hand.



Nachhaltigkeit: Pflanzliche Alternativen haben oft eine bessere Umweltbilanz als tierische Produkte. Sie verursachen in der Regel weniger CO₂-Emissionen und verbrauchen weniger Wasser. Wer seinen Konsum tierischer Produkte reduziert, kann so aktiv zum Klimaschutz beitragen.