



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📌

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠



Du willst mal weg vom Kaffee?

Dann probiere diese gesunden & leckeren Alternativen!



Kaffee enthält viel Säure und Koffein, beide Inhaltsstoffe können bei empfindlichen Menschen oder hoher Dosierung zu Magenproblemen oder Herzerassen führen. Wie schön, dass es leckere & gesunde Alternativen gibt.



Alternative 1: Heiße Zitrone 🍋

Glaubt ihr vielleicht nicht, ist aber echt so: **Heiße Zitrone** kann euch genauso pushen wie Kaffee! Grund dafür ist der **hohe Vitamin C-Gehalt** der Zitrusfrucht, der für mehr Energie und Konzentration sorgt, indem er euren **Stoffwechsel** anregt und so euren ganzen Körper in Schwung bringt. Das Beste: Heiße Zitrone ist **koffeinfrei** – Schlafstörungen oder sonstige potentielle Nebenwirkungen sind also Vergangenheit!

Alternative 2: Grüner Tee & Schwarzer Tee 🍵

Längst kein Geheimnis mehr: Auch **schwarzer und grüner Tee** enthalten Koffein. Im Gegensatz zu Kaffee sorgen die enthaltenen **Aminosäuren** und Gerbstoffe aber dafür, dass dieses erst nach und nach an den Körper abgegeben wird – es wirkt somit **zwar langsamer, aber dafür viel länger** und das befürchtete Energieloch, in das man nach Kaffee häufig fällt, bleibt aus. Optimal also für längere (geistige) Anstrengungen wie nicht enden wollende Meetings.

Wichtig: Lasst euren Tee nicht länger als **2 – 3 Minuten** ziehen, denn ansonsten wird euer Drink nicht nur bitter, sondern auch die anregende Wirkung kehrt sich ins Gegenteil.

Alternative 3: Matcha Tee 😊

Matcha Tee wird in den letzten Jahren sehr gehypt – zu Recht! Im Prinzip ist Matcha zwar nichts anderes als hochdosierter Grüntee. Doch es werden für das gemahlene Pulver die ganzen Blätter der Pflanze verwendet. Dadurch enthält der Tee viel **mehr Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente**. Auch hier hast du einen **längeren Koffeinschub** und du verhinderst das „Post-Coffee-Loch“.

Übrigens: Auch euren Latte Macchiato könnt ihr durch einen **Matcha Latte** ersetzen – das Prinzip bleibt dasselbe! Statt normaler Milch könnt ihr auch Milchersatz nehmen, dann wird's ein **veganer Latte Macchiato!** Schmeckt verdammt lecker mit Hafermilch! 🥰

Alternative 4: Lupinenkaffee 🍵

Glutenfrei, ohne Koffein oder Kaffeesäure, magenfreundlich und regional kommt er geschmacklich am ehesten an das Original heran. Selbst die richtigen Kaffeejunkies trinken jetzt auch mal **Lupinenkaffee**. Er hat ganz unterschiedliche Aromen, manche Menschen sagen sogar, dass er **nussig und etwas nach Kakao schmeckt**. Richtig gut ist auch ein Latte Macchiato mit Lupinenkaffee und mit Milchersatz ist die italienische Kaffeespezialität sogar vegan!

👍 Noch ein Tipp, wer es ganz einfach und schnell haben möchte:

Wasser statt Kaffee trinken!!! Hält frisch und verhindert Müdigkeit und Erschöpfungszustände! 💪

Ich wünsche dir viel Freude und leckere Geschmackserlebnisse!



Anja Flessa