

Alles außer Kaffee

DREI
SPANNENDE ALTERNATIVEN
IN DIESEM E-BOOK

WESLEY VIRGIN | FETTVERBRENNER TEAM

Kaffee ist eines der beliebtesten Getränke der Welt – das wird Sie nicht überraschen.

Hunderte unterschiedlicher Sorten und Aromen werden täglich in nahezu alle Länder der Welt importiert. Die Zahlen des Deutschen Kaffeeverbands für 2016 belegen einen jährlichen Konsum der Deutschen von 162 Litern pro Kopf. 49,5 Prozent genießen das Brühgetränk mehrmals, 21,3 Prozent einmal täglich. 65,5 Prozent lieben vor allem Filterkaffee.

Doch auch Feinschmeckerkaffees und neue Genusssorten entwickeln sich zu einem Milliardengeschäft. Cappuccino, Kaffee-Milch-Mixgetränke wie Latte macchiato oder Café au Lait sowie aromatisierte Sorten gewinnen immer mehr Liebhaber: 46,6 Prozent der Deutschen gaben an, gern neue Kaffeearten auszuprobieren.

Doch die Freude am Genuss täuscht oft darüber hinweg, dass diese Getränke auf lange Sicht eher schädlich sind für unser Wohlbefinden.

Bevor Sie Ihre Passion für Ihre Favoriten unter den schwarzbraunen Bohnen oder für Ihre Lieblingsröstung weiterhin pflegen, sollten Sie einen Blick auf einige der Nebenwirkungen des Kaffeetrinkens werfen.



NEGATIVE WIRKUNGEN VON KOFFEIN



Koffeinkonsum kann Beklemmungs- und Angstgefühle sowie Depressionen verstärken und eine entsprechende medikamentöse Behandlung erforderlich machen.



Koffein erhöht den Konsum zuckerhaltiger Getränke bei Betroffenen von Übergewicht und Diabetes.



Koffein erhöht das Herzinfarkttrisiko bei jungen Menschen mit leichtem Bluthochdruck um ein Vierfaches bei Konsum einer Koffeinmenge, die vier Tassen Kaffee entspricht.



Der Konsum von Koffein führt binnen 30 Minuten zu erhöhtem Augeninnendruck, der mindestens 90 Minuten andauern kann. Wenn Sie von Grünem Star betroffen sind, sollten Sie auf Kaffee verzichten.



Koffeinhaltiger Kaffee führt zu Schlafstörungen, Nervosität und Reizbarkeit, zu Magenverstimmungen, Übelkeit und Erbrechen sowie zu erhöhter Herz- und Atemfrequenz.



Der Konsum von koffeinhaltigem Kaffee kann die Kalziumausscheidung erhöhen und damit die Knochendichte reduzieren. Wenn Sie an Osteoporose leiden, sollten Sie Ihren Kaffeekonsum einschränken.



KEIN PROBLEM - WIR HABEN DIE LÖSUNG!



Kommt Ihnen in der Grafik etwas bekannt vor? Unter den aufgeführten koffeinhaltigen Getränken finden Sie rohes Kakaopulver. Diese Zutat, die Sie aus Ihren Getränken zur Fettverbrennung kennen, ist eine gesunde Alternative zu Kaffee. Unser Diät-Team hat mit vielen Rezepten experimentiert, um den Geschmack unserer Superstars unter den koffeinfreien Zusätzen optimal zur Geltung zu bringen. Hier sind drei der leckersten und gesündesten Variationen, mit denen Sie Kaffee ab sofort nicht mehr vermissen werden.



Heiße Schokolade



Zutaten

1 Tasse Mandelmilch

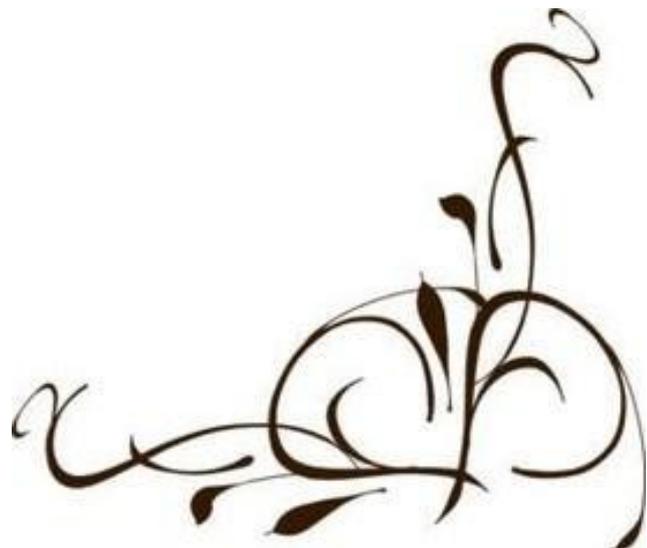
1 EL roher Kakao

1 TL Zimt

1 TL Agavensirup, naturbelassener
Bienenhonig oder Bio-Ahornsirup

Zubereitung

Erwärmen Sie Milch, Kakao und Zimt bei
niedriger bis mittlerer Hitze. Nach
Belieben süßen und genießen!



Zitronen-Ingwer-Tee



Zutaten

1 EL frisch geriebener Ingwer

2 Tassen gefiltertes Wasser

1 TL naturbelassener Honig oder reiner Ahornsirup

Saft einer halben Zitrone

Zubereitung

Schälen Sie die Ingwerwurzel mit einem Schälmesser oder mit der vorderen Kante eines umgedrehten Esslöffels.

Raspeln Sie den Ingwer mit einer Reibe. Haben Sie keine zur Hand, schneiden Sie die Wurzel in sehr dünne Scheiben, aber erhöhen Sie dann die Menge etwas.

Bringen Sie das Wasser in einer Kasserolle zum Kochen, fügen Sie den Ingwer hinzu und je nach Geschmack Zimt, Minze, Kamille oder Cayennepfeffer.

Lassen Sie den Tee 10 Minuten bei geringer Hitze ziehen. Nun frischen Zitronensaft hinzufügen, umrühren – und genießen!



Heißer Apfel-Cider



Zutaten

ca. 2 l Apfelsaft (100 %)

½ Tasse brauner Zucker

1 ungeschälter, halbierter Apfel

1 kleine unbehandelte und ungeschälte Orange

2 TL ganze Gewürznelken

2 Stangen Zimt

½ TL frisch geriebener Muskat

Zubereitung

Spicken Sie die Apfelhälften mit den Gewürznelken.

Schneiden Sie die Orange in etwa 0,5 cm dicke Spalten.

Erwärmen Sie den Apfelsaft in einem großen Topf auf dem Herd oder im Backofen auf mittlerer Stufe. Sobald der Saft erwärmt ist, fügen Sie den braunen Zucker hinzu und lösen ihn durch Rühren in der Flüssigkeit auf.

Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu. Bringen Sie die Mischung zum Köcheln und lassen sie dann 20 Minuten bei niedriger Hitze ziehen.

Nehmen Sie die Apfelhälften, die Orangenspalten und die Gewürze aus dem Topf und servieren Sie den Apfel-Cider noch heiß.

