

So viel Koffein ist wirklich in Deinem Kaffee!

Im Netz kursieren bestimmte Richtwerte über den Koffeingehalt einer Tasse Filterkaffee oder eines Espresso-Shots. Doch wie viel Koffein ist exakt in meinem Lieblingskaffee? Ich wollte es ganz genau wissen und habe den wahren Koffeingehalt von 15 unterschiedlichen Kaffeevarianten nicht nur geschätzt oder berechnet, sondern in einem zertifizierten Prüflabor in Berlin bestimmen lassen.

TESTDESIGN



1

Omniroast, der sich für viele Zubereitungsarten eignet



15

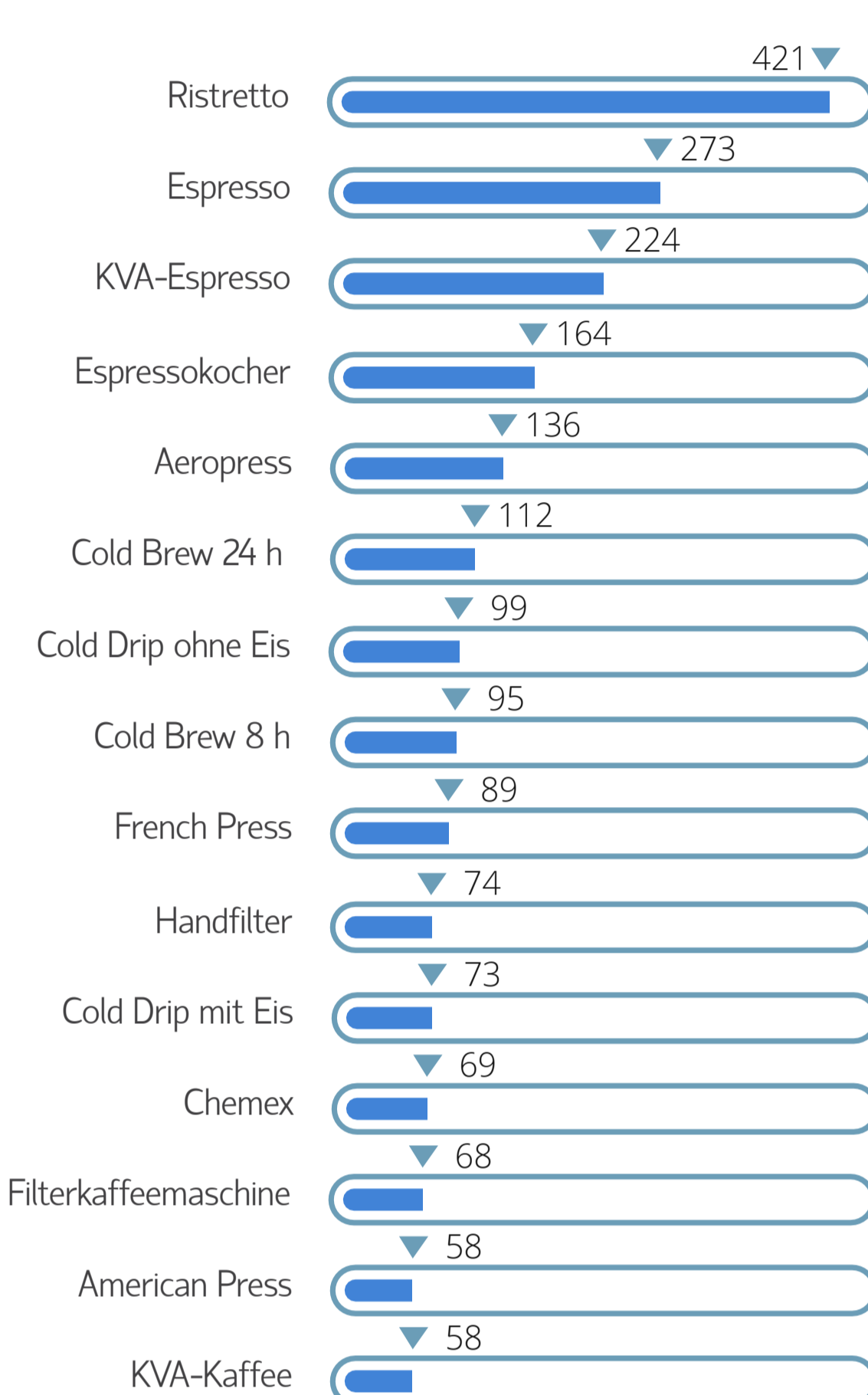
verschiedene Zubereitungsmethoden

Wie viel Koffein hat Kaffee wirklich?

Arne Preuß

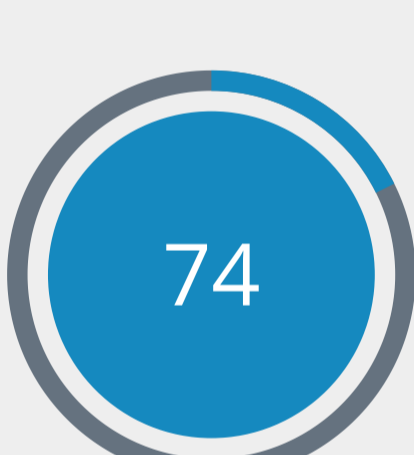


KOFFEINGEHALT NACH ZUBEREITUNGSMETHODE

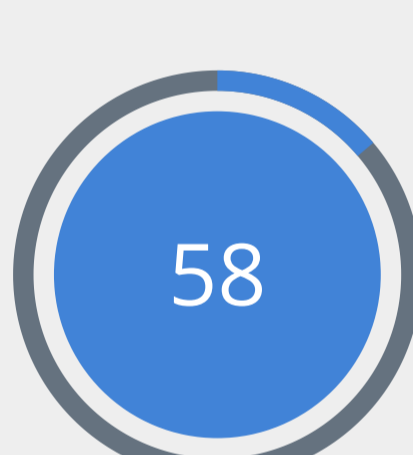


Koffein-Extraktion aus Kaffeebohne in Milligramm (gerundet) pro 100 Milliliter, laut Testergebnis 07/19, ifp im Auftrag von Coffeeness.de

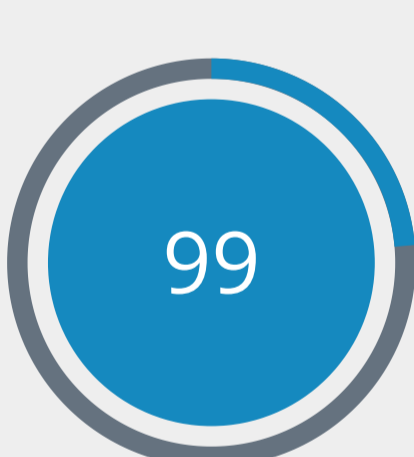
Handfilter



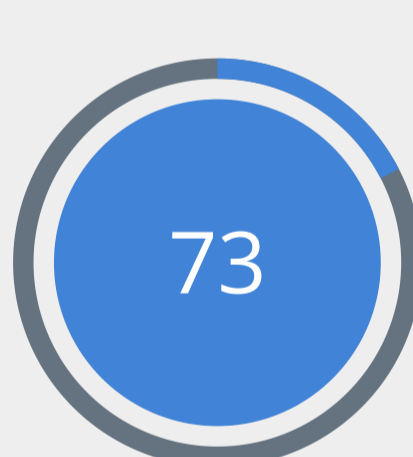
KVA-Kaffee



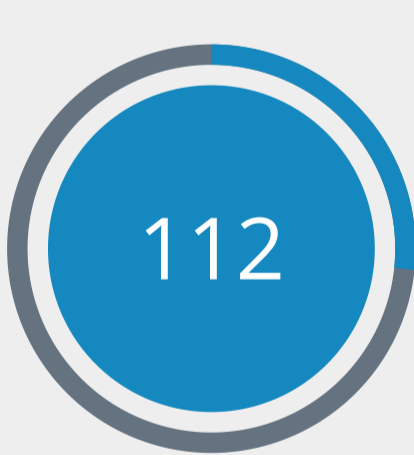
Cold Drip ohne Eis



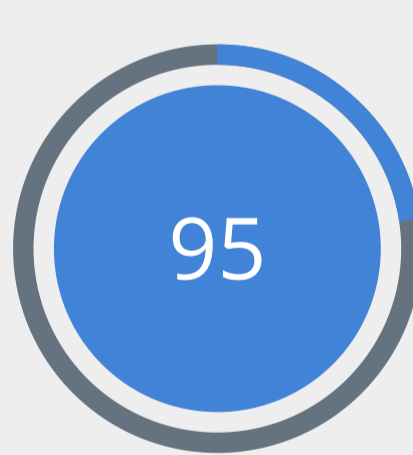
Cold Drip mit Eis



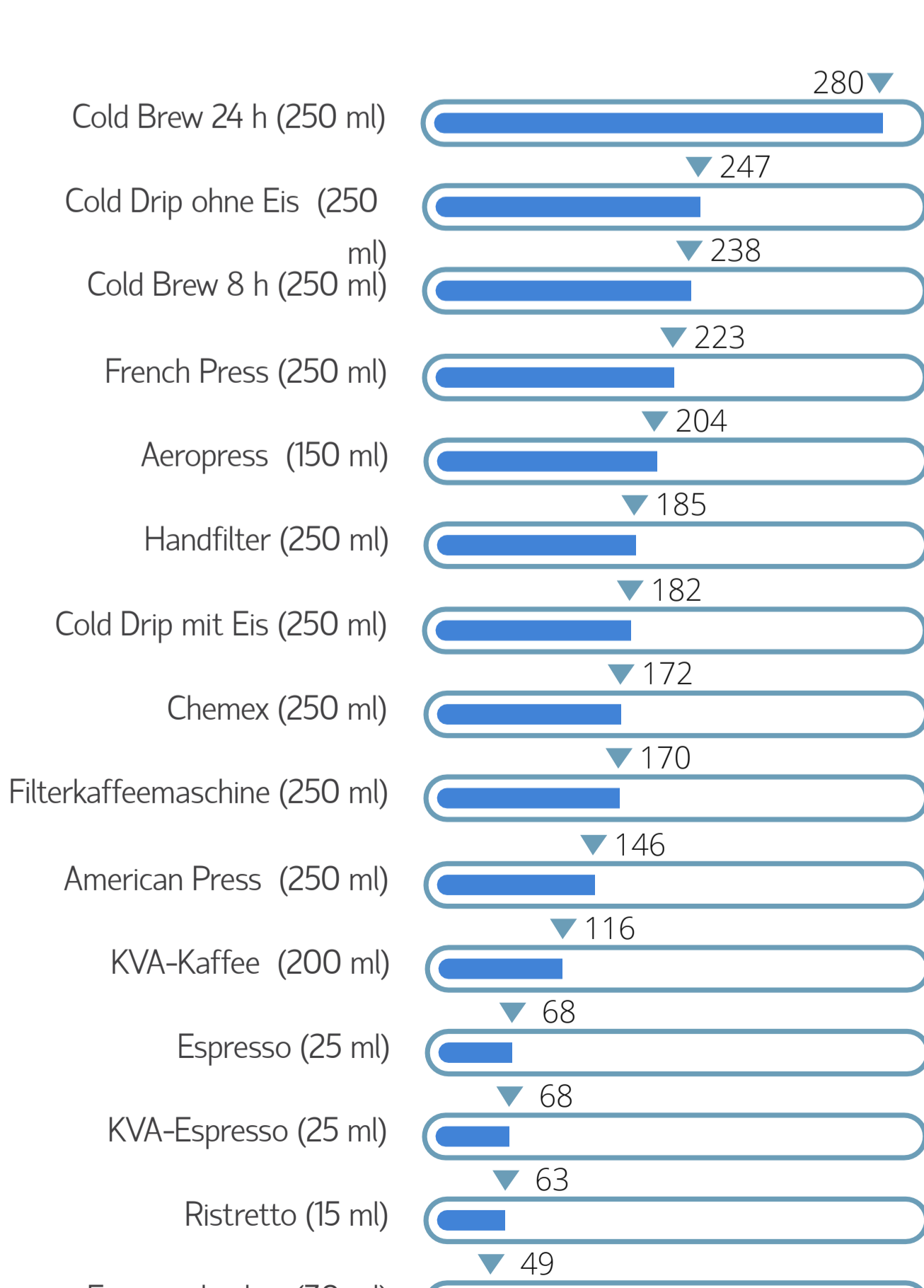
Cold Brew 24 h



Cold Brew 8 h



KOFFEINGEHALT NACH TYPISCHER PORTION



In Milligramm pro typischer Portionsgröße, laut Testergebnis 07/19, ifp im Auftrag von Coffeeness.de

Quelle

<http://coffeeness.de/wie-viel-koffein-in-kaffee>



Coffeeness

Tabelle 1: Probenauswahl und Brew Ratios

Probennummer	Zubereitung	Brew Ratio	Mahlgrad (Mühle)	Besonderheiten/Anmerkungen
KG01	Cold Brew 8 h	100 g / 1 l	3,5 (Mahlkönig Guatemala K22)	kalt, Ziehzeit 8 Stunden
KG02	Cold Brew 24 h	100 g / 1 l	3,5 (Mahlkönig Guatemala K22)	kalt, Ziehzeit 24 Stunden
KG03	Cold Drip mit Eis	40 g / 0,5 l*	3,5 (Mahlkönig Guatemala K22)	Zubereitung im Dripster bei empfohlenen 2 drops/sec
KG04	Cold Drip ohne Eis	40 g / 0,5 l	3,5 (Mahlkönig Guatemala K22)	Zubereitung im Dripster² bei empfohlenen 2 drops/sec
KG05	Aeropress	22 g / 0,15 l	3,5 (Mahlkönig Guatemala K22)	Zubereitung inverted, unverdünnt: 10 sec ziehen lassen, umrühren, 30 sec ziehen lassen, pressen
KG06	Chemex	48 g / 1 l	3,5 (Mahlkönig Guatemala K22)	-
KG07	French Press	18,3 g / 0,32 l	3,5 (Mahlkönig Guatemala K22)	Ziehzeit 4 min
KG08	American Press	20 g / 0,355 l	3,5 (Mahlkönig Guatemala K22)	30 sec Pre-Infusion

Coffeeness

Tabelle 1: Probenauswahl und Brew Ratios

Probennummer	Zubereitung	Brew Ratio	Mahlgrad (Mühle)	Besonderheiten/ Anmerkungen
KG09	Handfilter	30 g / 0,5 l	3,0 (Mahlkönig Guatemala K22)	-
KG10	Espresso	18 g / 40 ml**	4,88 (CEADO E37T)	Durchlaufzeit 25 sec
KG11	Ristretto	18 g / 40 ml**	4,88 (CEADO E37T)	Durchlaufzeit 15 sec
KG12	Espressokocher	22,5 g / 300 ml	1,5 (Mahlkönig Guatemala K22)	Wasser vorgeheizt
KG13	KVA-Espresso	20 g / 30 ml	kleinste Einstellung	Zubereitung in der Tchibo Esperto Caffè mit aktivierter „Intenso+“-Funktion***
KG14	KVA-Kaffee	20 g / 200 ml	kleinste Einstellung	Zubereitung in der Tchibo Esperto Caffè mit aktivierter „Intenso+“-Funktion***; macht einen Americano

Coffeeness

Tabelle 2: Prüfergebnisse

Probe	Zubereitung	Koffeingehalt [mg/100 ml]	Extraktion aus Kaffeebohne in Prozent (gerundet)	Koffeingehalt pro Portion (typische Portion) in mg
KG01	Cold Brew 8 h	95,2	7	238,00 (250 ml)
KG02	Cold Brew 24 h	112	8	280,00 (250 ml)
KG03	Cold Drip mit Eis	72,9	5	182,25 (250 ml)
KG04	Cold Drip ohne Eis	98,6	7	246,50 (250 ml)
KG05	Aeropress	136	10	204,00 (150 ml)
KG06	Chemex	68,6	5	171,50 (250 ml)
KG07	French Press	89,1	7	222,75 (250 ml)
KG08	American Press	58,3	4	145,75 (250 ml)
KG09	Handfilter	74,0	6	185,00 (250 ml)
KG10	Espresso	273	21	68,25 (25 ml)
KG11	Ristretto	421	31	63,15 (15 ml)
KG12	Espressokocher	164	12	49,2 (30 ml, Angabe Bialetti)
KG13	KVA-Espresso	224	17	67,2 (30 ml)
KG14	KVA-Kaffee	57,9	4	115,8 (200 ml)
KG15	Filterkaffeemaschine	67,9	5	169,75 (250 ml)
KG16	Kaffeebohnen, geröstet, ganz	1319	-	-