

## VidaVida Produkttest Cerealien (max. 41 Punkte)



Ballastos von Seitenbacher							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
327	2	63g (11g)	Nur VK-Schrot u. Kleie	14g	OK	-	-
10	10	+ 4	+ 3	10	-	-	-
							37 Punkte



Knusprige Multikorn Fleks von Köln							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
337	3,4	66g (14,8g)	rel. hoch, fast nur Vollkorn	8,9g	OK	Rohr-Rohrzucker, Gerstenmalz-extrakt	Bio
10	9	+ 4	+ 3	9	-	- 2	+ 1
							34 Punkte





### Düsis von Seitenbacher



Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten	
370	2	74g (14g)	Nur VK-Schrot	6g	OK	Fruchtzucker	-	
9	10	+ 4	+ 3	8	-	- 1	-	
							<b>33 Punkte</b>	



### Dinkel-Flakes von Alnatura

Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten	
338	2,4	68g	86% VK	12,3g	OK	Rohrohrzucker	bio	
10	9	-	+ 3	10	-	- 1	+ 1	
							<b>32 Punkte</b>	



Day Vita Flakes+Früchte von Kellogg´s							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
358	6	68g (23g)	70% VK-Getreide	9g	OK	Zucker, Gerstenmalz, Aroma	20% Früchte
9	8	+ 3	+ 3	9	-	- 3	+ 1
							30 Punkte



Dinkel-Honig-Poppies von Allos (Naturkostladen)							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
322	3,3	66,1g (26g)	k.A.	5,7g	OK	Palmöl, Honig	bio
10	9	+ 2	-	7	-	- 2	+ 1
							27 Punkte



Dinkel-Honig-Poppies von Allos (Naturkostladen)							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
322	3,3	66,1g (26g)	k.A.	5,7g	OK	Palmöl, Honig	bio
10	9	+ 2	-	7	-	- 2	+ 1
							27 Punkte



Fitness von Nestlé							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
363	1,3	79,8g (17,1g)	45% VK	5,1g	OK	Zucker Invertzuckersirup, Gerstenmalzextrakt, Glucosesirup, Natriumphosphate, Antioxidationsmittel	-
9	10	+ 4	+ 2	7	-	- 6	-
							26 Punkte



Special K von Kellogg's							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
374	1,5	75g (17g)	15%	2,5g	OK	Zucker, Gerstenmalz	-
8	10	+ 4	+ 1	4	-	- 2	-
							25 Punkte



Corn Flakes Die Originalen von Kellogg's							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
372	0,9	84g (8g)	Kein VK, da aus Mais hergestellt	3g	OK	Zucker, Gerstenmalz, Glucosesirup	-
8	10	+ 5	-	5	-	- 3	-
							25 Punkte



Wellance von Hahne							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
359	0,7	74,1g (13,1g)	Mäßiger VK-Anteil	2,1g	OK	Zucker, Melasse, Gerstenmalz-extrakt	-
9	10	+ 4	+ 1	4	-	- 3	-
							25 Punkte



Wellance Reis-Weizen-Flakes Fruits von Hahne							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
365	2,3	75g (29,3g)	Mäßiger VK-Anteil	3,9g	OK	Zucker, Gerstenmalzextrakt	30% Früchte
9	9	+ 2	+ 1	5	-	- 2	+ 1
							25 Punkte



Cornflakes von Bohlsener Mühle (Naturkostladen)							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
354	0,9	78,1g	k.A., da aus Mais hergestellt	4g	OK	Zucker, Malz	bio
9	10	-	-	6	-	- 2	+ 1
							24 Punkte



Krunchy Pur Waldbeere von Barnhouse (Naturkostladen)							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
419	13,6	65,8g (15,1g)	Nur VK-Flocken	7g	Crunchies und Crispies	Palmfett ungehärtet, Reissirup	bio
7	4	+ 4	+ 3	8	- 1	- 2	+ 1
							24 Punkte



Day Vita Flakes von Kellogg's							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
344	4	67g (25g)	70% VK-Getreide	12g	Flakes, Joghurt-pulver und Überzugs-mittel	Zucker, Gerstenmalz, Joghurt- u. Magermilch-pulver, Honig, Lactose, Überzugs-mittel, Sojalecithin, Citronensäure	-
10	9	+ 3	+ 3	10	- 2	- 9	-
							24 Punkte



Dinkel-Hafer-Crunchy von Alnatura							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
419	12,6	67,7g (21% Reissirup)	60% VK-Flocken	6,3g	Crunchies und Reis-crispies	Palmfett	bio
7	4	+ 3	+ 2	8	- 1	- 1	+ 1
							23 Punkte



Dinkel--Crunchy Waldbeere von Alnatura							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
369	12,8	56,1g (+ Rohrohr-zucker, Maismalz)	59% VK-Flocken	6,4g	Crunchies u. Chrispies	Palmfett, Rohrohr-zucker	bio
9	4	+ 2	+ 2	8	- 1	- 2	+ 1
							23 Punkte



Classic Crunch & Amaranth von Allos (Naturkostladen)							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
400	11,9	64,6g (20,7g)	Kein VK, da aus Amaranth hergestellt	6,2g	Crunchies Crispies u. Flakes	Honig	Bio, Hoher Eiweißgehalt
7	5	+ 3	-	8	- 2	- 1	+ 1
							22 Punkte



Krunchy Klassik von Barnhouse (Naturkostladen)							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
353	10,2	56,8g (+ Vollrohr-zucker, Honig)	Nur VK-Flocken	k.A. Schätzwert	Crunchies und Puffreis	Palmfett, Zucker, Honig	bio
9	5	-	+ 3	7	- 1	- 2	+ 1
							22 Punkte



Vollkorn Haferfleks Honig von Kölln							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
384	4,1	77,7g (30,8g)	54% VK-Mehl	4,7g	OK	Zucker, Gerstenmalz-extrakt, Trauben-zucker, Honig, Glucosesirup	-
8	8	+ 1	+ 2	6	-	- 4	-
							21 Punkte



Guten Morgen Früchte-Flakes von BioBio (Plus)							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
383	6,7	75g (+ Rohrohr-zucker)	15%, sonst Reis	k.A. Schätzwert	Flakes und Fruchtchips	Rohrohr-zucker, Gerstenmalz-extrakt	Bio, 40% Früchte
8	7	-	+ 1	5	- 1	- 2	+ 2
							20 Punkte

Crunchi Nuts von Kellogg's							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
387	2,5	85g (35g)	Kein VK, da aus Mais hergestellt u. enthält viel Zucker	2g	OK	Zucker, Honig, Glucosesirup, Gerstenmalz	-
8	9	-	-	4	-	- 3	-
							18 Punkte

Zimtinis von Hahne							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
388	5,4	78g (+Zucker, Fructose, Puderzucker)	Mäßiger bis geringer VK-Anteil	k.A.	OK	Zucker, Traubenzucker, Fruchtzucker, gehärtetes Fett	-
8	8	-	+1	2	-	- 3	-
							16 Punkte

Cini-Minis von Nestlé							
Energie (kcal/100g)	Fettgehalt (g/100g)	Kohlenhydrate (davon Zucker)	Qualität der KH	Gehalt an Ballaststoffen	Verarbeitungsgrad	Abwertende Inhaltsstoffe	Besonderheiten
411	9,9	75,6g (32,6g)	31,1% VK-Getreide	4,4g	OK	Zucker, Traubenzucker, Glucosesirup, Maltodextrin, Natrium-phosphate, Sojalecithine, Farbstoff, Antioxidationsmittel	-
7	6	-	+ 1	6	-	- 7	-
							13 Punkte

Legende:

KH = Kohlenhydrate

BS = Ballaststoffe



## FAZIT

### Cerealien

Neben den Kalorien- und Fettgehalt waren in unserem Test die Kriterien „Qualität der Kohlenhydrate“ und Zuckergehalt entscheidend. Die Qualität des Zuckers, beispielsweise Haushaltszucker oder Honig, spielte bei uns allerdings keine Rolle. Auch am Ballaststoffanteil orientierte sich unsere Punktevergabe: je mehr desto besser! Ein hoher Ballaststoffgehalt brauchte volle 10 Punkte.

Cerealien mit niedriger Kalorienmenge für diese Produktgruppe (bis 350 kcal/100g) haben volle 10 Punkte bekommen. Auch der Fettgehalt wurde anhand einer 10-Punkteskala bewertet, wobei die Qualität des Fetts, das oft aus gesunden Nüssen stammt, unberücksichtigt blieb; lediglich für gehärtetes Fett und Palmfett gab es einen Punktabzug (siehe abwertende Zutaten). Ein Zuckerzusatz wurde hier ebenfalls mit Minuspunkten bewertet. Positive Besonderheiten wurden mit Extrapunkten bedacht, z.B. biologische Erzeugung (plus 2 Punkte) und hoher Fruchtanteil (plus 1 Punkt).

Flakes und Cerealien sind immer verarbeitete Produkte und durchlaufen einen Herstellungsprozess, dennoch haben wir zwischen höher und weniger verarbeiteten Cerealien unterschieden (bis zu zwei Minuspunkte).

Getestet wurden die Cerealien hauptsächlich auf Ihre Tauglichkeit während einer Diät bzw. kalorienkontrollierten Ernährungsweise. Dieses Mal haben wir aber auch einige Negativbeispiele aufgenommen, um die Unterschiede zu verdeutlichen. Unserer Testsieger in der Rubrik Flakes und Cerealien ist Ballastoos von Seitenbacher, das durch den hohen Ballaststoffgehalt, wenig Fett und Zucker punkten konnte - herzlichen Glückwunsch!