

Generationen- wechsel

Suppen Modern, frisch, gesund – so präsentieren sich Fertigsuppen heute. Im Test: Tomaten- und Linsensuppen. Sie überraschen mit viel Aroma und peppiger Würzigkeit.

Es tut sich was in der Welt der Suppen. Seit Jahren dümpeln sie in Supermarktregalen uninspiriert vor sich hin – Dosen-, Instant- und Trockensuppen landen immer seltener im Korb. Die neue Generation steht im Kühlregal. Sie schreibt frische, natürliche Zutaten groß. Oft sind es Plastikbecher mit modernem Design und Namen wie „Premium Bio Tomaten-Suppe mit Orange & Sternanis“. Zirka 15 Millionen Mal griffen Kunden 2019 zu, der Umsatz stieg um rund 11 Prozent.

Das Angebot wechselt je nach Saison. Die 15 Frischlinge im Test basieren auf Tomaten oder Linsen, beides oft verkaufte Sorten – alle fleischlos, die meisten vegan. ▶

Aufwärmen und genießen. Gut jede zweite Suppe im Test schmeckt wie selbst gemacht.

Unser Rat

Viele Suppen schmecken einwandfrei, doch nicht jede hat auch ein Top-Nährwertprofil. Schmackhaft und nicht zu schwer für die Hüften – das schafft **Kuhlmann's Hof** mit seiner Tomaten- und auch seiner Linsen-Suppe (je 84 Cent pro 100 ml). Ebenso doppelt empfehlenswert: die Tomatensuppe von **Rewe to go** (70 Cent) und der Schwäbische Bio-Linseneintopf von **Rose** (98 Cent).



Tomatensuppen



1 Rewe to go
Tomatensuppe
2,99 Euro für 430 ml

GUT (1,6)

Rote Testsiegerin. Erreicht in der Verkostung die Traumnote 1,0. Sie ist feinmüsig, riecht und schmeckt aromatisch, leicht würzig nach Pfeffer und kräftig nach Tomate, Kräutern, etwa nach Oregano. Sie schmeckt leicht salzig und leicht süß. Auch in den anderen Prüfpunkten gab es nichts zu meckern.



2 Kuhlmann's Hof Tomaten-Suppe mit Basilikum
3,80 Euro für 450 ml

GUT (1,8)

Mit Kartoffelstückchen. Feinmüsig Suppe mit sehr gutem, kräftigem Geschmack nach frisch gekochter Gemüsebrühe (erinnert an Lauch, Zwiebeln, Sellerie), nach Tomate sowie leicht nach Kräutern. Schmeckt salzig, leicht würzig. Gutes Nährwertprofil. Verfügbar in Bremen, in und um Hannover.



3 Lenas Küche frische Tomatencremesuppe
2,89 Euro für 500 ml

GUT (2,2)

Groß und günstig. Mit 500 Milliliter Inhalt die größte Portion im Test – und gleichzeitig die günstigste. Setzt neben Tomate auch auf Sahne und Möhren, riecht und schmeckt auch so. Schmeckt leicht würzig, leicht salzig und leicht süß. Ist leicht cremig. Gutes Nährwertprofil.



4 Roggenkamp Organics Premium Bio Tomaten-Suppe mit Orange & Sternanis
3,90 Euro für 420 ml

GUT (2,2)

Weihnachtlich gewürzt. Einzige im Test im Standbeutel. Gut im Geschmack: schmeckt kräftig nach Tomate, leicht nach Möhre und Orange, würzig nach Fenchel und Anis. Leicht scharf. Günstiges Nährwertprofil. Im Vergleich teuer.

Pro Packung kosten sie zwischen 2,89 Euro und 4 Euro. Dahinter stehen meist kleine, wenig bekannte Firmen wie Convency oder Hofküche. Ausnahme: Hamburg Gourmet. Der Anbieter von Lenas Küche gehört seit 2019 mehrheitlich zu Continental Foods, dem Hersteller von Erasco. Vier Anbieter sind sowohl mit einer Tomaten- als auch einer Linsensuppe im Test vertreten. Ob groß oder klein: Sie machen Appetit. Convency etwa preist sein Produkt als „vorzüglich cremige Suppe aus milden, sonnengereiften fruchtigen Tomaten“ an. Zu Recht?

Fast alle stark im Geschmack

Der Test zeigt: Ja, nahezu alle Suppen überzeugen im Geschmack. Sieben verdienen in der Verkostung sogar die Note Sehr gut: die beiden Suppen von Convency und Kuhlmann's Hof, die Tomatensuppe von Rewe und die Linsensuppen von Hofküche und Rose. Sechs weitere schmecken gut. Wir fanden in den erhitzten Suppen weder Weichmacher aus der Verpackung noch andere

Gesunde Linsen. Vor allem die Braunen punkten mit viel Eiweiß und Ballaststoffen.

Schadstoffe. Auch die Nährwertbilanz fällt überwiegend positiv aus. Am Ende sind 14 von 15 Suppen gut (siehe Tabelle S. 20).

Besser als Konservendosen

Das erweitert die Auswahl – sei es für Singles, die ungerne kochen, für Berufstätige, die im Büro snacken, oder Senioren, die ihr Mittagessen selbst erwärmen. Der klassische Dosen-Eintopf ist zwar oft günstiger, kann als Konserve beim Aroma aber kaum mithalten. Auch ökologisch kommen die Dosen schlechter weg als die Verpackungen der frischen Suppen (siehe Kasten rechts).

Lediglich die Tomatensuppe von Küchen Brüder verpasst eine gute Gesamtnote: Sie ist befriedigend, schmeckt leicht dumpf wie übrigens auch die Linsensuppe desselben Anbieters. Hinter Küchen Brüder stehen tatsächlich vier Brüder. Einer von ihnen, ein Bio-Koch, produziert auch die Linsensuppe von Rose. Für die hat er geschmacklich den Dreh bereits raus.

Schmeckt wie selbst gemacht

Bestnoten vergeben unsere Verkoster äußerst selten. Die sensorisch sehr guten Fertigsuppen bringen alles dafür mit: Viel Aroma, originelle Rezepturen – sie schmecken wie selbst gekocht. Neben den Grundzutaten – Tomaten, Linsen, teils Paprika, Kartoffeln, Möhren – sind einige mit Kokosmilch oder Sahne verfeinert.





5 Convey Frische Suppe
Kokos-Tomate
2,99 Euro für 480 ml

GUT (2,3)

Für Kokosfans. Traumnote 1,0 in der Verkostung: cremig, riecht und schmeckt aromatisch nach Tomate und Kokosmilchcreme, leicht nach Limette, kräftig würzig nach Ingwer und Koriandersamen. Salzig, leicht süß und kräftig scharf nach Chili. Minus: sehr kalorienreich. Kokosmilch liefert viel ungünstiges Fett.



6 Hofküche Tomaten-cremesuppe vegetarisch
3,40 Euro für 480 ml

GUT (2,3)

Die Hamburgerin. Wird in und um Hamburg vertrieben. Durchweg gute, orange-braune Suppe, feinmusig und leicht cremig: riecht und schmeckt nach Tomate und Sahne, leicht würzig, leicht nach Möhre. Schmeckt leicht salzig und leicht süß. Günstiges Nährwertprofil.



7 Münchner Suppenküche Marktsuppe
Tomate Basilikum
3,50 Euro für 420 ml

GUT (2,3)

Klassisch gewürzt. Sensorisch gut: kräftig rot, riecht und schmeckt kräftig nach getrockneten Kräutern, vor allem Basilikum, und Tomate. Schmeckt würzig, nach getrockneten Zwiebeln und Knoblauch, salzig, leicht süß. Gibt es in Süddeutschland.



8 Küchen Brüder Frische Bio Tomaten Basilikum Suppe
2,99 Euro für 450 ml

BEFRIEDIGEND (2,6)

Leicht fehlerhaft. Schlusslicht, da im Geschmack nur befriedigend: Die Würzung fällt leicht dumpf aus. Schmeckt ansonsten kräftig nach Tomate, deutlich nach Paprika, leicht nach Kräutern wie Basilikum, würzig, etwa nach Ingwer, leicht süß. Minus: ist kräftig salzig.

Eigenen Angaben nach setzen die Hersteller frische, tiefgefrorene oder verarbeitete, also etwa getrocknete Zutaten ein. Fast alle geben großzügig Gewürze wie Kurkuma oder Koriander zu, auch Scharfmacher wie Ingwer, Chili und Pfeffer.

Auf Zusatzstoffe verzichten die meisten. Anders als Dosensuppen werden die Frischen nicht sterilisiert, sondern pasteurisiert, also nur bei 60 bis 80 Grad erhitzt. Davon profitiert der Geschmack. Nachteil: Sie halten gekühlt nur wenige Wochen.

Linsensuppen sättigen stärker

Mit im Schnitt 54 Kalorien pro 100 Milliliter gehen einige der Tomatensuppen noch als leichte Zwischenmahlzeit durch. Die Linsensuppen liefern dagegen genug Energie für eine Hauptmahlzeit, etwas Brot mit eingerechnet. Sie kommen auf durchschnittlich 93 Kalorien – bringen dafür wertvolles Eiweiß und Ballaststoffe mit.

Am stärksten zu Buche schlagen Suppen mit Kokosmilch. Sie liefern Erwachsenen pro Hauptmahlzeit zu viele Kalorien, vor allem die Convey-Tomatensuppe. Kokosmilch verfeinert auf aparte Weise den Geschmack, enthält aber viele gesättigte Fettsäuren. Ab und zu ist die Exotik der Kokosnuss in Ordnung. Wer schlank bleiben will, sollte sie nicht täglich genießen. ■ ►►

Verpackung

Praktisch, aber nicht immer zu recyceln

Die Suppen im Test kommen in drei Verpackungen daher: Plastikbecher, Plastikstandbeutel, beschichteter Pappkarton. Wir prüften, wie praktisch sie sind, ob sie Schadstoffe enthalten, und suchten Fakten zu ihrer Umweltbilanz.

Fix und sauber. Jede Suppe kann in der Mikrowelle bei 600 bis 800 Watt für einige Minuten erhitzt werden, nur die von Roggenkamp soll im Topf erwärmt werden. Gut zu wissen: Dabei gehen keine Schadstoffe aufs Essen über. Auch der Geschmack wird nicht beeinflusst. Alle Packungen sind wiederverschließbar.

Plastikbecher. Elf Suppen werden in Polypropylen-Bechern angeboten – „sicher nicht die ökologisch sinnvollste Variante,“ sagt Frank Wellenreuther, Wissenschaftler am Institut für Energie- und Umweltforschung (Ifeu). Die Herstellung des Kunststoffs ist aufwendig. Er gilt als recycelbar, doch fehlen Zahlen, wie hoch die Recyclingrate wirklich ist.

Plastikstandbeutel. Der Beutel, den nur Roggenkamp verwendet, hat eine bessere Ökobilanz als die Becher. Er wiegt wenig. Aber: „Meist ist das ein Laminat aus mehreren Kunststoffen und nicht recycelfähig“, so

Wellenreuther. Roggenkamp wirbt auf dem Etikett mit geringen CO₂-Emissionen des Beutels. Quelle ist eine Ifeu-Studie zu haltbaren Produkten – auf die Suppen ist sie schlecht übertragbar.

Kartonbecher. Die beschichteten Kartons sind etwa so leicht wie der Beutel. Positiv: „Papier ist ein nachwachsender Rohstoff und lässt sich recyceln“, sagt Wellenreuther. Die Beschichtung aber wird herausgelöst und verbrannt.

Bilanz. Einen Ökosieger gibt es nicht. Alle drei Packungen haben aber eine bessere CO₂-Bilanz als Dose oder Glas.

Linsensuppen ohne Fleisch



9 Kuhlmann's Hof
Linsen-Suppe mit Koriander und Curry
3,80 Euro für 450 ml

GUT (1,7)

Vielfältig gewürzt. Sehr gut in der Verkostung: riecht und schmeckt nach Linsen, frisch gekochter Gemüsebrühe, Kurkuma, Koriander, frischem Ingwer, leicht fruchtig-essigsäuerlich, leicht salzig. Liefert viel Eiweiß und Ballaststoffe. Verfügbar in Bremen, in und um Hannover.



10 Convency
Frische Suppe Kokos-Linse
3,50 Euro für 480 ml

GUT (1,8)

Exotisch, aber kalorienreich. Aus roten Linsen und sensorisch top: Sie riecht und schmeckt aromatisch nach Linsen, Gemüse, Kokosmilch, fruchtig nach Tomate und nach Curry, Kurkuma und Ingwer. Sie ist leicht süß, scharf, salzig. Aber: Die Kokosnussmilch bringt viel ungünstiges gesättigtes Fett mit.



11 Hofküche gelbe
Linsensuppe vegan
3,40 Euro für 500 g

GUT (1,8)

Fruchtiger Touch. Aus weichen gelben Linsen. Schmeckt aromatisch nach Linsen, Paprika, leicht nach Kokosmilch, fruchtig (etwa nach Tomate, exotischer Frucht), würzig. Schmeckt salzig, leicht süß, leicht scharf nach Chili, Pfeffer, Ingwer. Kokosmilch liefert viel ungünstiges Fett. Gibts in und um Hamburg.



12 Rose Schwäbischer
Linseneintopf
3,90 Euro für 400 g

GUT (1,8)

Mit Demeter-Logo. Aus bissfesten braunen Linsen, sensorisch sehr gut. Riecht und schmeckt kräftig nach Linsen. Aromatische Säure, würzig, fruchtig-essigsäuerlich. Leicht salzig, süß, scharf nach Pfeffer und Senf. Punktet mit viel Eiweiß und Ballaststoffen. Teuerste im Test.

Frische Suppen aus dem Kühlregal: Sieben sind kulinarische Höhepunkte

Produkt	Tomatensuppen							
	1 Rewe to go Tomatensuppe ³⁾	2 Kuhlmann's Hof Tomaten-Suppe mit Basilikum	3 Lenas Küche frische Tomatencremesuppe	4 Roggenkamp Organics Premium Bio Tomaten-Suppe mit Orange & Sternanis Bio	5 Convency Frische Suppe Kokos-Tomate ⁵⁾	6 Hofküche Tomatencremesuppe vegetarisch	7 Münchner Suppenküche Marktsuppe Tomate Basilikum	8 Küchen Brüder Frische Bio Tomaten Basilikum Suppe Bio
Inhalt in ml/Mittlerer Preis ca. (Euro)	430/2,99	450/3,80	500/2,89	420/3,90 ⁴⁾	480/2,99	480/3,40	420/3,50	450/2,99
Preis pro 100 ml ca. (Euro)	0,70	0,84	0,58	0,93	0,62	0,71	0,83	0,66
Laut Anbieter erhältlich in	Deutschland	Hannover und Umkreis, Bremen	Deutschland	Deutschland	Nicht mehr erhältlich	Hamburg und Umgebung	Süddeutschland	Deutschland
Laut Etikett vegan	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Verpackungsmaterial	Kunststoff, Pappe	Kunststoff, Pappe	Kunststoff	Kunststoff, Pappe	Kunststoff	Kunststoff	Kunststoff	Pappe, beschichtet
test - QUALITÄTSURTEIL	100%	GUT (1,6)	GUT (1,8)	GUT (2,2)	GUT (2,2)	GUT (2,3)	GUT (2,3)	BEFRIEDIGEND (2,6)
Sensorisches Urteil	45%	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,5)	gut (2,0)	gut (2,0)	sehr gut (1,0)	gut (2,0)	befried. (3,0)
Schadstoffe	15%	gut (2,3)	gut (1,7)	gut (2,2)	gut (2,2)	gut (1,9)	gut (2,0)	gut (2,2)
Mikrobiologische Qualität	10%	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,5)	gut (2,0)	sehr gut (1,0)	befried. (3,5)	sehr gut (1,5)
Ernährungsphysiologische Qualität	10%	gut (2,1)	gut (2,1)	gut (2,2)	gut (1,8)	ausreich. (4,3)*⁶⁾	gut (2,4)	befried. (2,9)
Nutzerfreundlichkeit der Verpackung	5%	gut (2,2)	gut (2,2)	gut (2,2)	gut (1,8)	gut (2,2)	gut (2,2)	sehr gut (1,4)
Deklaration	15%	gut (2,0)	gut (2,2)	befried. (3,1)	befried. (2,9)	befried. (2,9)	befried. (3,5)	gut (2,5)
Ausgewählte Merkmale								
Brennwert in kJ/kcal pro 100 ml ¹⁾	165/39	128/30	231/55	179/42	476/114	222/53	206/49	203/48
Fett/Salz ²⁾ in Gramm pro 100 ml ¹⁾	0,8/0,7	1,0/0,7	2,9/0,4	1,2/0,3	8,2/1,2	2,6/0,6	0,5/1,1	1,0/1,4
Zusatzstoffe und Aromen laut Deklaration	Z	Keine	Z, A	Keine	M, A	Z, NA	Keine	Keine
Mindesthaltbarkeitsdatum laut Deklaration	19.07.2019	12.08.2019	17.07.2019	24.08.2019	29.07.2019	03.08.2019	20.08.2019	31.07.2019
MHD-Frist in Tagen laut Anbieter	52	35	30	K. A.	49	35	35	49
<p>Bewertungsschlüssel der Prüfergebnisse: Sehr gut (0,5–1,5). Gut (1,6–2,5). Befriedigend (2,6–3,5). Ausreichend (3,6–4,5). Mangelhaft (4,6–5,5). Bei gleichem Qualitätsurteil Reihenfolge nach Alphabet.</p>								
<p>*) Führt zur Abwertung (siehe „So haben wir getestet“ auf Seite 21). MHD = Mindesthaltbarkeitsdatum. K. A. = Keine Angabe. ■ = Ja. □ = Nein. Abkürzungen der Zusatzstoffe: M: Modifizierte Maisstärke, A: Aroma/Aromen, Z: Zitronensäure, NA: Natürliches Aroma.</p>								
<p>1) Aus eigenen Analysen berechnet. 2) Aus Natrium berechnet. 3) Hergestellt von Roggenkamp Food. 4) Von uns bezahlter Einkaufspreis.</p>								



13 Pick a pea Bio Food
Orientalische Linsensuppe
3,75 Euro für 450 ml

GUT (2,1)

Für Cumin-Fans. Sämige, olivgelbe Bio-Suppe. Kräftig mit Cumin und Kurkuma gewürzt. Schmeckt nach Linsen, leicht nach Kartoffel, Kräutern, salzig, leicht säuerlich. Liefert viel Eiweiß und Ballaststoffe. In Nordrhein-Westfalen erhältlich.



14 Unser Land
Bio Linsensuppe
4,00 Euro für 450 ml

GUT (2,3)

Ballaststoffreich. Klassisch gewürzt, aus braunen Linsen einer bayerischen Regionalinitiative. Riecht und schmeckt kräftig nach Linsen, deutlich nach Bohnenkraut, nach Pfeffer, leicht nach Kartoffeln, Suppengrün. Leicht salzig und sehr leicht scharf. Liefert die meisten Ballaststoffe im Test.



15 Küchen Brüder Frische
Bio Linsen Curry Suppe
2,99 Euro für 450 ml

GUT (2,5)

Wieder leicht fehlerhaft. Auch die zweite Suppe der Küchen Brüder im Test schmeckt leicht dumpf – ein Würzungsfehler. Sonst ist sie kräftig im Geschmack, mit Curry gewürzt, leicht salzig, leicht scharf nach Pfeffer, leicht bitter. Gutes Nährwertprofil. Preisgünstig.

So haben wir getestet

Im Test: 15 gekühlte Suppen (400 bis 500 ml), 8 Tomaten- und 7 Linsensuppen (davon 6 Bio-produkte). Ergebnisse gelten für Proben mit dem angegebenen Mindesthaltbarkeitsdatum. Einkauf im Juni und Juli 2019, Preise im November 2019 bei den Anbietern erfragt.

Untersuchungen: Details zu den Prüfmetho-den stehen unter test.de/suppen/methodik.

Sensorisches Urteil: 45%

Wir bereiteten alle Suppen nach Packungshinweisen am Mindesthaltbarkeitsdatum oder einen Tag zuvor zu. 14 erwärmten wir im Becher. Alle wurden warm und anonymisiert von 5 geschulten Prüfpersonen auf Aussehen, Geruch, Geschmack, Textur, Mundgefühl, Konsistenz beurteilt – auf Aussehen auch kalt.

Schadstoffe: 15%

Wir prüften die warmen Suppen auf Weichmacher, Pestizide, Kadmium, Arsen, Blei sowie Mineralölbestandteile (Mosh, Moah), die Linsensuppen auch auf Aluminium. Moah, kritische Weichmacher, Arsen fanden wir nicht.

Mikrobiologische Qualität: 10%

Wir prüften bei Probeneingang, am Mindesthaltbarkeitsdatum oder maximal zwei Tage früher Gesamtkeimzahl, Verderbnis- und krankmachende Keime. Letztere fanden wir nicht.

Ernährungsphysiologische Qualität: 10%

Wir beurteilten die Eignung einer Portion (Verpackungsinhalt) als Hauptmahlzeit für Jugendliche (15 bis unter 19 Jahre), Erwachsene (25 bis unter 51 Jahre), Senioren (65 Jahre und älter). Wir bewerteten die ermittelten Gehalte an Energie, Salz, Eiweiß, gesättigten Fettsäuren und bei Linsensuppen an Ballaststoffen.

Nutzerfreundlichkeit der Verpackung: 5%

Drei Experten prüften Öffnen, Entnehmen, Verschließen. Wir prüften auch Materialkennzeichnung, Entsorgungs-, Recyclinghinweise.

Deklaration: 15%

Wir beurteilten, ob die Angaben auf der Verpackung – wie im Lebensmittelrecht vorgeschrieben – vollständig und korrekt sind. Wir prüften Zubereitungs- und Lagerungshinweise sowie Portionsangaben. Drei Experten bewerteten deren Lesbarkeit und Übersichtlichkeit.

Weitere Untersuchungen: Wir prüften etwa auf Glutamat, ob als gluten- und laktosefrei beworbene Produkte ohne Gluten und Laktose sind, ob „vegane“ Produkte laktosefrei waren. Alle entsprachen den Auslobungen.

Abwertung

War die Ernährungsphysiologische Qualität ausreichend, wurde das test-Qualitätsurteil um eine halbe Note abgewertet.

Linsensuppen ohne Fleisch

9 Kuhlmann's Hof Linsen-Suppe mit Koriander und Curry	10 Convecny Frische Suppe Kokos-Linse	11 Hofküche gelbe Linsensuppe vegan	12 Rose Schwäbischer Linseneintopf ⁹⁾	13 Pick a pea Bio Food Orientalische Linsensuppe	14 Unser Land Bio Linsensuppe ¹⁰⁾	15 Küchen Brüder Frische Bio Linsen Curry Suppe
			Bio	Bio	Bio	Bio
450/3,80	480/3,50	500 ⁷⁾ /3,40	400 ⁷⁾ /3,90	450/3,75	450/4,00	450/2,99
0,84	0,73	0,68 ⁸⁾	0,98 ⁸⁾	0,83	0,89	0,66
Hannover und Umkreis, Bremen	Neuen Bundesländern	Hamburg und Umgebung	Deutschland	Nordrhein-Westfalen	Um München und Augsburg	Deutschland
■	■	■	■	■	□	■
Kunststoff, Pappe	Kunststoff	Kunststoff	Pappe, beschichtet	Kunststoff	Kunststoff	Pappe, beschichtet
GUT (1,7)	GUT (1,8)	GUT (1,8)	GUT (1,8)	GUT (2,1)	GUT (2,3)	GUT (2,5)
sehr gut (1,5)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,5)	gut (2,0)	gut (2,0)	befried. (3,0)
gut (1,6)	gut (2,1)	gut (1,8)	gut (2,4)	gut (1,8)	gut (1,8)	gut (1,7)
sehr gut (1,5)	sehr gut (1,5)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	sehr gut (1,0)	befried. (3,5)	gut (2,0)
gut (2,1)	befried. (3,4)	befried. (3,2)	gut (2,0)	gut (2,2)	gut (1,9)	gut (2,1)
gut (2,2)	gut (2,2)	gut (2,0)	sehr gut (1,4)	gut (2,2)	gut (2,2)	sehr gut (1,4)
gut (2,2)	befried. (2,7)	befried. (3,3)	gut (2,3)	befried. (3,3)	befried. (2,9)	befried. (2,6)
324/77	445/106	384/92	466/111	398/95	332/79	368/88
1,3/0,8	5,0/1,0	4,4/1,0	3,3/0,8	3,2/0,9	2,6/0,5	2,2/0,8
Keine	Keine	NA, Z	Keine	Keine	Keine	Keine
12.08.2019	13.08.2019	02.08.2019	17.07.2019	06.08.2019	13.08.2019	31.07.2019
35	49	35	49	35	K. A.	49

5) Produkt laut Anbieter nicht mehr im Lebensmitteleinzelhandel erhältlich.
6) Eine Portion überschreitet die empfohlene Tageszufuhr an gesättigten Fettsäuren.

7) Anbieter gibt Inhalt in Gramm an.
8) Angabe pro 100 Gramm.
9) Mit Demeter-Logo.
10) Laut Anbieter Etikett inzwischen geändert.