

# SIPCAN Müsli-Check



## Müsliprodukte & Cerealien nach Alphabet sortiert

Müsliprodukte und Cerealien stellen einen wertvollen Bestandteil der täglichen Ernährung dar. Produkte, die den ernährungswissenschaftlichen Empfehlungen entsprechen, sind dabei zu bevorzugen. Am österreichischen Markt gibt es ein großes Angebot an verschiedenen Produkten, die unterschiedliche Mengen an Zucker, Süßstoffen bzw. Zuckeraustauschstoffen und Fett enthalten. Der Müsli-Check vom unabhängigen, vorsorgemedizinischen Institut **SIPCAN – Initiative für ein gesundes Leben**, soll daher in Hinblick auf diese Faktoren eine einfache Orientierungshilfe für eine gesündere Auswahl bieten.

Bundesweit wurden im Einzelhandel bzw. durch direkte Kontaktaufnahme mit der Lebensmittelindustrie Daten zu über 600 Müsliprodukten und Cerealien erhoben. Das vorliegende Dokument enthält alle recherchierten Produkte nach Alphabet geordnet. Zusätzlich steht auch eine Version geordnet nach Zuckergehalt auf [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) zum Download zur Verfügung.

Neben dem Zucker- und Fettgehalt wird auch angeführt, ob ein Produkte Süßstoffe bzw. Zuckeraustauschstoffe enthält. Weitere Angaben, wie über den Fruchtanteil, den Ballaststoffgehalt oder ob ein Produkt biologisch ist, finden Sie - sofern auf der jeweiligen Verpackung ersichtlich - in der Onlinesuche auf [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at) oder in unserer **kostenlosen App** (Suchbegriff „SIPCAN“).

Der SIPCAN Müsli-Check richtet sich sowohl an Konsument\*innen, als auch an Multiplikator\*innen und Fachpersonal.

### » Als Hilfestellung für die Produktauswahl wurden folgende Orientierungskriterien<sup>a</sup> festgelegt<sup>b</sup>:

- 1) Der **Gesamtzuckergehalt<sup>c</sup>** liegt bei **max. 20 g/100 g** (inkl. natürlich enthaltenem Zucker).
- 2) Es sind **keine Süßstoffe<sup>d</sup> und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- 3) Der **Fettgehalt<sup>e</sup>** liegt bei **max. 20 g/100 g**.

Neben den genannten Kriterien wird empfohlen, auch die **Zuckerquelle** zu beachten:

Natürlich enthaltener Zucker, wie z.B. aus Trockenobst, ist gegenüber zugesetztem Zucker zu bevorzugen. Da man in der Nährwerttabelle nicht erkennen kann, ob der enthaltene Zucker aus Früchten stammt, oder zugesetzt wurde, ist es ratsam einen Blick auf die Zutatenliste zu werfen. Dabei ist zu beachten, dass es verschiedene Bezeichnungen für „Zucker“ gibt. Einige Beispiele sind: Glukose, Fruktose, Saccharose, Glukose-Fruktose-Sirup, Maltodextrin, Dextrose, Gerstenmalzextrakt oder Maissirup. Generell gilt: Je höher der Fruchtanteil im Produkt, desto höher ist auch der Anteil an natürlich enthaltenem Zucker.

## » Gliederung der Recherche:

Da die im Handel erhältlichen Produkte die Orientierungskriterien unterschiedlich erfüllen, wurden fünf verschiedene Listen erstellt, die alle entsprechenden Produkte übersichtlich zusammenfassen:

### Orientierungskriterien erfüllt

**Liste A** – (Ideale Produkte)

**Liste B** – (Alle Orientierungskriterien erfüllt)

### Orientierungskriterien nicht erfüllt

**Liste C** – (Zu hoher Zuckergehalt pro 100 g)

**Liste D** – (Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe enthalten)

**Liste E** – (Zu hoher Fettgehalt pro 100 g)

Orientierungskriterien	Liste	Gesamtzucker- gehalt von max. 20 g/100 g	Keine Süßstoffe bzw. Zuckeraus- tauschstoffe	Gesamtfett- gehalt von max. 20 g/100 g
<b>erfüllt</b>	<b>Liste A</b>	JA	JA	JA
	<b>Liste B</b>	JA	JA	JA
	<b>Liste C</b>	NEIN	JA	JA/NEIN
<b>nicht erfüllt</b>	<b>Liste D</b>	JA/NEIN	NEIN	JA/NEIN
	<b>Liste E</b>	JA	JA	NEIN

*JA: Alle Produkte in dieser Liste erfüllen dieses Orientierungskriterium.*

*NEIN: Alle Produkte in dieser Liste erfüllen dieses Orientierungskriterium nicht.*

*JA/NEIN: Die Produkte in dieser Liste erfüllen dieses Orientierungskriterium nicht zwingend.*



## » Erläuterungen:

- <sup>a</sup> Die von SIPCAN herangezogenen Beurteilungskriterien – Zuckergehalt von max. 20 g/100 g (inkl. natürlich enthaltenem Zucker); Gesamtfettgehalt von max. 20 g/100 g, keine Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe – decken sich nicht mit den im Anhang der Health Claims Verordnung genannten Kriterien der Kategorie „ZUCKERARM“ (bis 5 g/100 g) bzw. "ZUCKERFREI" (bis 0,5 g/100) sowie "FETTARM" (bis 3 g/100 g) bzw. "FETTFREI/OHNE FETT" (bis 0,5 g/100 g).
- <sup>b</sup> Die einzelnen Orientierungskriterien wurden in Zusammenarbeit mit einer Expert\*innengruppe festgelegt (siehe [www.sipcan.at](http://www.sipcan.at)).
- <sup>c</sup> Die WHO-Empfehlung lautet, dass weniger als 10 % der täglichen Energieaufnahme aus freiem Zucker (z.B. Saccharose, Glucose, Fructose sowie Zucker aus Honig, Sirup und Fruchtsäften) zugeführt werden soll.<sup>1, 2</sup> Betrachtet man die Empfehlungen für Kinder, so wären dies bei einem angenommenen Durchschnittswert von 2400 kcal (Richtwert für die mittlere Energiezufuhr bei 13- bis 14-jährigen Buben und Mädchen)<sup>3</sup> circa 60 g Zucker pro Tag. Unter der Festlegung, dass man pro Tag fünf Mahlzeiten zu sich nimmt, ergibt sich ein Wert von 12 g Zucker pro Mahlzeit. Müslis/Cerealien stellen eine dieser Mahlzeiten dar. Da Endverbraucher z.B. zu Müsliflocken in der Regel auch andere zuckerhaltige Lebensmittel (wie z.B. Milchprodukte oder Fruchtsaft) verzehren, sollte über die Cerealien- und Müsliprodukte selbst, maximal die Hälfte der Zuckermenge, die pro Mahlzeit empfohlen wird, abgedeckt werden. Somit ergibt sich ein Wert von 6 g Zucker pro Portion des Produkts. Bei einer üblichen durchschnittlichen Portionsgröße von 40 g können Müsliprodukte und Cerealien somit maximal 15 g Zucker pro 100 g Produkt enthalten. Unter Berücksichtigung eines Toleranzbereichs von 33 % ergibt sich ein Orientierungswert von 20 g Gesamtzucker pro 100 g Produkt (entsprechend der Nährwertkennzeichnung).
- <sup>d</sup> Süßstoffe haben die Aufgabe Zucker zu ersetzen. Damit lassen sich zwar Kalorien einsparen, es findet aber wie bei Zucker eine Gewöhnung an eine bestimmte Süße statt.<sup>4</sup> Eine Gewöhnung an einen weniger süßen Geschmack und damit eine geringere Zuckeraufnahme insgesamt wird durch den Konsum von Produkten mit sowohl künstlichen als auch natürlichen Süßstoffen nicht gefördert. Den in Lebensmitteln und Getränken zulässigen Süßstoff-Höchstmengen liegen täglich erlaubte Aufnahmemengen, sog. ADI-Werte (in mg/kg/KG), zugrunde, die von der Europäischen Agentur für Lebensmittelsicherheit (EFSA) festgelegt werden. Je höher die Gesamtaufnahme von Süßstoffen aus Getränken und Lebensmitteln, desto höher wird, insbesondere bei Kindern wegen ihres geringen Körpergewichts, die Wahrscheinlichkeit der Überschreitung dieser täglich erlaubten Aufnahmemengen. In einer Übersichtsarbeit und in einer Kohortenstudie konnte außerdem für Kinder ein Zusammenhang zwischen dem Konsum von mit Süßstoff gesüßten Produkten und einer Zunahme des Körpergewichts gezeigt werden.<sup>5, 6</sup>
- <sup>e</sup> Neben den Zuckergehalten liefert die Liste auch Informationen über den Fettgehalt pro 100 g. Hierfür orientieren sich die Kriterien an den DACH-Referenzwerten, in denen empfohlen wird, dass die tägliche Energiezufuhr zu 30-35 % durch Fett abgedeckt wird<sup>3</sup>. Betrachtet man die Empfehlung für Kinder, so wären dies bei einem angenommenen Durchschnittswert von 2400 kcal (Richtwert für die mittlere Energiezufuhr bei 13- bis 14-jährigen Buben und Mädchen)<sup>3</sup> circa 80 g Fett pro Tag. Unter der Festlegung, dass man pro Tag fünf Mahlzeiten zu sich nimmt, ergibt sich ein Wert von 16 g Fett pro Mahlzeit. Müslis/Cerealien stellen eine dieser Mahlzeiten dar. Da Endverbraucher z.B. zu Müsliflocken in der Regel auch andere fetthaltige Lebensmittel (wie z.B. Milchprodukte) verzehren, sollte über die Müsliprodukte und Cerealien selbst maximal die Hälfte der Fettmenge, die pro Mahlzeit empfohlen wird, abgedeckt werden. Somit ergibt sich ein Wert von 8 g Fett pro Portion des Produkts. Bei einer üblichen durchschnittlichen Portionsgröße von 40 g, ergibt sich somit ein Orientierungswert von 20 g Fett pro 100 g Produkt (entsprechend der Nährwertkennzeichnung).



## » Hinweise:

Bei der vorliegenden Recherche handelt es sich um eine Momentaufnahme (Stand: September 2024). Um der Dynamik des Marktes entgegenzukommen, wird die Übersicht jährlich überarbeitet.

Die angeführten Zuckergehalte wurden von der Nährwertangabe auf den Produkten oder direkt von den Firmenangaben übernommen. Aufgrund des umfassenden Angebots im Handel ist es möglich, dass einzelne Produkte nicht aufgelistet sind. Es wird keine Verantwortung für das Fehlen etwaiger Produkte bzw. für etwaige Druckfehler übernommen. Rückmeldungen senden Sie bitte an [office@sipcan.at](mailto:office@sipcan.at).

Alle Logos von SIPCAN sind urheberrechtlich und teilweise musterrechtlich geschützt und dürfen im geschäftlichen Verkehr nicht verwendet werden. Die Dokumente zum Müsli-Check sind nur zum privaten/eigenen Gebrauch bestimmt.

## » Literaturquellen:

- <sup>1</sup> WHO (2015): Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization.
- <sup>2</sup> FAO (2007): Scientific Update on carbohydrates in human nutrition: conclusions. European Journal of Clinical Nutrition, 61: 132-137.
- <sup>3</sup> DGE, ÖGE, SGE (2020): D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn: Umschau/Braus, 2. Auflage, 6. aktualisierte Ausgabe.
- <sup>4</sup> Sylvetsky AC et al. (2017): Development of Sweet Taste Perception: Implications for Artificial Sweetener Use. Endocr Dev, 32:87-99.
- <sup>5</sup> Brown RJ et al. (2010): Artificial sweeteners: a syst. review of metabolic effects in youth, Int. J Ped. Obes, (4):305-12.
- <sup>6</sup> Macintyre AK et al. (2018): Exposure to liquid sweetness in early childhood: artificially-sweetened and sugar-sweetened beverage consumption at 4-5 years and risk of overweight and obesity at 7-8 years. Pediatr Obes, 13(12):755-765.

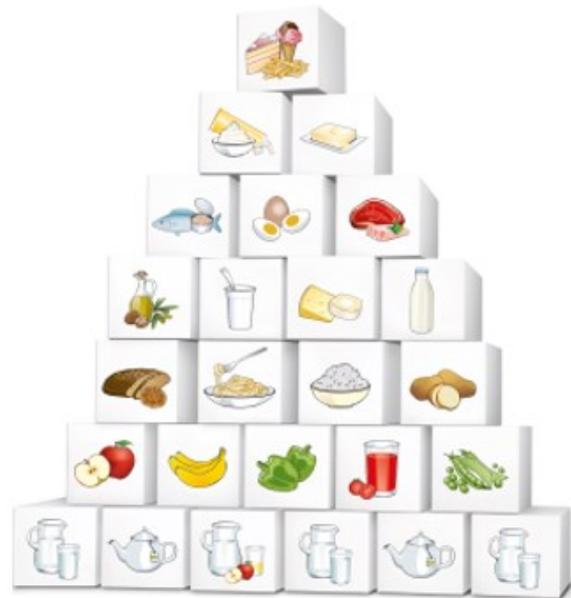
# Liste A – Ideale Produkte

Als **ideale Müsliprodukte & Cerealien** gelten zum Beispiel:

- » ungesüßte (Vollkorn)- Getreideflocken
- » ungesüßte Cornflakes

## Konsumempfehlungen allgemein:

Kohlenhydratreiche Lebensmittel (wie z.B. Brot/Gebäck, Nudeln, Reis oder Müsliprodukte/Cerealien) sind die wichtigste Energiequelle für den Körper. Die Empfehlung lautet, täglich vier Portionen dieser Lebensmittel zu verzehren (fünf Portionen für sportlich Aktive und Kinder). Eine handvoll Müsli entspricht einer Portion und kann somit zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Ideal sind Vollkornprodukte, weil sie neben Vitaminen & Mineralstoffen auch mehr wertvolle Ballaststoffe enthalten.



[www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at)

## Selbst zubereitetes Müsli:

Optimalerweise wird ein Müsli ohne Zusatz von Zucker selbst zubereitet (natürlich gesüßt durch den Fruchtanteil). Die Einhaltung aller hygienischen Standards wird dabei in Einrichtungen zur Gemeinschaftsverpflegung (z.B. in Schulküchen/-buffets, Betriebskantinen) vorausgesetzt.

## Ballaststoffe:

Ballaststoffe sind Bestandteile pflanzlicher Lebensmittel, die im Magen-Darm-Trakt nicht von den körpereigenen Enzymen abgebaut werden und eine Reihe gesundheitsförderlicher Funktionen erfüllen. Sie regen zum Beispiel die Darmtätigkeit an und sorgen für einen gleichmäßigeren Blutzuckerspiegel und eine längere Sättigung. Darüber hinaus sollen Ballaststoffe einer Reihe von Krankheiten und Stoffwechselstörungen wie z.B. Adipositas, Hypercholesterinämie oder Dickdarmkrebs entgegenwirken. Laut den DACH-Referenzwerten wird bei Erwachsenen eine Ballaststoffzufuhr von mindestens 30 Gramm pro Tag empfohlen.<sup>3</sup>

# Liste B – Alle Orientierungskriterien erfüllt

## Orientierungskriterien\*:

- » Der **Gesamtzucker**gehalt liegt bei **max. 20 g/100 g**.
- » Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- » Der **Fett**gehalt liegt bei **max. 20 g/100 g**.

\* Die von SIPCAN herangezogenen Beurteilungskriterien decken sich nicht mit den im Anhang der Health Claims Verordnung genannten Kriterien der Kategorien „Zuckerarm“, „Zuckerfrei“, „Fettarm“ bzw. „Fettfrei“ (für nähere Informationen siehe Erläuterungen Punkt a).

Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
3Bears Bio Porridge Nussiger Kakao (14 g Fett pro 100 g)	13,0
3Bears Bio Porridge Pinke Beere (5,8 g Fett pro 100 g)	12,0
3Bears Granola Erdnuss-Kakao (18 g Fett pro 100 g)	15,0
3Bears Granola Hafer-Crunch (13 g Fett pro 100 g)	17,0
3Bears Overnight Oats Bananen Split (9,4 g Fett pro 100 g)	14,0
3Bears Overnight Oats Edle Erdbeere (9,8 g Fett pro 100 g)	13,0
3Bears Overnight Oats Goldene Mango (10 g Fett pro 100 g)	15,0
3Bears Overnight Oats Koko Kakao (10 g Fett pro 100 g)	11,0
3Bears Overnight Oats Typ Eiskaffee (5,8 g Fett pro 100 g)	17,0
3Bears Porridge Feiner Kakao (8,6 g Fett pro 100 g)	18,0
3Bears Porridge Fruchtige Kokosnuss (9,7 g Fett pro 100 g)	13,0
3Bears Porridge Mohnige Banane (6,9 g Fett pro 100 g)	20,0
3Bears Porridge Zimtiger Apfel (6,1 g Fett pro 100 g)	20,0
ALL GOOD Chocolate Bio Cerealien (6,2 g Fett pro 100 g)	16,0
ALL GOOD Cinnamon Bio Cerealien (4 g Fett pro 100 g)	14,6
Allos Amaranth Basis Müsli (9,3 g Fett pro 100 g)	6,4
Allos Amaranth Beeren Müsli (11 g Fett pro 100 g)	12,0
Allos Amaranth Crunchy Beerenfrucht (10 g Fett pro 100 g)	13,0
Allos Amaranth Crunchy Edelnuss (16 g Fett pro 100 g)	12,0
Allos Amaranth Crunchy Pur (11 g Fett pro 100 g)	11,0
Allos Amaranth Crunchy Schoko (12 g Fett pro 100 g)	17,0
Allos Amaranth Nuss Müsli (18,3 g Fett pro 100 g)	8,5
Allos Amaranth Schoko Müsli (12,5 g Fett pro 100 g)	11,0
Allos Birchermüsli mit Amaranth (7,8 g Fett pro 100 g)	18,0
Allos das ungesüßte Ayurveda-Porridge (8 g Fett pro 100 g)	2,1
Allos das ungesüßte Beeren-Müsli (6 g Fett pro 100 g)	13,0
Allos das ungesüßte Feige-Himbeer-Porridge (6,4 g Fett pro 100 g)	6,7
Allos das ungesüßte Nuss-Müsli (12 g Fett pro 100 g)	9,1
Allos das ungesüßte Protein-Müsli (13 g Fett pro 100 g)	12,0
Allos das ungesüßte Schoko-Müsli (5,6 g Fett pro 100 g)	1,8
Allos der Klassiker Guten Morgen Müsli (5,8 g Fett pro 100 g)	14,0
Allos Entdecker Müsli Früchte (5,5 g Fett pro 100 g)	6,4
Allos Entdecker Müsli Schoko (8,3 g Fett pro 100 g)	9,0
Allos Hildegards Dinkel-Müsli (4 g Fett pro 100 g)	13,1
Allos Hof-Granola Beere (7,3 g Fett pro 100 g)	12,0
Allos Hof-Granola Schokolade (9,7 g Fett pro 100 g)	13,0
Allos Mit Herz & Hand Gebackenes Crunchy Beere (10 g Fett pro 100 g)	14,0
Allos Mit Herz & Hand Gebackenes Crunchy Pur (9,8 g Fett pro 100 g)	13,0
Allos Mit Herz & Hand Gebackenes Crunchy Schoko (13 g Fett pro 100 g)	14,0
Allos Mit Herz & Hand Gebackenes Crunchy Zartbitter & geröstete Haselnuss (17 g Fett pro 100 g)	16,0

Fortsetzung Liste B  
Alle Orientierungskriterien erfüllt



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Alnatura Beeren Müsli (6,5 g Fett pro 100 g)	18,0
Alnatura Bircher Müsli (6,7 g Fett pro 100 g)	14,0
Alnatura Cornflakes (1,6 g Fett pro 100 g)	4,9
Alnatura Dinkel Crunchy (13 g Fett pro 100 g)	18,0
Alnatura Dinkel Flakes (2,4 g Fett pro 100 g)	11,0
Alnatura Dinkel Hafer Crunchy (15 g Fett pro 100 g)	16,0
Alnatura Hafer Beeren Porridge (5,9 g Fett pro 100 g)	8,5
Alnatura Hafer Crunchy (16 g Fett pro 100 g)	14,0
Alnatura Hafer Porridge Früchte (5 g Fett pro 100 g)	17,0
Alnatura Hafer Porridge Rote Beeren (5,5 g Fett pro 100 g)	13,0
Alnatura Kakao Knusper Reis (3 g Fett pro 100 g)	15,0
Alnatura Kinder Bircher Müsli (5,5 g Fett pro 100 g)	11,5
Alnatura Kinder Früchte Müsli (4,8 g Fett pro 100 g)	12,0
Alnatura Kinder Porridge Hafer & Banane (5,4 g Fett pro 100 g)	9,1
Alnatura Knusper Bär Müsli (8 g Fett pro 100 g)	7,5
Alnatura Knusper Hafer (5,5 g Fett pro 100 g)	7,9
Alnatura Kokos Hafer Crunchy (19 g Fett pro 100 g)	16,0
Alnatura Maxi Müsli (9 g Fett pro 100 g)	12,0
Alnatura Nuss Müsli (12 g Fett pro 100 g)	5,9
Alnatura Protein Müsli (17 g Fett pro 100 g)	7,0
Alnatura Schoko Müsli (10 g Fett pro 100 g)	12,0
Alnatura Urkorn Müsli (8 g Fett pro 100 g)	11,0
Alnatura Waldbeere Hafer Crunchy (18 g Fett pro 100 g)	17,0
Alnatura Zartbitter Hafer Crunchy (18 g Fett pro 100 g)	20,0
Alnatura Zartbitter Knusper Müsli (11 g Fett pro 100 g)	9,5
Alnatura Zimt Flakes (1 g Fett pro 100 g)	15,0
Alnatura Zimt Knusper Müsli (9,8 g Fett pro 100 g)	13,0
Alnavit Bio Glutenfrei Beeren Crunchy (12 g Fett pro 100 g)	17,0
Alnavit Bio Glutenfrei Hafer Crunchy (12 g Fett pro 100 g)	18,0
Alnavit Bio Glutenfrei Klassik Knusper Müsli (17 g Fett pro 100 g)	16,0
Alnavit Bio Glutenfrei Schoko Cornflakes Mix (11 g Fett pro 100 g)	13,0
Alnavit Bio Glutenfrei Schoko Crunchy (16 g Fett pro 100 g)	19,0
barnhouse Cornflakes original (1 g Fett pro 100 g)	6,0
barnhouse Krunchy Dinkel-Nuss (19 g Fett pro 100 g)	18,0
barnhouse Krunchy Erdbeere (17 g Fett pro 100 g)	17,0
barnhouse Krunchy Hafer alternativ gesüßt (15 g Fett pro 100 g)	14,0
barnhouse Krunchy Hafer-Himbeere (16 g Fett pro 100 g)	17,0
barnhouse Krunchy Joy Cocoa (17 g Fett pro 100 g)	12,0
barnhouse Krunchy Linse mit Apfel (14 g Fett pro 100 g)	9,9
barnhouse Krunchy Low Sugar Plain Grain (17 g Fett pro 100 g)	3,4
barnhouse Krunchy Low Sugar Verry Berry (18 g Fett pro 100 g)	3,7
barnhouse Krunchy Plus Energy (15 g Fett pro 100 g)	17,0
barnhouse Krunchy Plus Immune (14 g Fett pro 100 g)	18,0
barnhouse Krunchy Plus Protein (13 g Fett pro 100 g)	14,0
barnhouse Krunchy Salted Caramel Chunks (15 g Fett pro 100 g)	18,0
barnhouse Krunchy Schoko (17 g Fett pro 100 g)	18,0
barnhouse Krunchy Schoko-Nuss (20 g Fett pro 100 g)	19,0
barnhouse Krunchy Waldbeere (15 g Fett pro 100 g)	15,0



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Bauckhof Beeren Dinkel Müsli ungesüßt (1,6 g Fett pro 100 g)	14,0
Bauckhof Beeren Hafer Müsli (5 g Fett pro 100 g)	11,0
Bauckhof Bircher Hafer Müsli ungesüßt (7,9 g Fett pro 100 g)	13,0
Bauckhof Früchte + Flakes Hafer Müsli ungesüßt (5,6 g Fett pro 100 g)	16,0
Bauckhof Früchte Hafer Müsli ungesüßt (11 g Fett pro 100 g)	12,0
Bauckhof Hafer Knusper Apfel Zimt (6,5 g Fett pro 100 g)	16,0
Bauckhof Hafer Knusper Extra Schoko (11 g Fett pro 100 g)	13,0
Bauckhof Hafer Knusper Mango-Himbeere (7,1 g Fett pro 100 g)	13,0
Bauckhof Hafer Knusper Nuss-Krokant (12 g Fett pro 100 g)	12,0
Bauckhof Hofmischung Hafer Müsli ungesüßt (14 g Fett pro 100 g)	7,5
Bauckhof Hot Hirse Morgengold ungesüßt (4,2 g Fett pro 100 g)	15,0
Bauckhof Knusper Choco Balls (3,5 g Fett pro 100 g)	19,0
Bauckhof Knusper Choco Mix Zartbitter (16 g Fett pro 100 g)	8,8
Bauckhof Knusper Cornflakes (1 g Fett pro 100 g)	9,2
Bauckhof Knusper Dinkel Müsli (5,4 g Fett pro 100 g)	3,8
Bauckhof Knusper Haferpops mit Honig (6,6 g Fett pro 100 g)	16,0
Bauckhof Knusper Zimt Mix mit Apfel (1,6 g Fett pro 100 g)	17,0
Bauckhof Müzli Früchtetraum Hafer ungesüßt (5,6 g Fett pro 100 g)	16,0
Bauckhof Müzli Schokoknusper Hafer (9,5 g Fett pro 100 g)	5,0
Bauckhof Nussgenuss Hafer Müsli (16 g Fett pro 100 g)	3,5
Bauckhof Porridge Hot Hafer Apfel-Zimt ungesüßt (6 g Fett pro 100 g)	10,0
Bauckhof Porridge Hot Hafer Beere ungesüßt (5,6 g Fett pro 100 g)	13,0
Bauckhof Porridge Hot Hafer Früchte ungesüßt (6 g Fett pro 100 g)	14,0
Bauckhof Schoko + Flakes Hafer Müsli (10 g Fett pro 100 g)	4,1
Bauckhof Schoko Hafer Müsli (8,8 g Fett pro 100 g)	9,2
Billa Bio Dinkelflakes (2,5 g Fett pro 100 g)	6,4
Billa Bio Hafer-Crunchy-Müsli (12 g Fett pro 100 g)	16,0
Billa Bio Knusper-Beerenmüsli (12 g Fett pro 100 g)	16,0
Billa Bio Schokomüsli (9 g Fett pro 100 g)	9,2
Billa Immer gut Honig Frucht Porridge (4,7 g Fett pro 100 g)	18,0
Billa Immer gut Nuss Knuspermüsli (17 g Fett pro 100 g)	16,0
Billa Immer gut Rote-Früchte-Porridge (6,3 g Fett pro 100 g)	19,0
Bio King Beeren Knusper-Crunchy (18,7 g Fett pro 100 g)	19,7
Bio King Knusper-Crunchy Plus (19,7 g Fett pro 100 g)	19,0
Bio King Premium Knusper-Müsli Himbeer (20 g Fett pro 100 g)	18,5
Bioart demeter Hafer-Porridge Beeren (6 g Fett pro 100 g)	8,2
Bioart demeter Hafer-Porridge Schokolade (8,5 g Fett pro 100 g)	4,4
Boom Box Granola & Pops Crunchy Berry (10 g Fett pro 100 g)	7,0
Boom Box Granola & Pops Crunchy Cocoa (11 g Fett pro 100 g)	9,0
Clever Cornflakes (0,6 g Fett pro 100 g)	3,0
Clever Früchte Müsli (5 g Fett pro 100 g)	18,4
Clever Schoko Müsli (11 g Fett pro 100 g)	17,0
Crownfield Bio Organic Knusper Müsli Früchte (14,6 g Fett pro 100 g)	15,8
Crownfield Bio Organic Knuspermüsli Schoko (16,2 g Fett pro 100 g)	13,7
Crownfield Bio Organic Vollkorn Müsli Bircher (6,5 g Fett pro 100 g)	17,6
Crownfield Bio Organic Vollkorn Müsli Früchte (8,3 g Fett pro 100 g)	17,7
Crownfield Choco Rice (2,5 g Fett pro 100 g)	17,0
Crownfield Corn Flakes (0,8 g Fett pro 100 g)	5,5



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Crownfield Granola Super Berry (15 g Fett pro 100 g)	13,9
Crownfield Knusper Schoko & Nuss Müsli (17,2 g Fett pro 100 g)	17,0
Crownfield Knusper weniger süß Hafer-Müsli (12,2 g Fett pro 100 g)	10,9
Crownfield Multi-Frucht Vollkorn Müsli (5,3 g Fett pro 100 g)	20,0
Crownfield Schoko Hafer Müsli weniger süß (8,6 g Fett pro 100 g)	8,4
Crownfield Traube Nuss Vollkorn Müsli (10,6 g Fett pro 100 g)	11,2
Davert Porridge Cup Aprikose-Chai (8 g Fett pro 100 g)	12,0
Davert Porridge Cup Bienenstich (12 g Fett pro 100 g)	4,6
Davert Porridge Cup Schokolade & Kakao Nibs (14 g Fett pro 100 g)	7,3
Davert Porridge Cup Vanille (7,7 g Fett pro 100 g)	5,2
deliciously ella Low Sugar Granola Strawberry & Almond (13 g Fett pro 100 g)	1,6
deliciously ella nutty granola (16,7 g Fett pro 100 g)	11,4
dennree Bircher Müsli (6,9 g Fett pro 100 g)	11,0
dennree Cornflakes (1 g Fett pro 100 g)	4,0
dennree Dinkel Crunchy (15 g Fett pro 100 g)	15,0
dennree Hafer Crunchy (17 g Fett pro 100 g)	14,0
dennree Nuss Müsli (13 g Fett pro 100 g)	4,6
dennree Schoko Müsli (11 g Fett pro 100 g)	10,0
dennree Zimtkissen (6,3 g Fett pro 100 g)	16,5
dmBio Basen in Balance Porridge (5,4 g Fett pro 100 g)	7,2
dmBio Beeren Crunchy (13 g Fett pro 100 g)	20,0
dmBio Beeren Müsli (5,8 g Fett pro 100 g)	18,0
dmBio Bircher Müsli (6,8 g Fett pro 100 g)	14,0
dmBio Cornflakes Dinkel (2,5 g Fett pro 100 g)	6,4
dmBio Dinkel Crunchy (17 g Fett pro 100 g)	18,0
dmBio Früchte Porridge (7,4 g Fett pro 100 g)	14,5
dmBio Fruchtringe (3,5 g Fett pro 100 g)	12,0
dmBio Hafer Beeren Crunchy glutenfrei (14 g Fett pro 100 g)	16,0
dmBio Hafer Crunchy (15 g Fett pro 100 g)	17,0
dmBio Kinder Früchte Müsli (5 g Fett pro 100 g)	13,0
dmBio Kinder Knusper Müsli (5,8 g Fett pro 100 g)	8,5
dmBio Nuss Crunchy (18 g Fett pro 100 g)	15,0
dmBio Schoko Crunchy (14,5 g Fett pro 100 g)	17,9
dmBio Schoko Dinkel Porridge (5,9 g Fett pro 100 g)	12,0
dmBio Schoko Müsli (9,5 g Fett pro 100 g)	12,0
dmBio Schoko-Müsli Knusperflakes glutenfrei (7,9 g Fett pro 100 g)	6,2
Dr. Johanna Budwig Porridge (9,1 g Fett pro 100 g)	4,5
Dr. Oetker High Protein Müsli Joghurt & Beere (13 g Fett pro 100 g)	13,0
Dr. Oetker High Protein Müsli Schoko & Nuss (19 g Fett pro 100 g)	13,0
Dr. Oetker Paula Müslispaß Schoko (11 g Fett pro 100 g)	13,0
Dr. Oetker Vitalis Joghurt Müsli (12 g Fett pro 100 g)	14,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Müsli Flakes + Mandeln (13 g Fett pro 100 g)	19,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Müsli Schoko feinherb (20 g Fett pro 100 g)	20,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Müsli Schoko-Banane (16 g Fett pro 100 g)	20,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Schoko (14 g Fett pro 100 g)	20,0
Dr. Oetker Vitalis Porridge Apfel-Zimt (1,2 g Fett pro 100 g)	7,1
Dr. Oetker Vitalis Porridge Himbeere (1,5 g Fett pro 100 g)	5,6
Dr. Oetker Vitalis Porridge Schokolade (2,9 g Fett pro 100 g)	5,8



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Dr. Oetker Vitalis Porridge Waldfrüchte (1,6 g Fett pro 100 g)	4,8
Dr. Oetker Vitalis Schoko Müsli Feinherb (15 g Fett pro 100 g)	14,0
Dr. Oetker Vitalis Weniger süß Knusper Himbeere (15 g Fett pro 100 g)	13,0
Dr. Oetker Vitalis Weniger Süß Knusper Pur Müsli (15 g Fett pro 100 g)	13,0
Dr. Oetker Vitalis weniger Süß Schoko Müsli (12 g Fett pro 100 g)	13,0
ECHT BIO! Knusper Müsli mit Beeren (12 g Fett pro 100 g)	16,0
ECHT BIO! Porridge mit Früchten (5,1 g Fett pro 100 g)	18,0
ehrenwort Porridge Banana Spice (10 g Fett pro 100 g)	13,0
ehrenwort Porridge Pink Superfood (7,2 g Fett pro 100 g)	15,0
ehrenwort Porridge Pumpkin Spice (7,5 g Fett pro 100 g)	17,0
ehrenwort Porridge Strawberry Spice (7,2 g Fett pro 100 g)	17,0
Ein gutes Stück Heimat Bio Porridge Basis (7,4 g Fett pro 100 g)	9,5
Ein gutes Stück Heimat Bio Porridge Früchte (5,7 g Fett pro 100 g)	15,0
ETADORO Protein Porridge Bio Natur (7 g Fett pro 100 g)	14,0
familia Flakes n' Clusters Mindful Nüsse, Samen & Kerne (16 g Fett pro 100 g)	13,0
familia Flakes n' Clusters Youthful Granatapfel, Beeren & Cacao (11 g Fett pro 100 g)	12,0
familia Pure Granola (14 g Fett pro 100 g)	1,5
Freche Freunde Frühstück-Kringel Apfel & Erdbeere (3 g Fett pro 100 g)	9,8
Freche Freunde Kids Alfreds Zimt Pops mit Apfel (3,1 g Fett pro 100 g)	15,0
Freche Freunde Kids Bobs Schoko Chips Kakao & Banane (3,5 g Fett pro 100 g)	13,0
Freche Freunde Kids Eddas Knusper Müsli Beeren-Mix (8,4 g Fett pro 100 g)	13,0
Freche Freunde Müsli Banane, Apfel & Blaubeere (5,7 g Fett pro 100 g)	10,0
Free Bio Schokomüsli glutenfrei (8,3 g Fett pro 100 g)	13,0
FruchtBar Bio-Frühstücks-Herzen (3,6 g Fett pro 100 g)	7,0
FruchtBar Bio-Frühstückskissen (11 g Fett pro 100 g)	10,0
FruchtBar Bio-Knusper-Bällchen (3,7 g Fett pro 100 g)	8,1
FruchtBar Bio-Knusper-Kringel Kirsche-Banane (2,2 g Fett pro 100 g)	17,0
Gewußt wie Basen Brei glutenfrei (6,4 g Fett pro 100 g)	4,8
Gewußt wie Bio Basen Müsli (17 g Fett pro 100 g)	3,6
Gewußt wie Bio Hausmüsli Apfel Rosine (4,3 g Fett pro 100 g)	19,0
Gewußt wie Guten Morgen Brei (7,9 g Fett pro 100 g)	7,9
Gittis Bircher Müsli (6 g Fett pro 100 g)	20,0
Gittis Sport Müsli (5,5 g Fett pro 100 g)	20,0
Gittis Vollwert Frühstück Apfel-Himbeer (4,8 g Fett pro 100 g)	19,9
Gittis Vollwert Frühstück Banane (8,2 g Fett pro 100 g)	19,2
Gittis Vollwert Frühstück Früchte (8,2 g Fett pro 100 g)	16,7
Gittis Vollwert Frühstück Nuss Honig (11,8 g Fett pro 100 g)	17,0
Golden Bridge Premium Muesli Triple Choc (15 g Fett pro 100 g)	18,0
govinda Erdmandel Frühstücksbowl Chufli Chia (19 g Fett pro 100 g)	12,0
govinda Erdmandel Porridge Chufli Tibet (10 g Fett pro 100 g)	16,0
Granola Knusper Müsli 30% weniger Zucker (11,1 g Fett pro 100 g)	11,5
Granola Premium Knusper Müsli Himbeer & Schokoladenröllchen (13,3 g Fett pro 100 g)	17,6
Granola Premium Knusper Müsli Schoko & Keks (15 g Fett pro 100 g)	20,0
granoVita Bircher-Müsli (7,6 g Fett pro 100 g)	12,0
granoVita Vollkorn-Knusper Ohne Rosinen (13 g Fett pro 100 g)	15,2
Hammermühle Bircher Overnight Oats glutenfrei (10 g Fett pro 100 g)	17,0
Hammermühle Fibre Plus Flakes glutenfrei (1 g Fett pro 100 g)	12,0
Hammermühle Nuss Crunchy glutenfrei (20 g Fett pro 100 g)	17,0



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Hammermühle Schoko Knusper-Müsli glutenfrei (12,5 g Fett pro 100 g)	17,5
HEYHO! Apfel Stroodle Bio Hafer-Granola mit Apfelchips (19,5 g Fett pro 100 g)	18,5
Hildegard von Bingen Dinkel-Habermus (1,5 g Fett pro 100 g)	16,0
Hipp 7-Korn-Müesli (3,6 g Fett pro 100 g)	4,2
Hipp Baby Bircher-Müesli (3,8 g Fett pro 100 g)	13,6
Hipp Beeren Müsli (3,6 g Fett pro 100 g)	11,1
Hipp Früchte-Müesli (3,5 g Fett pro 100 g)	13,2
Hipp Frühstück-Ringe (2,5 g Fett pro 100 g)	6,4
Hipp Knusper-Müesli (3,1 g Fett pro 100 g)	9,6
Hipp Porridge Erdbeere-Himbeere (4,9 g Fett pro 100 g)	7,0
Hofer Bio Natura Bio Müsli Früchte (8,7 g Fett pro 100 g)	20,0
Hofer Bio Natura Bio Müsli Schoko (12 g Fett pro 100 g)	15,0
Hofer Bio Natura Haferpops (5,6 g Fett pro 100 g)	15,0
Hofer Happy Harvest Cornflakes (1,1 g Fett pro 100 g)	4,8
Hofer Happy Harvest Crunchy Muesli Triple Choc (15 g Fett pro 100 g)	18,0
Hofer Happy Harvest Crunchy Muesli with Nuts and Honey (20 g Fett pro 100 g)	18,0
Hofer Happy Harvest Müsli 30% weniger Zucker Erdbeer-Kokos (7,4 g Fett pro 100 g)	3,0
Hofer Happy Harvest Müsli 30% weniger Zucker mit feiner Schokolade (8,1 g Fett pro 100 g)	8,0
Hofer Happy Harvest Müsli 30% weniger Zucker pur (15 g Fett pro 100 g)	12,0
Hofer Happy Harvest Wholegrain Muesli Multifruit (5,6 g Fett pro 100 g)	19,0
Hofer Happy Harvest Wholegrain Muesli Raisin & Nut (10 g Fett pro 100 g)	11,0
Holle Bio Babymüsli (2,2 g Fett pro 100 g)	6,7
Holle Bio Beerenmüsli (5,7 g Fett pro 100 g)	9,4
Holle Bio Juniorsmüsli (3,8 g Fett pro 100 g)	5,9
Ja! Natürlich Basis Granola Knuspermüsli (9,8 g Fett pro 100 g)	17,8
Ja! Natürlich Beerenmüsli (3,9 g Fett pro 100 g)	15,4
Ja! Natürlich Cranberry Granola Knuspermüsli (9,4 g Fett pro 100 g)	19,5
Ja! Natürlich Nuss-Müsli (11 g Fett pro 100 g)	4,1
Ja! Natürlich Porridge mit Beeren (5,6 g Fett pro 100 g)	8,9
Ja! Natürlich Porridge mit Früchten (5,1 g Fett pro 100 g)	18,0
Ja! Natürlich Porridge Nuss (11 g Fett pro 100 g)	11,0
Jeden Tag Cornflakes (1,1 g Fett pro 100 g)	4,5
Jeden Tag Früchte Müsli (5,3 g Fett pro 100 g)	19,0
Jeden Tag Knusper Schoko Keks Müsli (15 g Fett pro 100 g)	17,0
Jeden Tag Schoko-Müsli (11 g Fett pro 100 g)	17,0
Jeden Tag Traube-Nuss Müsli (11 g Fett pro 100 g)	11,0
Kellogg's Cornflakes (0,9 g Fett pro 100 g)	8,0
Kellogg's Special K Classic (1,3 g Fett pro 100 g)	12,0
Kellogg's Special K Crunchy Oat Granola Dunkle Schokoraspeln (17 g Fett pro 100 g)	13,0
Kellogg's Special K Crunchy Oat Granola Gemischte Beeren (14 g Fett pro 100 g)	11,0
Kellogg's Special K Dark Choco (6,1 g Fett pro 100 g)	17,0
Kellogg's Toppas Classic (2 g Fett pro 100 g)	17,0
Knusperli Bio Porridge Apfel & Zimt (6,7 g Fett pro 100 g)	8,7
Knusperli Bio Porridge Beeren (7 g Fett pro 100 g)	5,1
Knusperli Granola Kakao & Dattelcrisps (14 g Fett pro 100 g)	8,5
Knusperli Granola naturell rein vegan (16 g Fett pro 100 g)	6,8
Knusperli Vitality Müsli Beerenfrucht (7 g Fett pro 100 g)	14,0
Knusperli Vitality Müsli Sport & Nuss (16 g Fett pro 100 g)	6,4

**Fortsetzung Liste B**  
**Alle Orientierungskriterien erfüllt**



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Kölln 30 % weniger Zucker Schoko Hafer-Müsli (11 g Fett pro 100 g)	12,0
Kölln Beere & Apfel Hafer-Müsli ohne Zuckerzusatz (4,7 g Fett pro 100 g)	14,0
Kölln Crunchy Berry Hafer-Müsli (15 g Fett pro 100 g)	19,0
Kölln Crunchy Hazel Hafer-Müsli (19 g Fett pro 100 g)	18,0
Kölln Crunchy Peanut Choc Hafer-Müsli (18 g Fett pro 100 g)	20,0
Kölln Crunchy Waffel Hafer-Müsli (17 g Fett pro 100 g)	20,0
Kölln Haferkleie Fleks (6,6 g Fett pro 100 g)	11,0
Kölln Hafer-Porridge Apfel-Zimt (4,2 g Fett pro 100 g)	14,0
Kölln Hafer-Porridge Beere (6 g Fett pro 100 g)	6,5
Kölln Hafer-Porridge Früchte (5,5 g Fett pro 100 g)	15,0
Kölln Hafer-Porridge Schoko (12 g Fett pro 100 g)	15,0
Kölln Knusper Honig-Nuss Hafer-Müsli (18 g Fett pro 100 g)	19,0
Kölln Knusper Klassik 50% weniger Zucker Hafer-Müsli (17 g Fett pro 100 g)	8,0
Kölln Knusper Klassik Hafer-Müsli (15 g Fett pro 100 g)	18,0
Kölln Knusprige Haferfleks Klassik (5,4 g Fett pro 100 g)	17,0
Kölln Knusprige Haferkissen Klassik (5 g Fett pro 100 g)	15,0
Kölln Knusprige Haferkissen Zimt (6 g Fett pro 100 g)	20,0
Kölln Multikorn Fleks (3,8 g Fett pro 100 g)	13,0
Kölln Nuss & Krokant Hafer-Müsli (13 g Fett pro 100 g)	7,7
Kölln Rainbow Love Hafer-Müsli (7,3 g Fett pro 100 g)	17,0
Kölln Zartes Bircher Fruchtiges Hafer-Müsli (6,3 g Fett pro 100 g)	17,0
Korngabe Dinkel gepufft mit Blütenhonig gesüßt (2,3 g Fett pro 100 g)	13,0
Korngabe Hirse gepufft mit Blütenhonig gesüßt (2,9 g Fett pro 100 g)	9,0
Lieber Gesund Beeren Müsli (6,9 g Fett pro 100 g)	7,4
Lieber Gesund Bio Apfel Zimt Porridge (6,6 g Fett pro 100 g)	6,1
Lieber Gesund Bio Früchte Müsli (6,9 g Fett pro 100 g)	7,4
Lieber Gesund Schoko Banane Müsli (7 g Fett pro 100 g)	5,9
lima Muesli Original (6,1 g Fett pro 100 g)	10,0
Manner Knusper Müsli (16 g Fett pro 100 g)	14,0
Milupa Kinder Müsli Feine Früchte (5,3 g Fett pro 100 g)	20,0
Minöttly Nussmus Crunchy Mandel (19,6 g Fett pro 100 g)	17,6
MOMA Bircher Muesli raspberry & coconut (11 g Fett pro 100 g)	12,1
MOMA Jumbo Oat Porridge almond butter & salted caramel (11,9 g Fett pro 100 g)	12,0
MOMA Jumbo Oat Porridge coconut & chia (14,6 g Fett pro 100 g)	2,8
MOMA Jumbo Oat Porridge peanut butter & maple syrup (13,4 g Fett pro 100 g)	8,3
Müller Bio Primo Beerenmüsli mit Rosinen (3,9 g Fett pro 100 g)	20,0
Müller Bio Primo Crunch Hafer Nuss (19 g Fett pro 100 g)	15,0
Müller Bio Primo Crunchy Dinkel Natur (12 g Fett pro 100 g)	16,0
Müller Bio Primo Crunchy Hafer Apfel-Zimt (13 g Fett pro 100 g)	16,0
Müller Bio Primo Crunchy Hafer Natur (14 g Fett pro 100 g)	15,0
Müller Bio Primo Crunchy Hafer Schoko (15 g Fett pro 100 g)	18,0
Müller Bio Primo Crunchy Hafer Waldbeere (14 g Fett pro 100 g)	17,0
Müller Bio Primo Porridge Basis (9,4 g Fett pro 100 g)	2,5
Müller Bio Primo Porridge Früchte (5,1 g Fett pro 100 g)	16,0
Müller Bio Primo Schokomüsli (11 g Fett pro 100 g)	10,0
Müller Hochgenuss Früchtemüsli (5,4 g Fett pro 100 g)	6,4
Müller Hochgenuss Knuspermüsli weniger süß (14 g Fett pro 100 g)	14,0
Müller Hochgenuss Schokomüsli weniger süß (9,3 g Fett pro 100 g)	11,0



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
mymuesli Berry (12 g Fett pro 100 g)	9,6
mymuesli Berry Bircher (9,6 g Fett pro 100 g)	4,5
mymuesli Berry White Choc (12,9 g Fett pro 100 g)	12,8
mymuesli Blueberry (9,1 g Fett pro 100 g)	13,8
mymuesli Choco Banana (14,4 g Fett pro 100 g)	14,1
mymuesli Honey & Nuts (15,3 g Fett pro 100 g)	15,5
mymuesli Super Choc (13,9 g Fett pro 100 g)	13,3
Naturally Pam Granola Crunchy Chocolate (18,9 g Fett pro 100 g)	7,3
Naturally Pam Granola Crunchy Classic (14,9 g Fett pro 100 g)	10,3
Naturally Pam Porridge Apple Pie Style (8,7 g Fett pro 100 g)	16,8
Natürlich für uns Bio Beeren Crunchy (16 g Fett pro 100 g)	20,0
Natürlich für uns Bio Beerenmüsli (5,9 g Fett pro 100 g)	6,9
Natürlich für uns Bio Chia Crunchy (19 g Fett pro 100 g)	15,0
Natürlich für uns Bio Cornflakes (1 g Fett pro 100 g)	4,9
Natürlich für uns Bio Dinkel Honig gepoppt (2,5 g Fett pro 100 g)	20,0
Natürlich für uns Bio Nussmüsli (15 g Fett pro 100 g)	6,2
Nestlé Clusters Mandel (7,3 g Fett pro 100 g)	19,9
Nestlé Fitness Cerealien (1,5 g Fett pro 100 g)	8,3
Nestlé Multi Cheerios (4,8 g Fett pro 100 g)	17,7
Nussyy Bio Beeren-Müsli Ovenbaked + Protein (12 g Fett pro 100 g)	13,0
Nussyy Bio Dinkel Birchermüsli (2,2 g Fett pro 100 g)	20,0
Nussyy Bio Dinkel Porridge (5,5 g Fett pro 100 g)	12,0
Nussyy Bio Nuss-Müsli Ovenbaked + Protein (18 g Fett pro 100 g)	7,4
Ovomaltine Crunchy Müsli (9,3 g Fett pro 100 g)	18,0
Penny Corn Flakes (0,6 g Fett pro 100 g)	3,0
Penny Früchte Müsli (5 g Fett pro 100 g)	18,0
Rapunzel Ayurveda Porridge (11 g Fett pro 100 g)	9,0
Rapunzel Beeren Porridge (4,7 g Fett pro 100 g)	19,0
Rapunzel Hildegard Dinkel Porridge (2,7 g Fett pro 100 g)	14,0
Rapunzel Mond & Sterne Müsli (8,2 g Fett pro 100 g)	12,0
Rapunzel Omega Porridge (13 g Fett pro 100 g)	2,7
Rapunzel Original Müsli (19 g Fett pro 100 g)	14,0
Rapunzel Schoko Porridge (2,9 g Fett pro 100 g)	12,0
Rapunzel Sportler Porridge (4,8 g Fett pro 100 g)	15,0
Reformstark Früchte Müsli (12,3 g Fett pro 100 g)	9,2
Rosenfellner Mühle Frühlingmüsli (14,7 g Fett pro 100 g)	15,3
Rosengarten 1001 Nacht Porridge (5,2 g Fett pro 100 g)	15,6
Rosengarten Beeren Müsli (4,9 g Fett pro 100 g)	15,1
Rosengarten Früchte Müsli ungesüßt (2,9 g Fett pro 100 g)	19,1
Rosengarten Früchte Porridge ungesüßt (5,3 g Fett pro 100 g)	16,3
Rosengarten Mandel-Himbeer Müsli (8,6 g Fett pro 100 g)	15,8
S-BUDGET Cornflakes (1,1 g Fett pro 100 g)	4,5
S-BUDGET Knuspermüsli Schoko (15 g Fett pro 100 g)	15,0
S-BUDGET Vollkorn Müsli Früchte (5,5 g Fett pro 100 g)	20,0
S-BUDGET Vollkorn Müsli Traube-Nuss (11 g Fett pro 100 g)	12,0
SchapfenMühle Dinkel-Porridge Natur (8,9 g Fett pro 100 g)	15,8
Schär glutenfreie Cereal Flakes Reis-Mais-Flocken (2 g Fett pro 100 g)	10,0
Schär glutenfreie Corn Flakes (1 g Fett pro 100 g)	4,2

Fortsetzung Liste B  
Alle Orientierungskriterien erfüllt



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Schär glutenfreies Schokomüsli (14 g Fett pro 100 g)	16,0
Seitenbacher Bergsteiger Müsli (14 g Fett pro 100 g)	19,0
Seitenbacher Müsli Fitness-Mischung (8 g Fett pro 100 g)	9,0
SPAR Bircher Müsli (12 g Fett pro 100 g)	20,0
SPAR Choco Flakes (3 g Fett pro 100 g)	19,0
SPAR enjoy Bio Porridge Apfel Zimt (6,6 g Fett pro 100 g)	6,1
SPAR enjoy Bio Porridge Heidelbeere (8,2 g Fett pro 100 g)	5,3
SPAR free from Cornflakes (1 g Fett pro 100 g)	4,0
SPAR free from Hafer Früchte Müsli (5,1 g Fett pro 100 g)	17,0
SPAR free from Reis-Mais-Flakes (2 g Fett pro 100 g)	10,0
SPAR High Protein Knuspermüsli Erdnuss (14,2 g Fett pro 100 g)	14,4
SPAR High Protein Knuspermüsli Rote Beeren (7,8 g Fett pro 100 g)	18,9
SPAR High Protein Knuspermüsli Schoko-Kürbiskern (14 g Fett pro 100 g)	16,0
SPAR High Protein Porridge Kokos-Beeren (9 g Fett pro 100 g)	4,4
SPAR High Protein Porridge Schoko-Nuss-Kokos (13 g Fett pro 100 g)	7,2
SPAR Müsli Jogurt Erdbeere (10 g Fett pro 100 g)	9,3
SPAR Müsli Schoko feinherb (14 g Fett pro 100 g)	15,0
SPAR Müsli Schoko klassisch (13 g Fett pro 100 g)	20,0
SPAR Natur*pur Bio Haferbrei Apfel-Zimt (5,8 g Fett pro 100 g)	11,0
SPAR Natur*pur Bio-Bircher-Müsli (5,8 g Fett pro 100 g)	15,0
SPAR Natur*pur Bio-Cornflakes (1 g Fett pro 100 g)	4,0
SPAR Natur*pur Bio-Crispies Hafer (5,1 g Fett pro 100 g)	14,0
SPAR Natur*pur Bio-Crispies Schoko (3,2 g Fett pro 100 g)	15,0
SPAR Natur*pur Bio-Dinkel-Granola (13 g Fett pro 100 g)	14,0
SPAR Natur*pur Bio-Haferbrei Früchte (4,8 g Fett pro 100 g)	19,0
SPAR Natur*pur Bio-Hafer-Granola (16 g Fett pro 100 g)	14,0
SPAR Natur*pur Bio-Knuspermüsli Kokos-Quinoa (19 g Fett pro 100 g)	15,0
SPAR Natur*pur Bio-Knusper-Müsli Schokolade (11 g Fett pro 100 g)	8,4
SPAR Natur*pur Bio-Müsli Früchte-Mandel (10 g Fett pro 100 g)	20,0
SPAR Natur*pur Bio-Urkorn-Knuspermüsli Amaranth-Mandel (14 g Fett pro 100 g)	15,0
SPAR Natur*pur Bio-Urkorn-Knuspermüsli Apfel-Nuss (12 g Fett pro 100 g)	15,0
SPAR Natur*pur Bio-Zimt-Minis (6,4 g Fett pro 100 g)	15,0
SPAR Vital Multigrain Flakes Natur (2,1 g Fett pro 100 g)	9,2
SPAR Vital Multigrain Flakes Rote Früchte (2,1 g Fett pro 100 g)	11,0
Spielberger Mühle Cornflakes (0,7 g Fett pro 100 g)	3,1
Spielberger Mühle Müsli Hafer-Schoko (13,1 g Fett pro 100 g)	12,3
turtle Color Loops (1,6 g Fett pro 100 g)	19,8
turtle Dark Chocolate Cornflakes (18 g Fett pro 100 g)	16,0
turtle honey Balls (2 g Fett pro 100 g)	17,0
turtle Low Sugar Pillows Peanut Butter (19 g Fett pro 100 g)	2,7
turtle Multigrain Flakes Chocolate (7,1 g Fett pro 100 g)	10,0
turtle Porridge Date, Fig & Apricot (6,4 g Fett pro 100 g)	12,9
Verival Bio Apfel-Zimt Granola (19 g Fett pro 100 g)	19,0
Verival Bio Aprikose-Erdbeer Dinkelporridge (4,1 g Fett pro 100 g)	15,0
Verival Bio Beeren Crunchy (17 g Fett pro 100 g)	17,0
Verival Bio Beeren Urkornmüsli (4,6 g Fett pro 100 g)	11,0
Verival Bio Beerenkind (14 g Fett pro 100 g)	9,0
Verival Bio Bircher Vollkornmüsli (7,6 g Fett pro 100 g)	19,0



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Verival Bio Cranberry Kirsch Müsli (7,5 g Fett pro 100 g)	15,0
Verival Bio Dinkel Crunchy (15 g Fett pro 100 g)	17,0
Verival Bio Hafer Crunchy (17 g Fett pro 100 g)	17,0
Verival Bio Haferporridge Sauerkirsche-Kakao (10 g Fett pro 100 g)	6,1
Verival Bio Kakao-Sauerkirsche Granola (18 g Fett pro 100 g)	18,0
Verival Bio Kokos-Aprikose Müsli (13 g Fett pro 100 g)	13,0
Verival Bio Mohn-Zwetschke Porridge (8,5 g Fett pro 100 g)	14,0
Verival Bio Nuss-Frucht Vollkornmüsli (8,2 g Fett pro 100 g)	7,9
Verival Bio Overnight Oats Himbeer-Erdbeer (7,6 g Fett pro 100 g)	4,1
Verival Bio Porridge Aprikose-Honig (5,7 g Fett pro 100 g)	13,0
Verival Bio Porridge Brombeere (6,1 g Fett pro 100 g)	13,0
Verival Bio Porridge Erdbeer-Chia (10 g Fett pro 100 g)	11,0
Verival Bio Porridge Heidelbeer-Apfel (7,3 g Fett pro 100 g)	13,0
Verival Bio Porridge Kakao-Banane (6,1 g Fett pro 100 g)	7,9
Verival Bio Porridge Mango-Physalis (5,7 g Fett pro 100 g)	16,0
Verival Bio Protein Porridge Himbeer-Kakao (7,7 g Fett pro 100 g)	6,3
Verival Bio Protein Porridge Kakao-Banane (6,7 g Fett pro 100 g)	8,5
Verival Bio Reisporridge Kokos-Orange (5,8 g Fett pro 100 g)	10,0
Verival Bio Schoko Crunchy (16 g Fett pro 100 g)	20,0
Verival Bio Schokomax (16 g Fett pro 100 g)	18,0
Verival Bio Sport Müsli Erdbeer-Sauerkirsche (14 g Fett pro 100 g)	7,3
Verival Prebiotic Porridge Himbeer-Heidelbeer (7,6 g Fett pro 100 g)	9,4
Weetabix Crispi Minis Choco (5,1 g Fett pro 100 g)	17,0
Weetabix Original (2 g Fett pro 100 g)	4,2
Werz Braunhirse Flakes (2,6 g Fett pro 100 g)	3,2
Wholey Chillo Pillows (4,9 g Fett pro 100 g)	15,0
Wholey Cinna Rollies (4 g Fett pro 100 g)	15,0
Wholey Crunchy Granola Chocolate Sea Salt (16 g Fett pro 100 g)	14,0
Wholey Crunchy Granola Coconut Cherry (16 g Fett pro 100 g)	13,0
Wholey Crunchy Granola Original (13 g Fett pro 100 g)	12,0
Wholey Crunchy Granola Roasted Nuts (15 g Fett pro 100 g)	12,0
Wholey Lucky Loops (3,2 g Fett pro 100 g)	10,0
Zagler Bio Apfel Honigmüsli (9,7 g Fett pro 100 g)	15,0
Zagler Bio Nuss Müsli (13 g Fett pro 100 g)	12,0
Zurück zum Ursprung Beeren Müsli (5,2 g Fett pro 100 g)	6,5
Zurück zum Ursprung Porridge Basis (7,3 g Fett pro 100 g)	5,7
Zurück zum Ursprung Porridge Früchte (5,9 g Fett pro 100 g)	15,0

# Liste C – Zu hoher Zuckergehalt pro 100 g

**Orientierungskriterien\* nicht erfüllt:**

- » Der **Gesamtzuckergehalt** liegt **über 20 g/100 g**.
- » Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- » Der **Fettgehalt** liegt **möglicherweise über 20 g/100 g**.

\* Die von SIPCAN herangezogenen Beurteilungskriterien decken sich nicht mit den im Anhang der Health Claims Verordnung genannten Kriterien der Kategorien „Zuckerarm“, „Zuckerfrei“, „Fettarm“ bzw. „Fettfrei“ (für nähere Informationen siehe Erläuterungen Punkt a).

Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
3 PAULY Schoko Kissen glutenfrei (2,8 g Fett pro 100 g)	28,0
3Bears Porridge Dreierlei Beere (5,3 g Fett pro 100 g)	22,0
Allos Poppies Amaranth-Honig (8,2 g Fett pro 100 g)	32,0
Allos Poppies Dinkel-Honig (4,8 g Fett pro 100 g)	25,0
Allos Poppies Dinkel-Kakao (4,4 g Fett pro 100 g)	23,0
Alnatura Dinkel Gepufft (3 g Fett pro 100 g)	23,0
Alnatura Früchte Müsli (3 g Fett pro 100 g)	25,0
Alnatura Schoko Hafer Crunchy (14 g Fett pro 100 g)	21,0
barnhouse Knuspy Kids (1,4 g Fett pro 100 g)	20,6
barnhouse Krunchy Chocolate Chunks (17 g Fett pro 100 g)	22,0
Bauckhof Knusper Choco Igel Hafer (4,5 g Fett pro 100 g)	21,0
Bauckhof Knusper Frühstück Früchte (6,1 g Fett pro 100 g)	31,0
Bauckhof Knusper Zimt Balls (2,6 g Fett pro 100 g)	21,0
Billa Bio Dinkel Crunchy Müsli (7,8 g Fett pro 100 g)	21,0
Billa Immer gut Dinkelflakes Karamell (2 g Fett pro 100 g)	21,0
Billa Immer gut Fruchtemüsli ohne Zuckerzusatz (5,2 g Fett pro 100 g)	27,0
Billa Immer gut Knuspermüsli Schoko (17 g Fett pro 100 g)	22,0
Billa Immer gut Schoko Beeren Knuspermüsli (16,5 g Fett pro 100 g)	23,4
Bio King Apfel-Zimt Knusper-Crunchy (15,3 g Fett pro 100 g)	24,6
Bio King Hanf-Schoko Knusper-Crunchy (24,9 g Fett pro 100 g)	22,7
Bio King Himbeer Knusper-Crunchy (19,2 g Fett pro 100 g)	23,5
Bio King Premium Knusper-Müsli Schoko-Nuss (13,5 g Fett pro 100 g)	21,6
Bio King Sanddorn Knusper-Crunchy (19,2 g Fett pro 100 g)	23,5
Bio King Schoko-Nuss Knusper-Crunchy (23,1 g Fett pro 100 g)	20,5
Clever Choco Chips (3,5 g Fett pro 100 g)	22,0
Clever Honey Wheats (1,9 g Fett pro 100 g)	32,0
Clever Leo Crisps (3,7 g Fett pro 100 g)	27,0
Clever Mini Zimtos (13 g Fett pro 100 g)	23,3
Clever Nougat Bits (22 g Fett pro 100 g)	27,0
Crownfield Choco Quik (2,9 g Fett pro 100 g)	24,5
Crownfield Choco Shells (2,1 g Fett pro 100 g)	23,9
Crownfield Früchte Hafer Müsli (4,1 g Fett pro 100 g)	24,0
Crownfield Golden Puffs (1,9 g Fett pro 100 g)	32,9
Crownfield Knusper Multi Frucht Hafer-Müsli (13,9 g Fett pro 100 g)	24,1
Crownfield Nougat Bits (15,4 g Fett pro 100 g)	28,5
Crownfield Tiger Crunch (3,9 g Fett pro 100 g)	25,9
Crownfield Zimtinios (10,3 g Fett pro 100 g)	24,5
dennree Dinkel-Honig Poppies (2 g Fett pro 100 g)	24,0
dennree Frucht Müsli (3,3 g Fett pro 100 g)	26,0
dennree Honigkugeln (1,3 g Fett pro 100 g)	24,0



Produkte	Gesamtzucker (g pro 100 g)
dennree Schoko Crunchy (19 g Fett pro 100 g)	22,0
dennree Schokokissen (16 g Fett pro 100 g)	29,0
dennree Schokokugeln (2 g Fett pro 100 g)	29,0
dennree Sonnenfrucht Müsli (2,6 g Fett pro 100 g)	31,0
dmBio Dinkel gepufft (2 g Fett pro 100 g)	24,0
dmBio Früchte Müsli (4,2 g Fett pro 100 g)	32,0
Dr. Oetker Vitalis Früchte Müsli ohne Zuckerzusatz (2,9 g Fett pro 100 g)	27,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Müsli (16 g Fett pro 100 g)	21,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Müsli Honeys (14 g Fett pro 100 g)	25,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Plus Double Chocolate (21 g Fett pro 100 g)	23,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Plus Multi Frucht (17 g Fett pro 100 g)	24,0
Dr. Oetker Vitalis Schoko Müsli (12 g Fett pro 100 g)	21,0
Free Bio Früchtemüsli glutenfrei (4,3 g Fett pro 100 g)	22,0
Gewußt wie Bio Granola Erbeer Chia (18 g Fett pro 100 g)	22,0
Gittis Früchte Müsli (5,4 g Fett pro 100 g)	23,5
Gittis Schoko Müsli (11 g Fett pro 100 g)	21,0
Gittis Vollwert Frühstück Apfel Zimt (6,5 g Fett pro 100 g)	22,5
Golden Bridge Choco Krunchy (3,6 g Fett pro 100 g)	23,0
Golden Bridge Cinnamon Chips (11 g Fett pro 100 g)	23,0
Golden Bridge Premium Muesli Fruits & Nuts (12 g Fett pro 100 g)	25,0
govinda Erdmandel Frühstücksbowl Chufli Ayurveda (17 g Fett pro 100 g)	31,0
govinda Erdmandel Frühstücksbowl Chufli Basic (16 g Fett pro 100 g)	22,0
Granola Bee Pops (1,9 g Fett pro 100 g)	31,0
Granola Choco Chips (3,5 g Fett pro 100 g)	22,2
Granola Nougat Bits (21,8 g Fett pro 100 g)	27,0
granoVita Unser Bestes (13 g Fett pro 100 g)	22,0
granoVita Vollkorn-Knusper Nuss-Mandel (20,6 g Fett pro 100 g)	26,0
Hammermühle Beeren Hafer Crunchy glutenfrei (13 g Fett pro 100 g)	22,0
Hammermühle Choco Balls glutenfrei (1,9 g Fett pro 100 g)	25,0
Hammermühle Cornflakes Schoko glutenfrei (16 g Fett pro 100 g)	23,0
Hammermühle Nougat Bits glutenfrei (16 g Fett pro 100 g)	25,0
Hammermühle Schoko Hafer Crunchy glutenfrei (16 g Fett pro 100 g)	23,0
Hofer Happy Harvest Choco Rice (3,7 g Fett pro 100 g)	21,0
Hofer Happy Harvest Crunchy Muesli Almond - Brazil Nut (12 g Fett pro 100 g)	25,0
Hofer Happy Harvest Crunchy Müsli Früchte (13 g Fett pro 100 g)	26,0
Hofer Happy Harvest Knusper Müsli Schoko (15 g Fett pro 100 g)	28,0
Hofer Happy Harvest Lucky Crisp (3,7 g Fett pro 100 g)	27,0
Hofer Happy Harvest Nougat Bits (17 g Fett pro 100 g)	29,0
Jeden Tag Honey Nut Flakes (3,6 g Fett pro 100 g)	28,0
Jeden Tag Nougat Bits (17 g Fett pro 100 g)	29,0
Jeden Tag Schoko Curl (4,1 g Fett pro 100 g)	22,0
Kellogg's Choco Krispies Chocos (2,2 g Fett pro 100 g)	22,0
Kellogg's Crunchy Nut (4,5 g Fett pro 100 g)	35,0
Kellogg's Extra Barista (21 g Fett pro 100 g)	21,0
Kellogg's Extra Choco & Nuts (25 g Fett pro 100 g)	21,0
Kellogg's Extra Red Berries (21 g Fett pro 100 g)	22,0
Kellogg's Froot Loops (2,5 g Fett pro 100 g)	25,0
Kellogg's Frosties (0,6 g Fett pro 100 g)	37,0

Fortsetzung Liste C

Orientierungskriterien nicht erfüllt (Zu hoher Zuckergehalt pro 100 g)



Produkte	Gesamt-zucker (g pro 100 g)
Kellogg's honey bsss pops (1,5 g Fett pro 100 g)	22,0
Kellogg's Smacks (1,6 g Fett pro 100 g)	34,0
Kellogg's Tresor Choco Nut (16 g Fett pro 100 g)	26,0
Kellogg's Tresor Milk Choco (15 g Fett pro 100 g)	25,0
Knusperli Knuspermüsli Erdbeer & Weiße Schoko (15 g Fett pro 100 g)	22,0
Knusperli Knuspermüsli Heidelbeer & Joghurt (13 g Fett pro 100 g)	21,0
Knusperli Knuspermüsli Himbeer & Joghurt (13 g Fett pro 100 g)	21,0
Knusperli Knuspermüsli Schoko & Banane (14 g Fett pro 100 g)	23,0
Knusperli Knuspermüsli Schoko & Kirsch (14 g Fett pro 100 g)	23,0
Kölln Crunchy Choc Choc Choc Hafer-Müsli (17 g Fett pro 100 g)	23,0
Kölln Knusper Schoko & Keks Hafer-Müsli (15 g Fett pro 100 g)	21,0
Kölln Knusper Schoko & Keks Kakao Hafer-Müsli (17 g Fett pro 100 g)	22,0
Kölln Knusper Schoko-Krokant Hafer-Müsli (16 g Fett pro 100 g)	22,0
Kölln Knusprige Haferfleks Honig (4,4 g Fett pro 100 g)	26,0
Kölln Knusprige Haferfleks Schoko (5,2 g Fett pro 100 g)	27,0
Kölln Ohne Zuckerzusatz Früchte Hafer-Müsli (6 g Fett pro 100 g)	22,0
Kölln Schoko Hafer-Müsli (11 g Fett pro 100 g)	22,0
Milupa Kinder Porridge Hafer & Früchte (6,4 g Fett pro 100 g)	20,5
Müller Bio Primo Dinkel Honeys mit 30% Honig (2,9 g Fett pro 100 g)	24,0
Natürlich für uns Bio Schoko Crunchy (19 g Fett pro 100 g)	21,0
Nestelberger Bio Crunchy Apfel-Zimt (15 g Fett pro 100 g)	24,0
Nestlé Cini Minis (9,3 g Fett pro 100 g)	24,9
Nestlé Cini Minis Churros (5,5 g Fett pro 100 g)	25,0
Nestlé Clusters Chocolate (5,8 g Fett pro 100 g)	28,2
Nestlé Cookie Crisp (5,2 g Fett pro 100 g)	22,4
Nestlé Kit Kat Cerealien (10,9 g Fett pro 100 g)	24,7
Nestlé Lion Cereals Karamell und Schokolade (7,4 g Fett pro 100 g)	24,5
Nestlé Lion Triple Crunchy (10,7 g Fett pro 100 g)	24,9
Nestlé Lion Wild Crush (15,5 g Fett pro 100 g)	24,7
Nestlé Nesquik Classic (3 g Fett pro 100 g)	22,1
Nestlé Nesquik Crunchy Brownie (4,6 g Fett pro 100 g)	24,5
Nestlé Nesquik Duo (6,6 g Fett pro 100 g)	22,2
Nestlé Nesquik Intense Choco Waves (4,8 g Fett pro 100 g)	22,4
Oreo O's (2,7 g Fett pro 100 g)	27,0
Rapunzel Früchte Müsli (8,2 g Fett pro 100 g)	23,0
Rosengarten Dinkel Apfel Mandel Porridge (3,6 g Fett pro 100 g)	21,0
Rosengarten Guten Morgen Dinkel (4,1 g Fett pro 100 g)	21,4
Rosengarten Waldbeeren-Früchte Müsli (3,6 g Fett pro 100 g)	22,9
SchapfenMühle Hafer-Porridge Apfel-Zimt (7,3 g Fett pro 100 g)	29,0
SchapfenMühle Hafer-Porridge Natur (8,3 g Fett pro 100 g)	25,0
SchapfenMühle Hafer-Porridge Schoko (6,3 g Fett pro 100 g)	21,0
SchapfenMühle Hafer-Porridge Waldbeere (7,7 g Fett pro 100 g)	27,0
Schär glutenfreie Choco Balls (2,5 g Fett pro 100 g)	21,0
Schär glutenfreies Früchtemüsli (5,9 g Fett pro 100 g)	26,0
SPAR Choco-Hazelnut Bites (17 g Fett pro 100 g)	29,0
SPAR free from Mini-Nougatkissen (15 g Fett pro 100 g)	29,0
SPAR free from Schoko-Müsli (16 g Fett pro 100 g)	24,0
SPAR Honey Pops (3,3 g Fett pro 100 g)	26,0

Fortsetzung Liste C

Orientierungskriterien nicht erfüllt (Zu hoher Zuckergehalt pro 100 g)



Produkte	Gesamt-zucker (g pro 100 g)
SPAR Knusper Müsli Kokos-weiße Schokolade (19 g Fett pro 100 g)	25,0
SPAR Knuspermüsli Multifrucht (13 g Fett pro 100 g)	25,0
SPAR Knuspermüsli Nuss (20 g Fett pro 100 g)	23,0
SPAR Knuspermüsli Schoko-Nuss (24 g Fett pro 100 g)	22,0
SPAR Knuspermüsli Triple Chocolate (17 g Fett pro 100 g)	29,0
SPAR Knuspermüsli weiße Schokolade-Himbeere (16 g Fett pro 100 g)	26,0
SPAR Müsli Früchte (2,7 g Fett pro 100 g)	28,0
SPAR Natur*pur Bio-Dinkelpops (2 g Fett pro 100 g)	26,0
SPAR PREMIUM Knuspermüsli Erdbeer-Himbeer (14 g Fett pro 100 g)	30,0
SPAR PREMIUM Knuspermüsli Mandel-Honig (22 g Fett pro 100 g)	21,0
SPAR PREMIUM Schoko-Kissen (14 g Fett pro 100 g)	34,0
Treets Choco Peanut Müsli (16,7 g Fett pro 100 g)	20,8
turtle Choco Balls (3 g Fett pro 100 g)	23,0
turtle Cocoa Pillows Hazelnut filling (13 g Fett pro 100 g)	25,0
turtle Marshmallow Crunchies (2,7 g Fett pro 100 g)	24,3
turtle Milk Chocolate Cornflakes (16 g Fett pro 100 g)	22,0
Verival Bio Bircher Porridge (8 g Fett pro 100 g)	22,0
Verival Bio Dinkelbips (2,9 g Fett pro 100 g)	24,0
Verival Bio Heidelbeer-Apfel Crunchy (9,3 g Fett pro 100 g)	21,0
Verival Bio Honig Crunchy (16 g Fett pro 100 g)	22,0
Verival Bio Weizenbips (2,5 g Fett pro 100 g)	24,0
Verival Crunchy Mix Bio Früchte (20 g Fett pro 100 g)	24,0
Weetabix Protein Crunch Chocolate (2,8 g Fett pro 100 g)	22,0
Weetabix Protein Crunch Original (2,5 g Fett pro 100 g)	22,0
Werz 4-Korn Mandel Crunchy (15,4 g Fett pro 100 g)	21,9
Werz Buchweizen Crunchy (9,8 g Fett pro 100 g)	21,1
Zagler Bio Crunchy Love (19 g Fett pro 100 g)	24,0
Zagler Bio Crunchy Schoko Banane (26 g Fett pro 100 g)	31,0
Zagler Bio Dinkel Crunchy (18 g Fett pro 100 g)	24,0
Zagler Bio Fred&Wilma Müsli (48 g Fett pro 100 g)	21,0
Zagler Bio Heidelbeer Crunchy (18 g Fett pro 100 g)	26,0
Zagler Bio Schoko Crunchy (26 g Fett pro 100 g)	28,0

# Liste D – Süßstoffe/Zuckeraustauschstoffe enthalten

**Orientierungskriterien\* nicht erfüllt:**

- » Der **Gesamtzucker**gehalt liegt möglicherweise **über 20 g/100 g**.
- » Es sind **Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- » Der **Fett**gehalt liegt möglicherweise **über 20 g/100 g**.

\* Die von SIPCAN herangezogenen Beurteilungskriterien decken sich nicht mit den im Anhang der Health Claims Verordnung genannten Kriterien der Kategorien „Zuckerarm“, „Zuckerfrei“, „Fettarm“ bzw. „Fettfrei“ (für nähere Informationen siehe Erläuterungen Punkt a).

Produkt	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Bio King Granola Classic zuckerfrei (15,4 g Fett pro 100 g)	0,5
Boom Box Granola Chocolate & Almonds (19 g Fett pro 100 g)	3,5
Boom Box Granola Coconut & Almond (21 g Fett pro 100 g)	9,3
Boom Box Granola Double Chocolate Flavour (21 g Fett pro 100 g)	9,5
Boom Box Granola Nuts (17 g Fett pro 100 g)	4,2
Boom Box Oatmeal Chocolate, Banana & Hazelnut (7 g Fett pro 100 g)	3,3
Boom Box Oatmeal Coconut & Chocolate (14 g Fett pro 100 g)	3,9
Boom Box Oatmeal Hazelnut & Chocolate (8,8 g Fett pro 100 g)	3,1
Boom Box Oatmeal Raspberry & Vanilla Flavour (5 g Fett pro 100 g)	3,1
Knusperli Knuspermüsli Pur 0% Zuckerzusatz (10 g Fett pro 100 g)	1,8
Knusperli Knuspermüsli Schoko 0% Zuckerzusatz (12 g Fett pro 100 g)	1,9
Knusperli Knuspermüsli Waldbeer 0% Zuckerzusatz (9,1 g Fett pro 100 g)	2,2
Layenberger High Protein Müsli Rote Beeren Mix (10 g Fett pro 100 g)	8,1
Layenberger High Protein Müsli Schoko-Nuss (16 g Fett pro 100 g)	5,3

# Liste E – Zu hoher Fettgehalt pro 100 g

**Orientierungskriterien\* nicht erfüllt:**

- » Der **Gesamtzucker**gehalt liegt bei max. **20 g/100 g**.
- » Es sind **keine Süßstoffe und/oder Zuckeraustauschstoffe** enthalten.
- » Der **Fettgehalt** liegt **über 20 g/100 g**.

\* Die von SIPCAN herangezogenen Beurteilungskriterien decken sich nicht mit den im Anhang der Health Claims Verordnung genannten Kriterien der Kategorien „Zuckerarm“, „Zuckerfrei“, „Fettarm“ bzw. „Fettfrei“ (für nähere Informationen siehe Erläuterungen Punkt a).

Produkt	Gesamtzucker (g pro 100 g)
Alnatura Nuss Hafer Crunchy (22 g Fett pro 100 g)	15,0
Alnavit Bio Glutenfrei Nuss Crunchy (26 g Fett pro 100 g)	16,0
barnhouse Krunchy Joy Nuss (22 g Fett pro 100 g)	12,0
barnhouse Krunchy Low Sugar Crazy Nuts (21 g Fett pro 100 g)	3,5
Bio King Honig Knusper-Crunchy (20,1 g Fett pro 100 g)	19,7
Crownfield Granola Super Nutty (21,7 g Fett pro 100 g)	11,9
dennree Erdbeer Crunchy (21 g Fett pro 100 g)	18,0
dmBio Granola Kerne & Saaten (42 g Fett pro 100 g)	6,3
dmBio Kokos-Mandel Granola (23 g Fett pro 100 g)	9,9
Dr. Oetker Vitalis Knusper Plus Müsli Honig-Mandel (21 g Fett pro 100 g)	19,0
Dr. Oetker Vitalis Knusper Plus Nussmischung (23 g Fett pro 100 g)	18,0
Golden Bridge Premium Muesli Honey & Nut (21 g Fett pro 100 g)	18,0
HEYHO! Granola Frühsport Freunde (21,8 g Fett pro 100 g)	13,1
HEYHO! Late Night Breakfast Bio Hafer-Granola mit Schokolade (22,5 g Fett pro 100 g)	13,6
HEYHO! Peanut Bio Hafer-Granola mit Erdnüssen (21 g Fett pro 100 g)	13,6
HEYHO! Saltcity Original Bio Hafer-Granola mit Nüssen (21,2 g Fett pro 100 g)	14,0
Hofer Bio Natura Bio Müsli Nüsse (21 g Fett pro 100 g)	13,0
Kellogg's Extra Classic (22 g Fett pro 100 g)	19,0
Lizi's Granola Belgian Chocolate (28,7 g Fett pro 100 g)	11,2
Lizi's Granola Gluten free Nuts & Seeds (29,3 g Fett pro 100 g)	9,1
Lizi's Granola Low Sugar Maple & Pecan (26,4 g Fett pro 100 g)	3,6
Lizi's Granola Low Sugar Nuts & Seeds (27,1 g Fett pro 100 g)	3,8
Lizi's Granola Mango & Macadamia (24,2 g Fett pro 100 g)	14,1
Lizi's Granola Organic Nuts & Seeds (23,6 g Fett pro 100 g)	12,9
Lizi's Granola Original Nuts & Seeds (29,3 g Fett pro 100 g)	9,1
Lizi's Granola Passion fruit & Pistachio (23,8 g Fett pro 100 g)	15,5
Lizi's Granola Teacle & Pecan (27,8 g Fett pro 100 g)	12,6
Minöttly Nussmus Crunchy Haselnuss (22 g Fett pro 100 g)	17,5
Minöttly Nussmus Crunchy Kokos (22,9 g Fett pro 100 g)	19,0
turtle Granola Apple & Cinnamon (24,1 g Fett pro 100 g)	13,3
turtle Power Granola Coconut & Cocoa (51 g Fett pro 100 g)	11,8
turtle Power Granola Nuts & Seeds (43,2 g Fett pro 100 g)	9,6
Verival Bio Grainfree Protein Granola Nüsse-Saaten-Kokos (49 g Fett pro 100 g)	7,3
Verival Bio Grainfree Protein Müsli Mandel-Feige (45 g Fett pro 100 g)	15,0
Verival Bio Lower Carb Granola Himbeer-Mandel (37 g Fett pro 100 g)	10,0
Verival Protein Granola Dattel-Mandel (21 g Fett pro 100 g)	17,0
Zagler Bio Erdmandel Honigmüsli (23 g Fett pro 100 g)	14,0
Zagler Bio Hanf Honigmüsli (21 g Fett pro 100 g)	9,8
Zagler Bio Honig Müsli (25 g Fett pro 100 g)	14,0
Zagler Bio Kürbiskern Honigmüsli (29 g Fett pro 100 g)	9,6

Fortsetzung Liste E

Orientierungskriterien nicht erfüllt (Zu hoher Fettgehalt pro 100 g)



Produkt	Gesamt-zucker (g pro 100 g)
Zagler Bio Wilde Hilde Dinkelhonigmüsli (22 g Fett pro 100 g)	9,5