

# Marktcheck: Kinder-Frühstücksflocken

## 143 Produkte, Ranking nach Zuckergehalt

	Platz			kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fett- säuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz-Äquivalent
1	1.	Wurzener	Honey Bees	355,0	5,8	77,0	48,0	1,1	0,2	0,25
2	2.	Norma	Golden Breakfast: Honey Wheat	390,0	7,3	84,8	47,1	1,5	0,4	<0,03
3	3.	Aldi Nord	Gletscherkrone: Frühstücksflocken Honey Balls	391,0	7,8	84,0	45,0	1,7	0,5	<0,025
4	3.	Aldi Süd	Knusperone: Frühstücksflocken Honey Wheat	391,0	7,8	84,0	45,0	1,7	0,5	<0,03
5	3.	Edeka	Gut & Günstig: Honey Wheat	391,0	7,8	84,0	45,0	1,7	0,5	0,00
6	3.	Netto Marken-Discount	Korn Mühle: Honey Wheat	391,0	7,8	84,0	45,0	1,7	0,5	<0,03
7	3.	real	real Quality: Frühstücksflocken Drachen Honeys	391,0	7,8	84,0	45,0	1,7	0,5	<0,1
8	4.	Kellogg's	Smacks	382,0	6,0	84,0	43,0	1,5	0,4	0,08
9	5.	Harrisons (Dailycer)	Chocodots	380,0	5,8	83,0	42,0	2,0	0,8	0,66
10	6.	Hipp	Knusperflakes Honey Moby *	378,0	6,6	84,6	41,0	1,5	0,5	0,30
11	7.	Harrisons (Dailycer)	8 Mini Packs: Honey Pearl	388,0	7,0	85,0	40,0	1,3	0,2	0,05
12	8.	Aldi Süd	Knusperone: Frühstücksflocken Schoko Krunchy	384,0	5,6	84,0	39,0	1,9	0,7	0,69
13	8.	Lidl	Crownfield: Golden Puffs	377,0	6,0	81,3	39,0	1,5	0,2	<0,03
14	8.	Norma	Golden Breakfast: Schoko Krunchy	384,0	5,6	84,0	39,0	1,9	0,7	0,69
15	9.	Kaufland	K Classic: Cerealien Funny Honey	397,0	8,9	80,0	37,3	3,4	0,9	< 0,025
16	10.	Harrisons (Dailycer)	8 Mini Packs: Boolicao	387,0	6,0	83,0	37,0	2,6	1,5	0,20
17	10.	Kellogg's	Frosties	375,0	4,5	87,0	37,0	0,6	0,1	0,89
18	10.	Nestlé	Cerealien Chocapic	393,0	8,5	76,3	37,0	4,7	1,9	0,33
19	11.	Nestlé	Cerealien Trio	386,0	7,2	82,8	36,9	2,1	0,5	0,58
20	12.	Hahne	Choco Linis	374,0	7,2	78,0	36,2	3,8	2,1	0,52
21	13.	dennree	Bio Schoko Kugeln	385,0	6,0	85,0	36,0	1,0	0,5	0,50
22	13.	dennree	Bio Schokobären	386,0	6,0	85,0	36,0	1,5	0,5	0,50
23	14.	Hahne	Poppies	387,0	7,8	81,0	35,5	3,5	1,8	0,01
24	15.	Norma	Golden Breakfast: White Flakes	380,0	5,1	87,5	35,4	0,6	0,2	1,04
25	16.	Edeka	Gut & Günstig: White Flakes	381,0	4,8	87,9	35,3	0,7	0,1	1,55
26	17.	Nestlé	Cerealien Cookie Crips Chokella Toast	412,0	6,1	73,3	35,1	9,4	3,3	0,97
27	17.	Nestlé	Cerealien Cookie Crisp	384,0	6,4	80,2	35,1	3,1	1,2	0,94
28	18.	Aldi Nord	Gletscherkrone: Frühstücksflocken Schoko Krunchy	384,0	6,9	79,0	35,0	3,6	0,8	0,79
29	18.	Aldi Nord	Gletscherkrone: Frühstücksflocken White Flakes	380,0	5,1	88,0	35,0	0,5	0,2	0,97
30	18.	Aldi Süd	Knusperone: Frühstücksflocken White Flakes	382,0	5,1	88,0	35,0	0,6	0,2	1,04
31	18.	Edeka	Gut & Günstig: Choco Chips	389,0	9,0	77,0	35,0	3,9	1,9	0,46
32	18.	Hipp	Knusperflakes Crispy Croco *	377,0	6,5	84,0	35,0	1,0	0,5	0,53

\* Hipp nimmt die Knusperflakes bis zum 30.10.2012 aus dem Sortiment

\* Hipp nimmt die Knusperflakes bis zum 30.10.2012 aus dem Sortiment

	Platz			kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fett- säuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz-Äquivalent
33	<b>18.</b>	Kellogg's	Choco Krispies	387,0	5,0	85,0	<b>35,0</b>	2,5	1,0	0,76
34	<b>18.</b>	Netto Marken-Discount	Korn Mühle: Schoko Chips	389,0	9,0	77,0	<b>35,0</b>	3,9	1,9	0,46
35	<b>19.</b>	Lidl	Crownfield: Choco Rice	387,0	5,4	82,7	<b>34,2</b>	3,0	1,7	0,51
36	<b>20.</b>	dennree	Bio Schoko-Kissen	453,0	6,0	72,0	<b>34,0</b>	14,0	4,0	0,48
37	<b>20.</b>	Edeka	Gut & Günstig: Nougat Bits	450,0	6,7	67,8	<b>34,0</b>	16,1	5,1	0,41
38	<b>20.</b>	Harrisons (Dailycer)	8 Mini Packs: Choco Pillows	447,0	7,2	66,0	<b>34,0</b>	16,2	5,8	0,30
39	<b>20.</b>	Hipp	Knusperflakes Choco-Lumbus *	388,0	6,0	80,0	<b>34,0</b>	4,0	1,0	0,46
40	<b>20.</b>	Nestlé	Cerealien Kosmostars	414,0	6,2	79,6	<b>34,0</b>	7,1	2,6	0,46
41	<b>20.</b>	Penny Markt	Granola: Nougat Bits	453,0	7,0	68,0	<b>34,0</b>	16,1	4,9	0,41
42	<b>21.</b>	Kaufland	K Classic: Cerealien Nougat Pockets	457,0	5,9	69,7	<b>33,6</b>	16,7	3,2	0,36
43	<b>22.</b>	Penny Markt	Granola: Snow Flake	379,0	5,1	87,3	<b>32,8</b>	0,6	0,1	1,88
44	<b>23.</b>	Lidl	Crownfield: Choco Rings	377,0	6,7	80,4	<b>32,1</b>	1,8	0,7	0,69
45	<b>23.</b>	Nestlé	Cerealien Cini Minis	420,0	5,0	75,7	<b>32,1</b>	9,9	3,8	1,27
46	<b>24.</b>	Edeka	Gut & Günstig: Mini Zimtos	428,0	6,5	71,0	<b>32,0</b>	12,0	6,2	0,53
47	<b>24.</b>	Harrisons (Dailycer)	8 Mini Packs: Cherokey	385,0	9,5	76,0	<b>32,0</b>	3,2	1,7	0,14
48	<b>24.</b>	Harrisons (Dailycer)	8 Mini Packs: Choco Pearl	390,0	5,5	85,0	<b>32,0</b>	2,5	1,3	0,40
49	<b>24.</b>	Harrisons (Dailycer)	8 Mini Packs: Milk Pillows	447,0	10,0	65,0	<b>32,0</b>	15,4	7,7	0,30
50	<b>24.</b>	Kaufland	K Classic: Cerealien Choco Happs	387,0	8,9	77,7	<b>32,0</b>	3,5	1,9	0,46
51	<b>24.</b>	Kaufland	K Classic: Cerealien Wonder Zimties	428,0	6,5	71,0	<b>32,0</b>	12,0	6,2	0,53
52	<b>24.</b>	Norma	Golden Breakfast: Schoko Chips	387,0	8,9	77,7	<b>32,0</b>	3,5	1,9	0,46
53	<b>24.</b>	Penny Markt	Granola: Zimties	428,0	6,5	71,0	<b>32,0</b>	12,0	6,2	0,53
54	<b>25.</b>	Lidl	Crownfield: Choco Puffs	397,0	9,8	75,5	<b>31,8</b>	4,8	1,0	0,03
55	<b>26.</b>	Kaufland	K Classic: Cerealien Cool Flakies	387,0	6,0	87,4	<b>31,3</b>	0,8	0,4	1,52
56	<b>26.</b>	Lidl	Crownfield: Fruit Rings	383,0	7,3	83,6	<b>31,3</b>	1,4	0,9	0,51
57	<b>27.</b>	Kaufland	K Classic: Cerealien White Flakies Caramel	376,0	4,8	87,0	<b>31,0</b>	0,5	0,2	0,99
58	<b>27.</b>	Norma	Golden Breakfast: Lucky Crunchy	391,0	8,8	77,0	<b>31,0</b>	3,5	1,4	0,38
59	<b>28.</b>	Nestlé	Cerealien Nesquik Knusperfrühstück Duo	400,0	7,8	75,6	<b>30,9</b>	6,1	2,8	0,51
60	<b>28.</b>	Penny Markt	Granola: Beepops	385,0	7,4	78,6	<b>30,9</b>	3,4	2,0	<0,03
61	<b>29.</b>	Nestlé	Cerealien Erdbeer Minis	420,0	5,1	75,4	<b>30,7</b>	10,0	3,8	1,27
62	<b>30.</b>	Lidl	Crownfield: Zimtinios	428,0	5,5	70,8	<b>30,5</b>	12,3	10,0	0,69
63	<b>31.</b>	Nestlé	Cerealien Nesquik Knusperfrühstück	387,0	7,8	76,2	<b>30,4</b>	4,0	1,7	0,58
64	<b>31.</b>	Nestlé	Cerealien Nesquik Buchstaben	387,0	7,8	76,2	<b>30,4</b>	4,0	1,7	0,58
65	<b>32.</b>	Hahne	Frosted Flakes	371,0	5,6	85,5	<b>30,3</b>	0,9	0,1	0,58
66	<b>33.</b>	Norma	Golden Breakfast: Nut Flakes	392,0	6,1	82,8	<b>30,1</b>	3,3	0,5	1,14
67	<b>34.</b>	Kellogg's	Tresor Milk Choco	450,0	8,0	67,0	<b>30,0</b>	16,0	6,0	1,27
68	<b>34.</b>	Kellogg's	Tresor Duo Choco	440,0	8,0	69,0	<b>30,0</b>	14,0	4,5	0,76
69	<b>34.</b>	Kellogg's	Tresor Total Choco	441,0	7,0	67,0	<b>30,0</b>	15,0	5,0	0,64
70	<b>34.</b>	Wurzener	Knister Twister	412,0	8,3	64,0	<b>30,0</b>	13,0	8,9	0,18

\* Hipp nimmt die Knusperflakes bis zum 30.10.2012 aus dem Sortiment

	Platz			kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fett- säuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz-Äquivalent
71	<b>35.</b>	Evers Naturkost	Bio Choco Moons	381,0	7,2	80,9	<b>29,9</b>	2,4	1,1	0,51
72	<b>36.</b>	Barnhouse	Bio Knuspy Kids Reis Kakao	381,0	5,4	84,9	<b>29,7</b>	2,2	0,9	0,80
73	<b>37.</b>	Lidl	Crownfield: Frosted Flakes	379,0	4,4	88,0	<b>29,6</b>	0,6	0,1	1,14
74	<b>38.</b>	Hahne	Hoopy Honeys	388,0	7,5	82,7	<b>29,5</b>	3,0	1,3	0,74
75	<b>39.</b>	Kaufland	K Classic: Cerealien Choco Bobbles	397,0	7,4	76,1	<b>29,5</b>	6,1	2,9	0,64
76	<b>39.</b>	Norma	Golden Breakfast: Schoko Balls	397,0	7,4	76,1	<b>29,5</b>	6,1	2,9	0,64
77	<b>39.</b>	Penny Markt	Granola: Choco Balls	397,0	7,4	76,1	<b>29,5</b>	6,1	2,9	0,64
78	<b>40.</b>	Kaufland	K Classic: Cerealien Choco Flakies	384,0	5,5	82,0	<b>29,4</b>	3,8	2,1	1,96
79	<b>40.</b>	Lidl	Crownfield: Choco Moons	388,0	7,0	77,5	<b>29,4</b>	4,0	1,2	0,33
80	<b>41.</b>	Hahne	Honey Champs	387,0	6,6	84,0	<b>29,3</b>	2,7	0,7	0,34
81	<b>42.</b>	Seitenbacher	Dinos Frühstück ohne Rosinen (Schoko und Haselnusskrokant)	403,0	12,0	64,0	<b>29,1</b>	11,0	k.A.	0,05
82	<b>43.</b>	Aldi Süd	Knusperone: Frühstücksflocken Schoko Balls	397,0	6,4	77,0	<b>29,0</b>	6,2	3,2	0,56
83	<b>43.</b>	Evers Naturkost	Bio Mini Zimties	445,0	6,3	80,0	<b>29,0</b>	10,8	4,1	1,13
84	<b>43.</b>	Kellogg's	Choco Krispies Crunchy Rolls	387,0	8,0	75,0	<b>29,0</b>	4,5	2,5	0,81
85	<b>43.</b>	Kellogg's	Choco Krispies XXL	386,0	6,0	82,0	<b>29,0</b>	3,0	1,5	0,74
86	<b>43.</b>	Kellogg's	Chocos	381,0	9,0	78,0	<b>29,0</b>	2,5	1,0	0,79
87	<b>43.</b>	Kellogg's	Honey Bsss Loops	377,0	9,0	74,0	<b>29,0</b>	3,5	0,7	1,40
88	<b>43.</b>	Kellogg's	Tresor Choco Nougat	448,0	8,0	66,0	<b>29,0</b>	16,0	6,0	1,14
89	<b>44.</b>	Hahne	Choco Poppies	386,0	7,9	81,0	<b>28,9</b>	3,3	1,7	0,31
90	<b>44.</b>	Hahne	Choco Rice	375,0	7,5	79,1	<b>28,9</b>	3,2	1,7	0,31
91	<b>45.</b>	Lidl	Crownfield: Flakers Choco	380,0	8,8	79,0	<b>28,8</b>	2,1	1,0	0,69
92	<b>46.</b>	Lidl	Crownfield: Honey Balls	385,0	6,3	85,0	<b>28,4</b>	1,8	0,3	0,69
93	<b>47.</b>	Edeka	Gut & Günstig: Schoko Reis	383,0	6,3	82,9	<b>28,0</b>	2,4	1,3	0,86
94	<b>47.</b>	Harrisons (Dailycey)	8 Mini Packs: Bankises	380,0	6,0	86,0	<b>28,0</b>	0,5	0,2	0,50
95	<b>47.</b>	Kellogg's	Honey Bsss Pops	383,0	5,0	88,0	<b>28,0</b>	1,0	0,2	0,84
96	<b>47.</b>	Kellogg's	Tresor Choco Toffie	429,0	8,0	68,0	<b>28,0</b>	13,0	5,0	1,27
97	<b>47.</b>	Netto Marken-Discount	Korn Mühle: Schoko Reis	383,0	6,3	82,9	<b>28,0</b>	2,4	1,3	0,86
98	<b>47.</b>	real	real Quality: Frühstücksflocken Bärige Schoko-Flakes	379,0	9,4	73,0	<b>28,0</b>	4,2	2,1	1,10
99	<b>48.</b>	Kaufland	K Classic: Cerealien Rice Perls	376,0	6,7	82,6	<b>27,6</b>	1,3	0,5	0,84
100	<b>49.</b>	dennree	Bio Honigkugeln	385,0	7,0	84,0	<b>27,0</b>	1,0	0,5	0,38
101	<b>49.</b>	Kellogg's	Choco Krispies Choco Choco	410,0	7,0	75,0	<b>27,0</b>	8,0	3,0	0,76
102	<b>50.</b>	Kölln	Zauberfleks Schoko	399,0	7,2	77,6	<b>25,8</b>	5,7	3,0	0,94
103	<b>51.</b>	Kölln	Zauberfleks Honig	397,0	6,1	81,4	<b>25,3</b>	4,6	2,1	0,91
104	<b>51.</b>	Penny Markt	Granola: Fruit Cereals	386,0	7,6	82,5	<b>25,3</b>	1,9	0,5	0,58
105	<b>52.</b>	Allos	Bio Kakao-Knusper- Crunch	424,0	9,3	65,0	<b>25,1</b>	12,0	6,2	0,25
106	<b>53.</b>	Aldi Süd	Knusperone: Frühstücksflocken Schoko Chips	382,0	11,0	73,0	<b>25,0</b>	3,6	1,2	0,41
107	<b>53.</b>	Aldi Nord	Gletscherkrone: Frühstücksflocken Schoko Chips	387,0	10,0	76,0	<b>25,0</b>	3,4	1,1	0,46
108	<b>53.</b>	Kellogg's	Froot Loops	391,0	8,0	80,0	<b>25,0</b>	3,5	0,9	1,27

	Platz		kcal pro 100 g bzw. 100 ml	Protein (g)	Kohlenhydrate (g)	Zucker (g)	Fett (g)	gesättigte Fett- säuren (g)	NaCl (g) bzw. berechnetes Salz-Äquivalent
109	53.	Kellogg's Frosties Weniger Zucker	373,0	6,0	85,0	25,0	0,6	0,1	1,02
110	54.	Evers Naturkost Bio Choco Balls	400,0	7,3	80,9	24,7	4,2	0,7	0,76
111	55.	Bio-Zentrale Naturprodukte GmbH Biokids Dinkel-Poffies	377,0	11,0	74,3	23,7	2,3	0,3	0,03
112	55.	Penny Markt Granola: Choc Blop	391,0	10,2	74,8	23,7	4,5	2,3	0,76
113	56.	Evers Naturkost Bio Honeyflakes	377,0	6,6	84,4	23,3	0,8	0,2	1,52
114	57.	Harrisons (Dailycer) 8 Mini Packs: Boolises	389,0	6,0	88,0	23,0	1,0	0,2	0,50
115	58.	Evers Naturkost Bio Sweet Wheat	378,0	11,8	75,7	21,3	1,7	0,2	0,60
116	59.	dennree Bio Zimt Kissen	418,0	8,0	72,0	21,0	8,0	1,0	0,88
117	59.	Wurzener Vanilli Bears	368,0	6,9	76,0	21,0	3,6	2,9	0,04
118	59.	dennree Bio Haferkissen	380,0	9,0	78,0	21,0	3,5	0,5	1,20
119	60.	Wurzener Choco Monkeys	364,0	7,9	71,0	20,0	4,5	2,0	0,02
120	60.	Wurzener Choco Monkeys Crazy Banana	366,0	7,5	73,0	20,0	4,2	2,4	0,03
121	60.	Wurzener Sandmännchen und seine Freunde Schoko Traum-Ringe	364,0	7,9	71,0	20,0	4,5	2,0	0,02
122	61.	Seitenbacher Extra für Kinder (Erdbeeren und Schoko)	389,0	12,0	67,0	19,6	7,0	k.A.	0,30
123	62.	Milupa (Danone) milumüsli mein erstes Müsli Früchte	380,0	9,0	61,8	19,3	8,5	3,0	0,08
124	62.	Kaufland K Classic: Cerealien Lucky Rings	375,0	7,0	82,2	19,3	1,6	0,3	1,27
125	63.	Milupa (Danone) milumüsli mein Müsli Banane	383,0	9,2	65,0	19,2	8,1	3,3	0,03
126	64.	Wurzener Milky + Schoky	357,0	8,8	70,0	19,0	3,6	2,6	0,25
127	65.	Dr. Schär Glutano Knusperspaß	392,0	8,6	81,5	17,6	2,5	1,3	0,51
128	66.	Allos Bio Ernie's Knuspermüsli	359,0	9,5	68,4	16,8	4,8	0,9	0,25
129	67.	Alnatura Bio Kinder Früchte Müsli	350,0	10,3	63,7	16,3	4,2	0,8	0,025
130	68.	Kölln Hafer-Kyss®	381,0	11,1	65,3	15,8	5,7	1,0	0,76
131	69.	Evers Naturkost Bio Biene Maja Knusper Müsli	385,0	10,7	60,8	14,9	9,3	3,7	0,18
132	70.	Hipp Bio Kinder Schoko-Müsli	373,0	11,5	66,9	14,5	4,8	1,3	<0,05
133	71.	Hipp Bio Kinder Früchte-Müsli	371,0	11	66,8	13,2	4,7	0,8	<0,05
134	72.	Bohlsener Mühle Bio Kinder Crunchy	419,0	9,8	65,6	13,0	11,1	3,9	0,25
135	73.	Seitenbacher Enten Stark Müsli (Banane & Apfel)	332,0	13,0	57,0	12,0	4,0	1,0	0,05
136	74.	Alnatura Bio Knusper Bär	382,0	11,4	64,1	9,7	7,1	2,6	0,254
137	75.	Rapunzel Bio Mond & Sterne Müsli	387,0	12,0	62,0	9,4	8,4	3,5	0,25
138	76.	Kellogg's Rice Krispies	384,0	7,0	85,0	8,0	1,5	0,3	1,14
139	77.	Alnatura Bio Baby-Müsli	364,0	9,4	70,1	7,3	2,5	0,7	0
140	78.	Bohlsener Mühle Bio Kinder-Müsli	377,0	9,7	68,9	6,4	4,9	0,8	0,05
141	79.	Bio-Zentrale Naturprodukte GmbH Biokids Schoko Bären Müsli	397,0	12,1	61,5	5,7	9,6	3,4	0,13
142	80.	Milupa (Danone) miluflakes meine ersten Knusper-Flakes	351,0	5,9	78,6	5,3	1,4	0,3	0,03
143	81.	Evers Naturkost Bio Cornflakes	378,0	8,5	82,1	3,8	1,0	0,2	2,03