

PRESSEINFORMATION

Wien, 25. Juni 2026

VKI: Instant Porridge im Etiketten:Check

Praktisch aber nicht zwingend gesund

Im Zuge des Testformats Etiketten:Check hat der Verein für Konsumenteninformation (VKI) 41 Produkte auf Zusammensetzung, Nutri-Score, Verarbeitungsgrad und verbraucherfreundliche Gestaltung geprüft. 4 Instant Porridge schnitten sehr gut, 24 gut, 13 durchschnittlich ab. Weniger zufriedenstellend oder gar durchgefallen ist keines der Produkte im Check. Die ausführlichen Testergebnisse gibt es ab sofort auf www.vki.at/EC-porridge-2026 und ab heute in der Juli-Ausgabe der Zeitschrift KONSUMENT.

Die Ergebnisse

Mit einem sehr guten Ergebnis konnten Kölln Feine Basis, Bauck Mühle Basis, Zurück zum Ursprung Basis sowie Davert Vanille überzeugen. Bei einem Preis von 0,60 bis 1,25 Euro pro 100 g bewegen sich die Produkte im unteren bis mittleren Preissegment. Alle Produkte der Kategorie „Basis Porridges“ haben Nutri-Score A, in den Kategorien „Milchhaltige Instant Porridges“ und „Schoko, Vanille & Co“ reicht die Nutri-Score-Bewertung von A-D. Verbesserung wäre bei der Verbraucherfreundlichkeit wünschenswert. 17 von 41 Produkten wurden darin lediglich durchschnittlich bewertet. Das lag beispielsweise an schwer lesbaren Etiketten.

Das Produkt

Bei Instant Porridge werden im Unterschied zu klassischen Haferflocken die Getreidebestandteile meist stärker verarbeitet, etwa durch feineres Mahlen, Vorquellen oder thermische Behandlung. So genügt meist das Übergießen mit heißem Wasser, Milch oder Pflanzendrinks, ohne dass der Brei gekocht werden muss. Milchhaltige Produkte werden fast ausschließlich mit Wasser zubereitet. Auch Instant Porridge kann ernährungsphysiologisch wertvoll sein, insbesondere wenn er vorwiegend aus Haferflocken und ohne zugesetzten Zucker hergestellt wird. Hafer enthält Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate, pflanzliches Eiweiß sowie Mineralstoffe wie Magnesium, Eisen und Zink.

SERVICE: Die ausführlichen Testergebnisse gibt es ab sofort auf www.vki.at/EC-porridge-2026 und ab heute in der Juli-Ausgabe der Zeitschrift KONSUMENT.

RÜCKFRAGEHINWEIS FÜR MEDIENANFRAGEN:

VKI-Pressestelle, Tel.: +43 676 852270 256, E-Mail: presse@vki.at