

## Vegane Joghurt-Alternativen: Stiftung Warentest enthüllt die Sieger!

Stiftung Warentest testet 18 vegane Joghurt-Alternativen. Soja überzeugt, während Hafer-Produkte abfallen. Preise, Nährwerte und Bewertungen im Detail.



Nachrichten AG

**Deutschland** - Die Nachfrage nach veganen Lebensmitteln wächst stetig. In Deutschland verzichten immer mehr Menschen auf tierische Produkte. Laut aktuellem Bericht von NDR ernähren sich 2022 etwa 1,58 Millionen Menschen vegan, fast doppelt so viele wie noch vor sechs Jahren. Diese Entwicklung ist nicht nur auf den gesundheitlichen Aspekt zurückzuführen, sondern auch auf Klima- und Tierschutz. Viele Verbraucher schätzen es, wenn pflanzliche Alternativen wie Joghurt auf dem Markt erhältlich sind.

Ein kürzlich veröffentlichter Test der **Stiftung Warentest** hat 18 verschiedene vegane Joghurt-Alternativen aus Soja, Kokos und Hafer auf Herz und Nieren geprüft. Die Produkte stammen

von verschiedenen Anbietern, darunter namhafte Marken wie Alpro und Oatly sowie Discounter wie Aldi und Penny. Die Preisspanne der getesteten Produkte reicht von 0,19 Euro bis 1,02 Euro pro 100 Gramm.

## **Testergebnisse im Detail**

Das Testverfahren umfasste eine sensorische Bewertung, die Aspekte wie Aussehen, Textur, Geschmack und Konsistenz berücksichtigte. Alle getesteten Produkte waren frei von Schadstoffen und wiesen gesunde Keimzahlen auf. Besonders hervorzuheben sind die Soja-Produkte, die die besten Nährwerte im Test erzielten. Unter den ausgezeichneten Produkten fand sich der „Take it veggie Veganer Sojagurt“ von Kaufland, der mit „gut“ bewertet wurde. Auch der „My Vay Sojaghurt Natur, ungesüßt“ von Aldi erhielt die Note „gut“ und ist mit 0,19 Euro pro 100 Gramm ein besonders günstiges Angebot.

In der Kokos-Kategorie fiel das Produkt „So good so veggie aus Kokosmilch Natur“ von Andros positiv auf und erhielt ebenfalls eine gute Bewertung. Penny schaffte es mit dem „Food for future Kokos Natur“ als Preistipp auf den Markt, das für nur 0,25 Euro pro 100 Gramm angeboten wird. Im Gegensatz dazu schnitten viele Hafer-Alternativen schlechter ab. So wird der „Oatgurt Natur“ von Oatly aufgrund eines unangenehmen säuerlichen Geschmacks aus dem Sortiment genommen.

Das schlechteste Produkt im Test war „O’gurt Natural Hafer“ von Friendly Viking’s, das sowohl in Geschmack als auch in Konsistenz nicht überzeugen konnte.

## **Gesundheitsaspekte der veganen Ernährung**

Trotz mancher Kritiker, die Mangelerscheinungen bei veganer Ernährung befürchten, zeigt eine Studie, dass Veganer mindestens genauso leistungsfähig sind wie Fleischesser.

Professor Andreas Hahn von der Leibniz-Universität Hannover betont, dass eine ausgewogene pflanzliche Ernährung nicht per se ungesund ist, vorausgesetzt, sie ist vielseitig gestaltet und umfasst Nüsse, Hülsenfrüchte, Obst und Gemüse.

Die Testergebnisse verdeutlichen, dass vor allem Soja-Produkte eine vorteilhafte Wahl für Menschen sind, die auf alternative Joghurts umsteigen wollen, nicht nur in Bezug auf Nährwerte, sondern auch im Preis. Auch die Umweltdaten, die im Rahmen des Tests für die Produkte ermittelt wurden, sind positiv, da pflanzliche Alternativen im Vergleich zu tierischen Produkten weniger Ressourcen beanspruchen und somit umweltfreundlicher sind.

Jedoch gibt es auch einen Hinweis, den Verbraucher beachten sollten: Vegane Joghurt-Ersatzprodukte können hohe Mengen an Zucker, Salz oder bedenkliche Zusatzstoffe enthalten. Eine gesunde vegane Ernährung sollte daher eine bewusste Auswahl dieser Produkte beinhalten. Die **Ergebnisse von Test.de** zeigen, dass eine informierte Kaufentscheidung wichtig ist.

Details	
<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ort</b>	Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.ruhr24.de">www.ruhr24.de</a></li><li>• <a href="http://www.test.de">www.test.de</a></li><li>• <a href="http://www.ndr.de">www.ndr.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**