

Supermarkt Tipps

Lebensmittel	Marke	Produktname	Zuckeralternative	erhältlich bei
Ajvar	Marschland	Bio Ajvar	mit Fruchtkonzentrat	denns' Bioladen
Ajvar	Feinkost Dittmann	Ajvar scharf	ohne	Edeka
Ananas Scheiben (Dose)	Kaufland	Ananas in Scheiben	ohne	Kaufland
Ananas Stücke (Dose)	Freshona	Ananas in Stücke	ohne	Lidl
Ananas Stücke (Dose)	Edeka	Ananas Dessertstücke	ohne	Edeka
Apfelmark	Rewe Bio	Apfelmark	ohne	Rewe
Apfelmark	dm Bio	Apfelmark	ohne	dm
Apfelmark	Kaufland	Apfelmark	ohne	Kaufland
Apfel-Bananenmark	Gut Bio	Fruchtmark Apfel Banane	ohne	Aldi
Apfel-Bananenmark	dm Bio	Apfelmark mit Banane	ohne	dm
Apfel-Bananenmark	Kaufland	Bananen-Apfelmark	ohne	Kaufland
Apfel-Mangomark	dm Bio	Apfelmark mit Mango	ohne	dm
Apfel-Mangomark	Kaufland	Apfelmark mit Mango	ohne	Kaufland
Aprikosen (Dose)	Edeka	Aprikosen halbe Frucht in Birnensaft	ohne	Edeka
Bacon	Tulip	Bacon-Streifen	ohne	Rewe
Baguette	ener Bio	Baguette Mehrkorn	ohne	Rossmann
Blätterteig	Alnatura	Blätterteig	ohne	Alnatura
Blätterteig	Secret Delight	Frischer Blätterteig	ohne	Netto
Blätterteig (TK)	Edeka	Butter Blätterteig	ohne	Edeka
Blätterteig (TK)	Kaufland	Blätterteig	ohne	Kaufland
Blumenkohlreis	Iglo	Blumenkohlreis	ohne	Edeka
Bolognesesoße vegan	PPURA	Vegane Bolognese	ohne	dm
Brot-Bauernbrot	Lieken Urkorn	Bauernmild	ohne	Netto
Brot-Buchweizen	ener Bio	Buchweizen Brot	ohne	Rossmann
Brot-Dinkel	Edeka Bio	Dinkelbrot	ohne	Edeka



Supermarkt Tipps

Lebensmittel	Marke	Produktname	Zuckeralternative	erhältlich bei
Brot mit mehr Eiweiß	dm Bio	Eiweißbrot	ohne	dm
Brot mit mehr Eiweiß	PEMA	Eiweißbrot	ohne	Kaufland
Brot-Krustenbrot	Harry	Krusten Brot	ohne	Rewe
Brot-Leinsamen	Alnatura	Leinsamen Brot	ohne	Edeka, Alnatura
Brot-Roggenbrot	Lieben-Urkorn	Roggenbäcker	ohne	Netto
Brot-Roggenvollkorn	Gut Bio	Feinschmecker Brot	ohne	Aldi
Brot-Roggenvollkorn	dm Bio	Roggen-Vollkornbrot	ohne	Edeka
Brot-Roggenvollkorn	Edeka Bio	Roggen-Vollkornbrot	ohne	Edeka
Brot-Roggenvollkorn	ener Bio	Roggen-Vollkornbrot	ohne	Rossmann
Brot-Sesambrot	ener Bio	Sesam Brot	ohne	Rossmann
Brot-Backmischung	ener Bio	Saatenbrot	ohne	Rossmann
Brot-Backmischung	Bauck Hof	Dinkelbrot & Wonderbrot	ohne	Bioladen
Brot-Backmischung	dm Bio	Saaten Powerbrot	ohne	dm
Cashew Drink	ener Bio	Cashew Drink natur	ohne	Rossmann
Carobpulver	Rapunzel	Carobpulver	ohne	Bioladen
Chai Latte Getränkpulver	Xweet	Chai sin latte	Erythrit	denn's Bioladen
Chicken Nuggets vegetarisch	Iglo	Green Cuisine	ohne	Rewe
Chips	The Wild Snack	206	ohne	Aldi
Chips	dm Bio	Kichererbsen Chips	ohne	dm
Chips	funny frisch	Riffles	ohne	Rewe
Chips	ener Bio	Kessel Chips	ohne	Rossmann
Cornflakes	Kaufland Bio	Cornflakes ungesüßt	ohne	Kaufland
Cornflakes	dm Bio	Cornflakes ungesüßt	ohne	dm Bio
Cornflakes	ener Bio	Cornflakes ohne Zuckerzusatz	ohne	Rossmann
Cornichons	Alnatura	Cornichons ohne Zuckerzusatz	ohne	Alnatura



Supermarkt Tipps

Lebensmittel	Marke	Produktname	Zuckeralternative	erhältlich bei
Cornichons	Marschland	Cornichons ohne Zuckerzusatz	ohne	Alnatura
Cornichons	Bio Company	Cornichons ohne Zuckerzusatz	ohne	Bio Company
Currypaste rot	Satori	Rote Currypaste	ohne	Netto
Currypaste rot	Rewe	Rote Curry Paste	ohne	Rewe
Dinkelbällchen	Mogli	Dinkelbällchen	ohne	Bioladen, dm
Dinkelbrezeln	Alnatura	Dinkel Knabber Brezeln	ohne	Alnatura
Dinkelflakes	Campo Verde	Dinkel-Flakes	ohne	Edeka
Dinkel gepufft	Korngabe	Dinkel gepufft	ohne	denn's Biomarkt
Dinkel gepufft	Alnatura	Dinkel gepufft	ohne	Alnatura
Dinkel Gnocchi	dm	Gnocchi	ohne	dm
Dinkel Kaffee	Campo Verde	Dinkel Kaffee	ohne	Kaufland, Bioladen
Dinkel-Sesam-Kräcker	ener Bio	Dinkel Sesam Kräcker	ohne	Rossmann
Dinkel Stangen	dm Bio	Dinkel Stangen	ohne	dm
Dinkel Sticks	ener Bio	Dinkel Sticks	ohne	Rossmann
Dinkel Waffeln	ener Bio	Dinkel Waffeln Natur	ohne	Rossmann
Eis	Ice Date	verschiedene Sorten	ohne	denn's Bioladen
Energyballs	Edeka	Energyballs	ohne	Edeka
Energyballs	Wild & real	Powerballs	ohne	Rewe
Energyballs	Mimi's Garden	Bliss Balls in verschiedenen Sorten	ohne	Rewe
Energyballs	Govinda	Schoko Delight	ohne	Alnatura
Erbsen fein (Glas)	Campo Verde	Bio feine Erbsen	ohne	Kaufland, Rewe, dm
Erbsen und Möhrchen (Glas)	Campo Verde	Erbsen und Möhrchen	ohne	Kaufland, dm
Erdmandel-Schokocreme	Govinda	Chufella	ohne	Bioladen
Erdnussbutter crunchy	Allos	Peanut Butter Crunchy	ohne	Alnatura
Erdnussbutter	Whole Earth	Crunchy Peanut Butter	ohne	Rossmann



Supermarkt Tipps

Lebensmittel	Marke	Produktname	Zuckeralternative	erhältlich bei
Erdnussmus	dm Bio	Erdnussmus	ohne	dm
Erfrischungsgetränk	Alnavit	Durchstarter Bio Energy	ohne	Alnatura
Falafel	ener Bio	Falafel Fertigmischung	ohne	Rossmann
Falafel Bällchen	Rewe Bio	Falafel Bällchen	ohne	Rewe
Flammkuchenböden	Tante Fanny	Flammkuchenböden	ohne	Rewe
Frühstücksbrei	dm Bio	Basen Balance Frühstücksbrei	ohne	dm
Frühstücksbrei	dm Bio	Schoko Frühstücksbrei	ohne	dm
Frühstücksbrei	dm Bio	Früchte Frühstücksbrei	ohne	dm
Frühstücksbrei	dm Bio	Basen Balance Frühstücksbrei	ohne	dm
Frühstücksbrei	ener Bio	Frühstücksbrei ohne Zuckerzusatz	ohne	Rossmann
Gelierhilfe	Biovegan	Konfitura Gelierhilfe	ohne	dm, Bioladen
Gemüsebrühe	ener Bio	Gemüsebrühe Pulver	ohne	Rossmann
Gemüsebrühe	dm Bio	Gemüsebrühe Pulver	ohne	dm
Gemüseburger	ener Bio	Gemüse Burger Fertigmischung	ohne	Rossmann
Gemüsechips	ener Bio	Gemüsechips	ohne	Rossmann
Gemüsechips	Heimatgut	Gemüsechips	ohne	Edeka, dm
Gemüsepudding	Edeka	Kartoffel Gemüse Puffer	ohne	Edeka
Gemügesticks	Guzinos	Gemügesticks	ohne	Edeka
Grissini	Edeka	Grissini	ohne	Edeka
Grünkern Burger	ener Bio	Grünkern Burger Fertigmischung	ohne	Alnatura
Hafermilch ohne Zucker	alpro	Hafer ohne Zucker	ohne	Netto, Edeka, Kaufland
Hafermilch ohne Zucker	provamel	Oat Hafer No Sugar	ohne	dm, Bioladen
Heiße Schokolade	Xucker	Heiße Schokolade	Xylit	dm
Hummus	dm Bio	Hummus natur	ohne	dm
Hummus	ener Bio	Hummus natur	ohne	Rossmann



Supermarkt Tipps

Lebensmittel	Marke	Produktname	Zuckeralternative	erhältlich bei
Ingwer -Shot	ener Bio	Immun Shot	ohne	dm
Joghurt mit Frucht	Edeka NUR	NUR	ohne	Alnatura
Joghurt mit Frucht	BioBio	PUR	ohne	Rossmann
Joghurt vegan	Alnatura	Kokos Natur	ohne	Rewe
Joghurt vegan	Alnatura	Mandel Natur	ohne	Rewe
Joghurt vegan	Andros	Kokosjoghurt natur	ohne	dm
Joghurt vegan	dm Bio	Cashew natur, Kokos, Mandel	ohne	dm
Joghurt vegan	Harvest Moon	Vanille & Mango Maracuja	ohne	dm
Kartoffelecken	agrafrost	Knusper Wedges	ohne	Rewe
Kartoffelpuffer (TK)	Rewe Bio	Kartoffelpuffer	ohne	Rewe
Kartoffel Rösti	McCain	Rösti	ohne	Kaufland, Rewe
Käsestangen	ener Bio	Käse Stangen	ohne	Rossmann
Kekse	Sommer	Dinkel-Rübli-Kekse	ohne	denn's Biomarkt Bio Company
Kekse	Xweet	Kekse ohne Zucker	Erythrit	denn's Biomarkt
Kekse	Hipp	Urkorn Dinos	ohne	Aldi, dm
Kekse	Coppenrath & Wiese	Choco Cookies und viele andere Sorten	Maltit	Edeka, Kaufland
Kekse	Sommer	Müsli-Haselnuss Kraft Kekse	ohne	Alnatura
Kichererbsen Eintopf	dm Bio	Kichererbsen Eintopf	ohne	dm
Kidney Bohnen	Alnatura	Kidney Bohnen	ohne	Edeka, Alnatura
Kidney Bohnen	Rewe	Kidney Bohnen	ohne	Rewe
Kidney Bohnen	KRINI	Kidney Bohnen	ohne	Kaufland
Knäckebrot	Finn Crisp	Finn Crisp	ohne	Rewe
Knäckebrot Dinkel	PjUR	PjUR: Dinkel Cracker	ohne	Tegut, Hit, Edeka
Knäckebrot Roggen	Wasa	Roggen dünn	ohne	Aldi
Knäckebrot	Goldähren	Knäckebrot Sesam	ohne	Aldi



Supermarkt Tipps

Lebensmittel	Marke	Produktname	Zuckeralternative	erhältlich bei
Knäcke-Snäcks	Brandt	Saaten Crisp	ohne	Rewe
Knäcke-Snacks	Wasa	Tasty Bites	ohne	Edeka
Kokos-Haselnussmus	Rapunzel	Kokos-Haselnussmus	ohne	Bioladen
Kräcker	ener Bio	Dinkel Sesam Kräcker	ohne	Rossmann
Kräcker	Mogli	Paprika Cracker	ohne	dm
Kräuterbaguette	Grafschaffter	Kräuter-Butter Baguette	ohne	Lidl
Kräuterbutter	Meggle	Kräuter Butter	ohne	Edeka, Rewe
Kräuterquark	Edeka Bio	Kräuter-Quark	ohne	Edeka
Kräuterquark	Alnatura	Kräuterquark	ohne	Edeka, Alnatura
Laugen-Knusper Snack	dm Bio	Laugen Knusper Snack	ohne	dm
Leberkäse	Gut und günstig	Bayerischer Leberkäse	ohne	Edeka
Leberwurst (Glas)	Die Thüringer	Leberwurst	ohne	Aldi
Linsen Chips	Eat Real	Lentil Chips	ohne	Kaufland
Linsen Chips	ener Bio	Linsen Chips	ohne	Rossmann
Linsensuppe	ener Bio	Rote Linsen Suppe	ohne	Rossmann
Mandarinen-Orangen (Dose)	Edeka	Mandarin-Orangen	ohne	Edeka
Mayonnaise	Emils Bio Manufaktur	Vegane Mayo	ohne	Alnatura, denn's Bioladen
Mehlmix glutenfrei	Hammermühle	Mehl-Mix hell	ohne	dm
Milchreis Mischung	Anters Dorfer	Fruchtiger Milchreis	ohne	Alnatura
Möhrrchen (Glas)	Beste Ernte	Möhrrchen	ohne	Netto
Mortadella	HerzensSACHE	Mortadella	ohne	Edeka
Mortadella	Dulano	Mortadella	ohne	Lidl
Mousse au Chocolat	Zveetz	Mousse au Chocolat-zuckerfrei pflanzlich	ohne	Penny
Müsli	Kölln	Mühlenklassiker mit Nüssen	ohne	Edeka
Müsli	Edeka Bio	Basis Müsli 5-Korn-Mix	ohne	Edeka



Supermarkt Tipps

Lebensmittel	Marke	Produktname	Zuckeralternative	erhältlich bei
Müsli	ener Bio	Beeren Müsli	ohne	Rossmann
Müsli	ener Bio	Basis Müsli	ohne	Rossmann
Müsli	ener Bio	Früchte Müsli	ohne	Rossmann
Müsli	Rewe Bio	5-Korn Müsli	ohne	Rewe
Müsli	Allos	Das ungeübte Beeren Müsli	ohne	Bioladen
Müsli	dm Bio	Beeren Müsli	ohne	dm
Müsli	dm Bio	Basis-Müsli mit Saaten	ohne	dm
Müsli	dm Bio	Paleo Müsli	ohne	dm
Müsli	dm Bio	Kinder Früchte Müsli	ohne	dm
Müsli	Alnatura	Protein Müsli	ohne	Edeka, Alnatura
Müsli	Alnatura	Beeren Müsli	ohne	Edeka, Alnatura
Müsli	Kaufland	Basis-Müsli	ohne	Kaufland
Müsliriegel	Alesto	Kraftprotz	ohne	Lidl
Müsliriegel	Naturgut	Bio Dattleriegel	ohne	Penny
Müsliriegel	LEBEPUR	Rohkostriegel in verschiedenen Sorten	ohne	dm
Müsliriegel	Raw-Bite	Rohkostriegel in verschiedenen Sorten	ohne	Rossmann
Müsliriegel	Brawnies	Rohkostriegel	ohne	Alnatura
Müslitopping	ener Bio	Superfood Topping	ohne	Rossmann
Paprika Couscous	Iglo	Paprika Couscous	ohne	Edeka
Pesto	dm Bio	Pesto Basilico	ohne	dm
Pesto	Rewe Bio	Pesto Verde	ohne	Rewe
Pesto	Rewe Bio	Pesto Rosso	ohne	Rewe
Pesto	Alnatura	Pesto Rosso	ohne	Alnatura, Edeka
Pesto	Alnatura	Pesto Verde	ohne	Alnatura, Edeka
Pesto	Italiano	Pesto Rosso	ohne	Netto



Supermarkt Tipps

Lebensmittel	Marke	Produktname	Zuckeralternative	erhältlich bei
Pesto	ener Bio	Pesto Rosso	ohne	Rossmann
Pesto	Bertolli	Pesto Rosso	ohne	Kaufland, Rewe
Pesto	Kaufland	Pesto alla Genovese	ohne	Kaufland
Pesto	PPURA	Pesto Artischocken und Zitrone	ohne	Bioladen, dm
Pfirsiche (Dose)	Rewe	Pfirsiche halbe Frucht	ohne	Rewe
Pfirsiche (Dose)	Edeka	Pfirsiche halbe Frucht in Pfirsichsaft	ohne	Edeka
Pizza (TK)	Food for Future	Pizza Italian Style	ohne	Penny
Pizza (TK)	Gustavo Gusto	Vier Käse	ohne	Rewe
Pizzateig	Alnatura	Pizzateig	ohne	Alnatura
Popcorn	Wildcorn	Erdbeeren-Popcorn	ohne	dm
Porridge	Seeberger	Apfel-Zimt und Kakao Porridge	ohne	Kaufland
Porridge	dm Bio	Schoko Dinkel Porridge	ohne	dm
Porridge	Verival	in verschiedenen Sorten	ohne	dm
Porridge	Korn Mühle	Beere Vollkorn und Classic Vollkorn	ohne	Netto
Porridge	Bauck Hof	alle ungesüßten Hafer Poriges	ohne	Bioladen
Porridge	Edeka	Haferhimmel Porridge Beeren	ohne	Edeka
Proteinpulver	NADURIA	Protein vegan pur	ohne	dm
Puddingpulver	Dr.Oetker	Original Pudding	ohne	Rewe, Edeka, Kaufland, real
Puddingpulver	RUF	Unser Pudding	ohne	Rewe
Remoulade	Emils Bio Manufaktur	Vegane Remoulade	ohne	denn's Bioladen, Alnatura
Rote Bete (vakuumiert)	Rewe Bio	Rote Bete	ohne	Rewe
Rote Bete (vakuumiert)	BioBio	Rote Bete	ohne	Netto
Rote Linsen Burger	ener Bio	Rote Linsen Burger Fertigmischung	ohne	Rossmann
Salsa Dip	Santa Marina	Dip Salsa	ohne	Edeka, Rewe
Sauerkirschen (Glas)	Rewe Bio	Sauerkirschen	ohne	Rewe



Supermarkt Tipps

Lebensmittel	Marke	Produktname	Zuckeralternative	erhältlich bei
Sauerkirschen (Glas)	Edeka Bio	Sauerkirschen	ohne	Edeka
Sauerkraut (Glas)	dennree	Sauerkraut	ohne	Edeka, Bioladen
Sauerkraut	dm Bio	Mildes Sauerkraut	ohne	dm
Schinken	Edeka	Parma Schinken	ohne	Edeka
Schinken	Rewe	Duroc Schinken	ohne	Rewe
Schinken	Cucina	Prosciutto	ohne	Aldi
Schinken	Mühlenhof	Gourmet Schinken	ohne	Penny
Schokolade	Makri	Dattel Schokolade	ohne	ausgewählte Reformhäuser
Schokolade	Vivani	Vivani 100%	ohne	Alnatura, Bioladen
Schokolade	Frankonia	No Sugar Added	Maltit	Kaufland, Edeka, real
Schokolade	No Sugar Sugar	Feinste Bitter	Erythrit	Rewe
Schokolade	RED	RED	ohne	Rewe
Schokolade	Choc fit	Zartbitter-Schokolade	Erythrit	Edeka
Seitan Bratwurst	ener Bio	Seitan Bratwurst	ohne	Rossmann
Senf	Löwensenf	Löwensenf extra scharf	ohne	Edeka, Rewe
Senf	Delikato	Senf scharf	ohne	Aldi
Senf	Dijon Senf	Dijon Senf	ohne	Rewe
Sojasoße	Rewe Bio	Soja-Soße	ohne	Rewe
Sojasoße	Kikkoman	Kikkoman Sojasoße	ohne	Rewe, Lidl
Spinat mit Blubb (TK)	Iglo	Spinat mit Alpro vegan	ohne	Edeka
Süßkartoffel Suppe	Daily Soup	Cremige Süßkartoffel Suppe	ohne	Rewe
Taccos	Chio	Tachos Texas Barbeque	ohne	Rewe, Edeka, Globus
Toastbrot	Harry	Protein Sandwich 20	ohne	Rewe
Toastbrot	Korn Mühle	Vollkorn Toast	ohne	Netto
Tomatenketchup	Emils Bio Manufaktur	Tomaten Ketchup	ohne	denn's Bioladen, Alnatura



Supermarkt Tipps

Lebensmittel	Marke	Produktname	Zuckeralternative	erhältlich bei
Tomatensoße	PPURA	Kinder Tomatensoße	ohne	Edeka, dm, Alnatura, Bioladen
Tomatensoße	ener Bio	Tradizionale Tomatensoße	ohne	Rossmann
Tomatensoße	Campo Verde	Toatensoße classico	ohne	Kaufland
Tortenguss Pulver	Dr.Oetker	Tortenguss Pulver ungezuckert	ohne	Edeka, Rewe, Kaufland
Tortenguss Pulver	Backfee	Tortenguss	ohne	Netto
Tortilla Chips	ener Bio	Tortilla Chips Meersalz	ohne	Rossmann
Uncle Bens	Uncle Bens	Uncle Bens süß sauer	Süßstoffe	Rewe
Vegane Teewurst	Rügenwalder	Vegane Teewurst	ohne	Edeka
Veggie Snack	ener Bio	Veggie Snack	ohne	Rossmann
Wiener Würstchen	Landbeck	Wiener Würstchen	ohne	Aldi
Wok Gemüse (TK)	Rewe	Wok.Mix	ohne	Rewe
Würstchen	Alnatura	Geflügel Würstchen	ohne	Alnatura
Wraps	Mestemacher	Italienische Dinkel Wraps	ohne	Edeka, Rewe, Alnatura
Zitronenschale	Alnatura	Zitronenschale gerieben	ohne	Alnatura, Edeka
Zuckerperlen	Pickerd	Dekor Perlchen zuckerfrei	Xylit	real
Zwetschgenmus	Tappa	Zwetschgenmus	ohne	Bioladen
Zwetschgenmus	Danival	Zwetschgenmus	ohne	Bioladen
Zwieback	Alnatura	Dinkel Zwieback	ohne	Edeka, Alnatura
Zwieback	ener Bio	Dinkel Zwieback	ohne	Rossmann
Zwiebelringe	Rewe	Zwiebelringe	ohne	Rewe

Vegane und histaminarme Käsealternativen in sämtlichen Variationen findest du bei Edeka. Die Produktlinie heißt BEDDA.

Bitte beachte, dass es bei den Supermarkt Tipps zu regionalen Unterschieden kommen kann.

Das Urheberrecht und Copyright sämtlicher Texte dieses Werkes liegen ausschließlich bei Anja Giersberg.

Die Vervielfältigung dieses Werkes ist nicht gestattet.