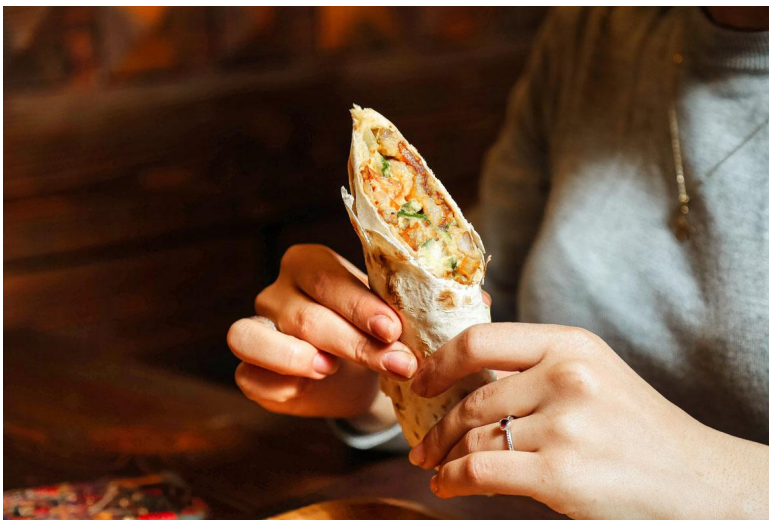


Fertig-Wraps sind oft kein gesunder Snack für unterwegs

Hektik im Alltag oder keine Lust zu kochen – Gründe für „Ready-to-eat“-Snacks gibt es reichlich. Viele halten Fertig-Wraps aus dem Supermarkt oder am Bahnhof für eine gesunde Zwischenmahlzeit. Dass sie oft nicht die beste Wahl sind, zeigt unser bundesweiter Marktcheck.



© istock.com/grdenis

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. **Fertig-Wraps sind oft fleischhaltig:** Ein Marktcheck der Verbraucherzentralen zeigt, dass die meisten vorverpackten Wraps Fleisch oder Fisch enthalten. Pflanzliche Alternativen sind selten und dann meist teurer.

2. **Mehr Teig und Sauce als Füllung:** Viele Wraps wirken von außen gut gefüllt, enthalten aber vor allem Teig und Sauce. Verbraucherinnen und Verbraucher sollten daher auf Nettofüllmenge und Zutaten achten, um Enttäuschungen zu vermeiden.
3. **Gesunde Wahl selbst gemacht:** Pflanzliche Wraps mit Vollkornfladen, Hülsenfrüchten und Gemüse liefern wertvolle Nährstoffe und sind eine gute Alternative zu Fertigprodukten. Selbstgemacht schmecken sie frischer, enthalten weniger Zusatzstoffe und helfen, Lebensmittelreste sinnvoll zu verwerten.
4. **Kostenloser Online-Vortrag: „Stoffwechsel und Nährstoffe: Wie sich die Ernährung auf Ihren Körper auswirkt“** [Jetzt anmelden](#)

Stand: 15.10.2025

Wraps sind beliebte Zwischenmahlzeiten, die viele Supermärkte, Discounter oder Shops am Bahnhof anbieten. Die Verbraucherzentralen haben in einem bundesweiten Marktcheck vorverpackte Fertig-Wraps untersucht. Das Ergebnis: Die schnelle Zwischenmahlzeit ist überwiegend fleischhaltig, entpuppt sich nicht immer als ausgewogen und ist teilweise weniger gut gefüllt als gedacht. Die Ergebnisse zeigen, dass man für die beste Wahl lieber zwei Mal hinsehen sollten.

Teig mit Sauce statt gut gefüllter Wraps

Insbesondere in der günstigsten Preiskategorie im Check fiel auf, dass die Anbieter die Wraps so schneiden und präsentieren als wären sie gut gefüllt. Beim Essen entpuppen sich einige dieser Wraps jedoch als Teig mit Sauce und wenig Füllung. Die Fotos in der Bildergalerie zeigen eindrücklich, wie sehr an den Zutaten gespart wird.

Im Vergleich zu Pizza oder Bowls merkt man bei Wraps allerdings erst beim Verzehr, wie viel Inhalt tatsächlich drin ist. Es lohnt sich daher, genauer auf die Nettofüllmenge und die Zutaten zu schauen.

Wir finden: Die Schnittfläche sollte ehrlich zeigen, was vom Inhalt eines Wraps zu erwarten ist und nicht über die tatsächliche Menge der Füllung hinwegtäuschen!



Kurzes Falafel-Vergnügen: Bei einem getesteten Falafel-Wrap zeigte die Schnittkante jeweils ein halbes Bällchen. Dahinter folgte jedoch fast nur noch Teigladen mit etwas Sauce und einem Paprika-Zucchini-Mix.

© Verbraucherzentrale



Bei diesem Falafel-Wrap wird im Anschnitt des Wraps nicht klar, ob überhaupt Falafel enthalten ist. Erst beim Auswickeln kommt das Falafel-Bällchen zum Vorschein.

© Verbraucherzentrale



Schräg aufgeschnitten ließ sich das Verhältnis von Füllung zu Teig im Hähnchen-Wrap mit Chili-Sauce bereits erahnen. Ausgerollt ist der Anblick trotzdem ernüchternd bei verhältnismäßig wenig Mischung aus Hähnchen, Paprika, Mais, Karotten und Sauce.

© Verbraucherzentrale



Dass in einem Wrap auch mehr Füllung sein kann, zeigte ein Hähnchen-Teriyaki-Wrap im Test. Er fiel durch seine üppig gefüllte Schnittkante auf und schien auch ausgerollt anteilig mehr Füllung zu enthalten. Die letzten Bissen könnten durch die Verteilung der Füllung trotzdem etwas trocken ausfallen.

© Verbraucherzentrale

Viel Fleisch oder Fisch, kaum Veggie im Angebot

In den meisten überprüften Wraps waren Fleisch (47 von 79, knapp 60 Prozent) oder Fisch (8 von 79, 10 Prozent) enthalten. Weniger als jeder dritte Wrap (24 von 79, 30 Prozent) im Check war hingegen vegetarisch oder vegan gefüllt, obwohl der Gesundheit und Umwelt zuliebe eine pflanzenbetonte Ernährung empfohlen wird.

Zutaten von Fertig-Wraps

- | | |
|---------|---|
| Fleisch | <ul style="list-style-type: none">• meistens Hähnchen• seltener Schinken |
|---------|---|
-

- | | |
|-------|---|
| Fisch | <ul style="list-style-type: none">• meistens Thunfisch• nur einmal Lachs |
|-------|---|
-

- | | |
|--------|--|
| Veggie | <ul style="list-style-type: none">• oft mit Falafel oder Hülsenfrüchten• häufig Gemüse wie Paprika, Tomate oder Avocado• gemüsehaltige Cremes und Aufstriche |
|--------|--|
-

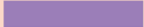
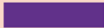
Wenig pflanzliche Alternativen – meist zum hohen Preis

In der günstigsten Preiskategorie bis drei Euro, in der die meisten Wraps erhältlich sind, gab es kaum vegetarische Angebote. Mehr als 90 Prozent dieser Wraps waren mit Fleisch oder Fisch gefüllt. Vegetarische Varianten sind eher im höherpreisigen Segment zu finden, in dem die teuersten Produkte mehr als acht Euro kosten. Teurere Wraps waren überwiegend vegetarisch.

Wir meinen: Das muss sich ändern. Gesund und nachhaltig essen sollte kein Privileg sein!

Was ist drin?

Und was kostet das?

Über 6 Euro (19 Wraps)	 8 mit Fleisch / Fisch
	 11 vegetarisch / vegan
3 bis 6 Euro (18 Wraps)	 8 mit Fleisch / Fisch
	 10 vegetarisch / vegan
Bis 3 Euro (42 Wraps)	 38 mit Fleisch / Fisch
	 4 vegetarisch / vegan

Die Fertig-Wraps im Test kosteten zwischen 1,99 Euro und 8,49 Euro. Die meisten der Wraps unter 3 Euro waren mit Fleisch oder Fisch gefüllt, nur sehr wenige vegetarisch.

© Verbraucherzentrale

GUTE BEISPIELE IM MARKTCHECK

Ein Fertig-Wrap, der durch seine Zutaten und Nährwerte positiv auffiel, war gefüllt mit einem Daal-Curry aus gelben Linsen, Belugalinsen, Möhren und Weißkohl. Ein weiterer Wrap, der beim Zucker- und Kaloriengehalt gut abschnitt, enthielt gebratene Hühnerbrust, Mus aus schwarzen Bohnen, Guacamole, marinierte Tomaten und einen Salatmix. Die Beispiele zeigen, wie vielseitig Wraps gestaltet sein können.

Oft viele Kalorien und Zucker in Wraps

Im Durchschnitt hatte ein Wrap rund 450 **Kilokalorien** pro Portion. Kalorien-Spitzenreiter war ein Wrap mit Hähnchenbrust und scharfer Chili-Sauce mit 728 Kilokalorien. Das ist vergleichbar mit einem Döner oder einer Tiefkühlpizza und damit keine leichte Mahlzeit für zwischendurch.

Auch der **Zuckergehalt** ist nicht zu unterschätzen. Im Durchschnittlich enthielten die Wraps als ganze Portion etwa acht Gramm Zucker. Das klingt nach nicht viel, entspricht aber knapp drei Zuckerwürfeln. Spitzenreiter war ein Wrap mit 23 Gramm Zucker pro Portion; so viel Zucker steckt ungefähr in einem kleinen Glas Cola.

Hilfreich zur Orientierung ist der **Nutri-Score** als farbliche Nährwertkennzeichnung. Allerdings war nur knapp die Hälfte der untersuchten Wraps damit gekennzeichnet. Das erschwert einen Vergleich der Fertig-Wraps untereinander und Verbraucherinnen und Verbrauchern somit die Auswahl.

Fertig-Snack mit zahlreichen Zusatzstoffen

Nahezu alle getesteten Wraps enthielten Lebensmittelzusatzstoffe – sowohl im Teig als auch in der Füllung. Im Schnitt fanden sich zwischen sieben und acht Zusatzstoffe pro Produkt. Der Spitzenreiter im Test – ein Tomate-Mozzarella-Wrap – enthielt immerhin 13 Zusatzstoffe. Nur ein Wrap kam ganz ohne Zusatzstoffe aus. Dabei handelte es sich um ein Bio-Produkt.

Einige Zusatzstoffe erfüllen in Convenience-Produkten technologische Funktionen. So verhindern Feuchthaltemittel das Austrocknen des Teiges, oder Konservierungsstoffe verlängern die Haltbarkeit.

Wer Zusatzstoffe zumindest reduzieren will, greift zu leeren Fladen und befüllt sie selbst frisch. Auch hier sind die Fladen in Bio-Qualität meist mit weniger Lebensmittelzusatzstoffen hergestellt als konventionelle Produkte.

UNSERE TIPPS

- **Pflanzlich bevorzugen:** Der Gesundheit und Umwelt zuliebe empfiehlt sich eine pflanzenbetonte Ernährung. Achten Sie beim Kauf auf vegetarische oder vegane Wraps.
- **Nährwerte vergleichen:** Ein Blick auf die Nährwerttabelle (meist auf der Rückseite der Verpackung) zeigt, wie viel Fett, Zucker und Salz enthalten sind.
- **Zutatenliste prüfen:** Um unerwünschte Zusatzstoffe oder versteckte Zutaten zu vermeiden, lohnt sich ein Blick ins Zutatenverzeichnis. Die Hauptzutat steht immer an erster Stelle.

- **Vollkorn wählen:** Vollkorn-Wraps enthalten mehr Ballaststoffe, machen länger satt und tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei.
- **Preise vergleichen:** Nutzen Sie die Grundpreisangabe pro Kilogramm – so erkennen Sie schnell, welcher Wrap wirklich günstiger ist.

Übrigens: Selbstgemachte Wraps, zum Beispiel, mit Hummus, Kichererbsen, Hülsenfrüchten und Tofu, kombiniert mit Grillgemüse, Zwiebeln, Gurke oder Mais können eine frische, nährstoffreiche und oft günstigere Alternative zu Fertigprodukten sein. Sie lassen sich leicht variieren, gut vorbereiten und eignen sich ideal, um Reste kreativ zu verwerten.

Zur Vorgehensweise im Marktcheck

Für den bundesweiten Marktcheck besuchten die Verbraucherzentralen im Zeitraum von Juni bis August 2025 zahlreiche Verkaufsstellen für „Ready-to-eat“-Produkte sowohl in (Groß-)Städten als auch im ländlichen Raum. In 30 Läden waren Wraps im Angebot. Dazu zählten Supermärkte, Discounter, Biomärkte sowie Verkaufsstellen und Kioske in Bahnhöfen. Im Fokus standen vorverpackte, verzehrfertige Fertig-Wraps. Insgesamt wurden 79 Produkte erfasst. Bewertungskriterien waren die Produktbezeichnung, die Zutatenliste, die Nährwerttabelle, Preisangaben und die Nettofüllmenge. Zusätzlich wurde der Nutri-Score dokumentiert. Um zu prüfen, ob die Füllung der Fertig-Wraps tatsächlich den Erwartungen entspricht, öffneten die Verbraucherzentralen stichprobenartig einzelne der Weizenfladen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/ernaehrungstrends/fertig-wraps-sind-oft-kein-gesunder-snack-fuer-unterwegs>