

Pressemitteilung vom 15. Oktober 2025

Viel Teig, wenig Füllung in Fertig-Wraps

Marktcheck: Verbraucherzentralen prüfen „Ready-to-eat“-Snacks

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.

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. Im Vergleich zu Pizza oder Bowls merken Verbraucherinnen und Verbraucher bei Wraps erst beim Verzehr, wie viel Inhalt tatsächlich drin ist. „Die Schnittfläche sollte ehrlich zeigen, was vom Inhalt eines Wraps zu erwarten ist und nicht über die tatsächliche Menge der Füllung hinwegtäuschen“, sagt Armin Valet von der Verbraucherzentrale Hamburg.

Wenig pflanzliche Alternativen im Angebot

In den meisten überprüften Wraps waren Fleisch oder Fisch enthalten. Weniger als jeder dritte Wrap im Check war hingegen vegetarisch oder vegan gefüllt, obwohl der Gesundheit und Umwelt zuliebe eine pflanzenbetonte Ernährung empfohlen wird. Wer auf den Preis schaut, findet sogar noch weniger pflanzenbasierte Angebote. 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. „Das sollte sich ändern. Gesund und nachhaltig essen sollte kein Privileg sein“, so Valet.

Oft viele Kalorien in Wraps

Im Durchschnitt hat ein Wrap rund 450 Kilokalorien pro Portion. „Einzelne Produkte erreichen sogar über 700 Kilokalorien. Das ist vergleichbar mit einem Döner oder einer Tiefkühlpizza und damit keine leichte Mahlzeit für zwischendurch“, sagt Valet. 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.

Viele Zusatzstoffe und wenig Vollkorn

Bis auf einen Bio-Wrap enthielten alle Wraps zahlreiche Lebensmittelzusatzstoffe, die sich vor allem in den Füllungen befanden. Aber auch der Fladen selbst kann mit Zusatzstoffen hergestellt sein. Deutlich seltener kommt hingegen Vollkornmehl zum Einsatz. Nur drei Fertig-Wraps waren mit Fladen aus Vollkornmehl umwickelt.

Hinweis: Weiterführende Informationen zum Marktcheck mit Abbildungen zu ausgerollten Fertig-Wraps sowie Verbrauchertipps sind zu finden auf der Website der Verbraucherzentrale Hamburg unter: www.vzh.de/wraps.

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.

Die Veröffentlichung wurde gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/presse/viel-teig-wenig-fuellung-fertig-wraps>