



nachhaltiger Spaziergang durch die Welt der Lebensmittel

Mindesthaltbarkeit Lagerung Einkauf Kochen



Kachkiste



Beispiel Milchreis



Zutaten:

Vollmilch, Wasser, Zucker, Rundkornreis, 1,8% Schokoladenpulver, Stärke, Speisesalz, natürliches Vanille-Aroma

1,8 % = 3,6 Gramm Zucker = 1,5 Würfelzucker

Schokoladenpulver kann auch Kaba oder Nesquik sein !

Der Instantkakao (oft auch Schokoladenpulver genannt) besteht meist und zum größten Teil aus Zucker und dessen Arten, Milchpulver , Geschmacksverstärkern, Aromen und aus Kakaopulver.

„Einfach fünf bis sechs Teelöffel Kakaopulver in ein Glas mit kalter oder warmer Milch geben.“ Fertig. So steht es auf der Cho-Quick Dose von Penny. Die Mischung rockt. Der Kakao ist zuckersüß. In jedem Glas stecken umgerechnet siebeneinhalb Stück Würfelzucker. Ganz genau 19,1 Gramm Zucker. Das Kakaopulver allein bringt 93 Kilokalorien, die fettarme Milch weitere 116, macht 209 Kilokalorien für ein Glas Kakao. Das ist viel. Zu viel für kleine Kinder.