

## Soja-Steak *Artikel.Nr. AV200/ST*

**Zutaten:** Sojamehl, Sojaeiweißkonzentrat, Wasser

**Größe:** ca. 145 x 90 x 6 mm

**Zubereitung):**

Inhalt der Packung im kochenden Salzwasser 8 - 10 Minuten kochen, abtropfen lassen, leicht ausdrücken, würzen, in heißem Fett mit oder ohne Panade anbraten. Ebenso kann das Soja-Fleisch wie Pasta oder Fleisch weiterverarbeitet werden. z.B. Rouladen, Cordon Bleu, Steak, Schnitzel usw. ([siehe REZEPTE ....](#))

**AOG** Soja-Fleisch ergibt nach dem Kochen das 3 bis 3,5-fache Gewicht vom Trockenzustand.

**Durchschnittliche Nahrungswerte:**

pro 100g im Trockenzustand

Brennwert Energie	1186 kJ
Eiweiß / Protein	58,0 g
Kohlenhydrate	11,0 g
Fett	1,5 g
Mineralien	6,0g
Ballaststoffe	17,0 g
Gluten	0,0 g
Cholesterin	0,0 g



\*Produkt ist **gentechnikfrei** zertifiziert

## Soya Steak *Art.No. AV200/ST*

**Ingredients:** soy flour, soy protein concentrates, water

**Size: approx.** 145 x 90 x 6 mm

**Preparation:** Cook contents in boiling salt water or vegetable stock for 8 - 10 minutes.

Strain, press out water gently, marinate and panfry them in oil with or without bread crumbs coating..

Likewise the soya steak could also be prepared like pasta or meat into other dishes.Examples are roulade, cordon bleu, steak, cutlet etc. ([see RECIPES ....](#))

**AOG** soya meat yields 3 to 3,5 times its original mass weight after cooking.

**Average nutritional values:**

per 100 gram in dry state

Energy contents	1186 kJ
Protein	58,0g
Carbohydrate	11,0g
Fat	1,5g
Minerals*	6,0g
Dietary fiber	17,0g
Gluten	0,0g
Cholesterol	0,0g

\* Product is **non GMO** certified