

Soja-Granulat *Art.Nr. AV200/GR*

Zutaten: 100% entfettetes Soja-Bohnenmehl, Wasser **Zubereitung:**

Inhalt der Packung in heißem Wasser oder heiße Gemüsebrühe 5 bis 10 Minuten einweichen.

Abtropfen, leicht ausdrücken und etwas abkühlen lassen.

Anschließend die Masse für Bratlinge, Bolognese-Sauce, Gemüsefüllung, Frikadelle und vieles mehr weiterverarbeiten. ([siehe REZEPTE ...](#))

AOG Soja-Fleisch ergibt nach dem Kochen das 2 bis 3-fache Gewicht vom Trockenzustand.

Durchschnittliche Nahrungswerte:
pro 100g im Trockenzustand

Brennwert Energie	1179 kJ
Eiweiß / Protein	45 g
Fett	2 g
Ballaststoffe	17 g
Gluten	0,0 g
Cholesterin	0,0 g

*Produkt ist **gentechnikfrei** zertifiziert



Soy Granules *Art.No. AV200/GR*

Ingredients: 100% defatted soy flour, water

Preparation: Soak contents in hot water or vegetable stock for 5 to 10 minutes.

Strain, press out water gently and let it cool. After that use it for patties, bolognese sauce, vegetable fillings, meatballs etc. ([see RECIPES ...](#))

AOG soya meat yields 2 to 3 times its original mass weight after cooking.

Average nutritional values:
per 100 gram in dry state

Energy contents	1179 kJ
Protein	45g
Fat	2g
Dietary fiber	17g
Gluten	0,0g
Cholesterol	0,0g

* Product is **non GMO** certified