

## Soja-Medaille *Art.Nr. AV200/MD*

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

**Größe:** ca. 50 x 15 mm

**Zubereitung:**

Inhalt der Packung im kochenden Salzwasser oder Gemüsebrühe 12 - 14 Minuten kochen.

Abtropfen, leicht ausdrücken und etwas abkühlen lassen.

Anschließend das Soja-Fleisch wie Pasta oder tierisches Fleisch weiterverarbeiten. z.B. Steaks, Schnitzel, Schaschlik 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	1067 Kj
Eiweiß / Protein	48,9 g
Kohlenhydrate	17,0 g
Fett	2,3 g
Mineralien	5,5 g
Ballaststoffe	29,8 g
Gluten	0,0 g
Cholesterin	0,0 g



\*Produkt ist **gentechnikfrei** zertifiziert

## Soja-Medaille *Art.No. AV200/MD*

**Ingredients:** 100% defatted soy flour, water

**Size: approx.** 50 x 15 mm

**Preparation:** Cook contents in boiling water or vegetable stock for 12 – 14 minutes.

Strain, press out water gently and let it cool. After that prepare the soya like you would with pasta or meat. Examples are steaks, cutlets, shish kebab 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	1067 kj
Protein	48,9g
Carbohydrate	17,0g
Fat	2,3g
Minerals	5,5g
Dietary fiber	29,8g
Gluten	0,0g
Cholesterol	0,0g

\* Product is **non GMO** certified