

## Dunkle Soja-Streifen (S) *Art.Nr.FS100/11D*

**Zutaten:** 100% entfettetes Sojakonzentrat, Wasser

**Größe:** ca. 27 x 9 mm

**Zubereitung:** Inhalt der Packung im kochenden Salzwasser oder Gemüsebrühe 5 - 10 Minuten kochen. Abtropfen, leicht ausdrücken und etwas abkühlen lassen.

Anschließend das Soja-Fleisch wie Pasta oder tierisches Fleisch weiterverarbeiten. z.B Frikassee, Gyros, Geschnitzeltes usw. ([siehe REZEPTE...](#))

**AOG** Soja-Filet ergibt nach dem Kochen das 3,5 bis 4-fache Gewicht vom Trockenzustand.

### Durchschnittliche Nahrungswerte:

pro 100g im Trockenzustand

Brennwert Energie	1115 kJ
Eiweiß / Protein	64g
Kohlenhydrate	1,3g
Fett	0,5g
Ballaststoffe	19,3g
Gluten	0,0 g
Cholesterin	0,0 g



\*Produkt ist **Koscher** und **gentechnikfrei** zertifiziert

## Dark Soy Strips (S) *Art.No.FS100/11D*

**Ingredients:** 100% defatted soy protein concentrate, water

**Size:** approx.27 x 9 mm

**Preparation:** Cook contents in boiling water or vegetable stock for 5 - 10 minutes.

Strain, press out water gently and let it cool. After that prepare the soya like you would with pasta or meat. Examples are fricassee, gyros, meat strips etc. ([see RECIPES ...](#))

**AOG** soya meat yields 3,5 to 4 times its original mass weight after cooking.

### Average nutritional values:

per 100 gram in dry state

Energy contents	1115 kJ
Protein	64g
Carbohydrate	1,3g
Fat	0,5g
Dietary fiber	19,3g
Gluten	0,0g
Cholesterin	0,0g

\* Product is **Kosher** and **non GMO** certified