

## Soja-Filet *Art.Nr. FS100/16*

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

**Größe:** ca.90 x 14mm (ovalförmig)

**Zubereitung:** Inhalt der Packung im kochenden Salzwasser oder Gemüsebrühe 15 - 20 Minuten kochen. Abtropfen, leicht ausdrücken und etwas abkühlen lassen.

Anschließend das Soja-Fleisch wie Pasta oder tierisches Fleisch weiterverarbeiten. z.B. Cordon Bleu, Schnitzel, Steak, Spinattasche usw. ([Siehe REZEPTE ...](#))

**AOG** Soja-Filet ergibt nach dem Kochen das 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

## Soya-Filet *Art.No. FS100/16*

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

**Size:** approx. 90 x 14 mm (oval form)

**Preparation:** Cook contents in boiling salt water or vegetable stock for 15 – 20 minutes.

Strain, press out water gently and let it cool. After that prepare the soya like you would with pasta or meat. Examples are cordon bleu, cutlets, steak, spinach pastries etc. ([see RECIPES ...](#))

**AOG** soya filets yields 4 times its original mass weight after cooking.

### Average nutritional values:

per 100 gram in dry state

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

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