

# Protein Trocken Soja, Big Steak

Protein Trocken Soja, Big Steaks eignen sich als vegetarische Schnitzel nach Wiener Art, Grillsteak, Zugabe für Saucen oder einfach mariniert und angebraten. Inhalt der Verpackung 500g



**Zutaten:** Unmodifiziertes Sojamehl, entfettetes Sojamehl

- |   |                 |        |
|---|-----------------|--------|
| • Nicht genmanipuliertes Sojaweiß       | 100% pflanzlich |        |
| • Gluten frei                           | Fett pro 100g   | ca. 2g |
| • 45% Eiweiß (in Trockenmasse)          | Kohlenhydrate   | ca. 7g |
| • ohne Zusatz von Salz                  | Ballaststoffe   | ca.17g |
| • Platzsparende, anspruchslose Lagerung | trocken lagern  |        |

**Protein Trocken Soja, Big Steak** - Das geformte Sojaweiß ist aus Sojamehl und entfettetem Sojamehl, das durch eine progressive Technologie hergestellt wurde. Sojaprodukte sind für jedermann eine willkommene Abwechslung und auch für eine Vielzahl von Diäten vorteilhaft. Da Trockensoja beinahe kein Fett enthält sowie ballaststoffreich ist, wird es als sehr gut verdaulich und bekömmlich für den Organismus geschätzt. 25g decken den Eiweiß-Tagesbedarf eines Erwachsenen Menschen.

## **Zubereitung Protein Trocken Soja, Big Steak:**

Pro Person rechnet man ca. 30g – 40g Trockenware --- 1001 Anwendungen möglich.

- Kann warm oder kalt gegessen werden (z.B.: auch auf Wanderungen, als Lunch im Büro).
- Aufbewahrung nach dem Kochen bis zu 4 Tagen gut verpackt im Kühlschrank möglich.
- Nach dem Marinieren und Einwirken einfrieren möglich. Danach auftauen und anbraten.
- Einweichen statt Kochen geht bei kleinen Stücken, dann in Saucen oder Currys mitkochen.
  
- Größe belassen oder einschneiden und in die gewünschte Form brechen.
- Das Volumen verdreifacht sich bei Weichkochen.
- In Wasser mit Salz, wenig Gewürzen oder Boullion 10 - 15 Minuten weichkochen, sieden.
- (Wechselt man das Wasser nach 8 – 10 Minuten, neutralisiert sich der Grundgeschmack besser.)
- Abgiessen, die Steaks bleiben sehr heiss. Mit Wasser kurz abkühlen und ganz auskühlen lassen.
- Flüssigkeit sehr gut auspressen, am besten von Hand, eine Restfeuchtigkeit darf bleiben.
- Marinieren, würzen, nach eigenem Geschmack, eigenem Rezept oder z.B.: mit gekaufter Marinade.
- Danach wenn mindestens 2 – 3 Std., oder länger kühlen und einwirken lassen.
- Oder direkt weiter verwenden.
  - A) anbraten, essen!!!
  - B) die marinierten Steaks panieren, das Paniermehl einfach anpressen, wie Schnitzel anbraten.
  - C) schneiden, zuerst anbraten (damit es noch mehr biss hat) und dann einer Sauce begeben.
  - D) erfinde dein Rezept.
  
- Für späteren Bedarf etwas mehr vorbereiten, im Kühlschrank oder Tiefkühler gut verpackt lagern.
- Als Idee zum Färben der Steaks, beim 2. Aufkochen Rotwein, Curcuma oder Sojasauce begeben.
- Protein vegan und Gluten frei, erhältlich bei Jacqueline Metzger, 079 789 63 13