

Protein Trocken Soja, Geschnetzeltes

Protein Trocken Soja, Geschnetzeltes, als Zugabe für Saucen oder einfach mariniert und angebraten. Inhalt der Verpackung 250g oder 500g



Zutaten: Unmodifiziertes Sojamehl, entfettetes Sojamehl

- | | | |
|---|-----------------|---------|
| • Nicht genmanipuliertes Sojaeiweiss | 100% pflanzlich | |
| • Gluten frei | Fett pro 100g | ca. 2g |
| • 45% Eiweiß (in Trockenmasse) | Kohlenhydrate | ca. 7g |
| • ohne Zusatz von Salz | Ballaststoffe | ca. 18g |
| • Platzsparende, anspruchslose Lagerung | trocken lagern | |

Trocken Soja Geschnetzeltes - Das geformte Sojaeiweiß 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, Geschnetzeltes:

Pro Person rechnet man ca. 40g – 50g Trockenware --- 1001 Anwendungen möglich.

- Perfekt als Zugabe für Saucen aller Art, als Vegane Variante mit Mandel- oder Cashewmuss.
- 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 nach dem Kochen zu „Gehacktem“ schneiden.
- Das Volumen verdreifacht sich bei Weichkochen.
- In Wasser mit Salz, wenig Gewürzen oder Boullion 10 - 15 Minuten weichkochen, sieden.
- In Abtropfsieb abgiessen, das Geschnetzelte bleibt 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 (12 Std.) kühlen und einwirken lassen.
- Oder direkt weiter verwenden.
- A) damit es noch mehr Biss hat kurz anbraten, in Sauce begeben, essen!!!
- B) schneiden, 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 von Trocken Soja, beim Aufkochen Rotwein, Curcuma, Sojasauce begeben.
- Preiswertes Protein, Vegan und Gluten frei, bei www.vegetarische-rezepte.ch, 079 789 63 13