

## VEGGOFIX MEATY MINCE

### **EN Plant based alternative to minced meat**

**Ingredients:** soy and wheat proteins, oat flour, wheat semolina, onion, garlic, maltodextrin, potato starch, smoked paprika, allspice, lovage, chili, thyme, cocoa, flavor enhancer: monosodium glutamate, salt, vitamin B12.

Contains soy and gluten. Produced in a facility that processes allergens such as peanuts, tree nuts, celery, mustard, sesame, lupine, sulfites, milk, egg, and fish. Store in a cool dry place.

**Nutritional values for 100g dry blend:** Energy 347Kcal/1465KJ, Fats 3.7g of which saturated fat 1.1g, Carbohydrates 29.4g of which sugars 3.8g, Fibers 9.8g, Protein 44.1g, Salt 1.7g, Potassium 1.0g, Vitamin B12 2.5µg

**Nutritional values for 100g serving\*:** Energy 234Kcal/978KJ, Fats 8.7g of which saturated fat 1.3g, Carbohydrates 14.7g of which sugars 1.9g, Fibers 4.9g, Protein 22.1g, Salt 0.8g, Potassium 0.5g, Vitamin B12 1.25µg

\*After preparation with water and sunflower oil

**Preparation:** Mix 200g of dry blend with 250ml (1 cup) of water. Let it hydrate over 3 minutes for a firmer mince. Pour 1-2 tbsp of oil in a frying pan or in the mixture (for baking). Make shapes like with minced meat. Fry for 6-12 min at medium heat or bake for 15-20 min at 200°C. Thin shapes cook faster. Stir fried mince is done in 5 min. Cook till golden brown for best results.

**Produced in EU for VEGGOFIX FOODS SRL.**

### **NL Plantaardig alternatief voor gehakt**

**Ingrediënten:** soja- en tarwe-eiwitten, havermeel, tarwegriesmeel, ui, knoflook, maltodextrine, aardappelzetmeel, gerookte paprika, piment, lavas, chili, tijm, cacao, smaakversterker: mononatriumglutamaat, zout, vitamine B12. Bevat soja en gluten. Geproduceerd in een fabriek waar allergenen zoals pinda's, noten, selderij, mosterd, sesam, lupine, sulfieten, melk, eieren en vis worden verwerkt. Bewaar in een koele, droge plaats.

**Voedingswaarden voor 100 g:** Energie 347 Kcal/1465 KJ, Vetten 3,7 g waarvan verzadigd vet 1,1 g, Koolhydraten 29,4 g waarvan suikers 3,8, vezels 9,8 g, Eiwit 44,1 g, Zout 1,7 g, Kalium 1,0 g, Vitamine B12 2,5 µg

**Voedingswaarden voor een portie van 100 g\*:** Energie 234 Kcal/978 KJ, Vetten 8,7 g waarvan verzadigd vet 1,3 g, Koolhydraten 14,7 g waarvan suikers 1,9, vezels 4,9 g, Eiwit 22,1 g, Zout 0,8 g, Kalium 0,5 g, Vitamine B12 1,25 µg

\*Na bereiding met water en zonnebloemolie

**Bereiding:** Meng 200 g droge mix met 250 ml (1 glas) water. Laat het 3 of meer minuten hydrateren voor een steviger "gehakt". Doe 1-2 eetlepels olie in een koekenpan of in het mengsel (bij bakken in de oven). Maak vormen zoals met vleesgehakt. Braad 6-12 minuten op middelhoog vuur of bak 15-20 minuten op 200°C. Dunne vormen zijn sneller gaar. Geruld gehakt is in 5 minuten gaar. Braad of bak alles goudbruin voor het beste resultaat.

**Geproduceerd in de EU voor VEGGOFIX FOODS SRL.**