

## 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.**

### **DE Pflanzliche Alternative zu Hackfleisch**

**Zutaten:** Soja- und Weizenproteine, Hafermehl, Weizengrieß, Zwiebeln, Knoblauch, Maltodextrin, Kartoffelstärke, geräuchertes Paprikapulver, Piment, Liebstöckel, Chili, Thymian, Kakao, Geschmacksverstärker: Mononatriumglutamat, Salz, Vitamin B12.

Enthält Soja und Gluten. Hergestellt in einer Anlage, die Allergene wie Erdnüsse, Nüsse, Sellerie, Senf, Sesam, Lupine, Sulfite, Milch, Eier und Fisch verarbeitet. Kühl und trocken lagern.

**Nährwerte für 100 g Trockenmischung:** Energie 347 kcal/1465 kJ, Fett 3,7 g, davon gesättigtes Fett 1,1 g, Kohlenhydrate 29,4 g, davon Zucker 3,8 g, Ballaststoffe 9,8 g, Protein 44,1 g, Salz 1,7 g, Kalium 1,0 g, Vitamin B12 2,5 µg

**Nährwerte für eine 100-g-Portion\*:** Energie 234 kcal/978 kJ, Fett 8,7 g, davon gesättigtes Fett 1,3 g, Kohlenhydrate 14,7 g, davon Zucker 1,9 g, Ballaststoffe 4,9 g, Protein 22,1 g, Salz 0,8 g, Kalium 0,5 g, Vitamin B12 1,25 µg

\*Nach der Zubereitung mit Wasser und Sonnenblumenöl

**Zubereitung:** Mischen Sie 200 g Trockenmischung mit 250 ml (1 Tasse) Wasser. Für ein festeres "Hackfleisch" lassen Sie es drei Minuten lang hydrieren. Geben Sie 1-2 EL Öl in eine Bratpfanne oder in die Mischung (zum Backen). Machen Sie Formen wie bei Hackfleisch. 6-12 Min. bei mittlerer Hitze braten oder 15-20 Min. bei 200°C backen. Dünne Formen garen schneller. Gebratenes Hackfleisch ist in 5 Minuten fertig. Für beste Ergebnisse goldbraun kochen.

**Hergestellt in der EU für VEGGOFIX FOODS SRL.**