

FIT & FEIN



WEIL GESUNDHEIT NICHT

Wurst IST.

FIT & FEIN – DIE LEICHTE ALTERNATIVE!

REIN PFANZLICH, FREI VON CHOLESTERIN UND NATÜRLICH AUS BIO-ZUTATEN

Die Erkenntnis ist gar nicht so neu: Eine Ernährung, die auf Fleisch und tierische Fette weitgehend verzichtet, ist für Ihre Gesundheit förderlich!

Sie können damit ganz entscheidend Ihr Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität verbessern. Eine moderne, auf Wellness ausgerichtete Ernährung kann Herz und Kreislauf schonen, das Krebsrisiko senken und – wenn Sie möchten – leicht und lecker abnehmen.

Wir arbeiten für Sie an der Umsetzung dieser Erkenntnis: **Fit & Fein bedeutet Bio-Genuss pur!**

Von Fit & Fein bekommen Sie rein pflanzliche, leckere Fleischalternativen in drei verschiedenen Geschmacksrichtungen. Rezepte mit unseren Produkten sind schnell und bequem zubereitet und sorgen für Dynamik, Spannung und Abwechslung auf Ihrer Speisekarte.



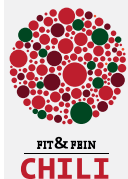
FIT & FEIN KRÄUTER

Ab sofort gibt es keinen Grund mehr, Wurst zu vermissen: Diese rein pflanzliche „Kräuterwurst“ auf Basis von Trinkwasser, Weizeneiweiß und Rapskernöl, abgerundet mit dem ansprechenden Geschmack von Gartenkräutern, schmeckt verblüffend echt und kommt auch bei eingefleischten Wurst-Fans sehr gut an.



FIT & FEIN TOMATE

Für Italien-Fans: Leckere, rein pflanzliche Tomaten mit Kräutern und Seitan – statt Wurst. Nicht nur zum Jausnen geeignet, sondern auch für Tomatensauce oder einen leckeren Nudelsalat.



FIT & FEIN CHILI

Sorgt für Abwechslung im Kochtopf und am Brot: Würzige, rein pflanzliche „Chiliwurst“ mit angenehmer bissfester Konsistenz. Schmeckt hervorragend zur Jause und dient als Fleischersatz für eine abwechslungsreiche Küche.



NEBEN KRÄUTER IST DER SEITAN DER WICHTIGSTE ROHSTOFF UNSERER PRODUKTE:

Seitan, auch „Weizenfleisch“ genannt, ist ein fettarmes, proteinreiches Nahrungsmittel von fester Konsistenz, welches aus Weizeneiweiß gewonnen wird.

Bei der Herstellung wird Weizenmehl durch Wasser in seine Bestandteile Stärke und Gluten getrennt. Die Weizengluten werden dann in einem Gemisch aus Wasser, Rapskernöl und Gewürzen gekocht. Das Endprodukt ist eine bissfeste, leicht verdauliche und gut sättigende Substanz, die sich hervorragend als Fleischersatz in jeglichen Gerichten verwenden lässt.

Seitan hat einen vollmundigen, herzhaften Geschmack und eine sattig-zarte Konsistenz. Durch seinen hohen Eiweißgehalt, jedoch geringen Fettanteil, versorgt das Weizeneiweiß den Körper mit Kraft, Ausdauer und Vitalität. Er wirkt sättigend, ohne jedoch ein Völlegefühl hervorzurufen.



FIT & FEIN – GUTER SNACK FÜR ZWISCHENDURCH UND EIN HERVORRAGENDER FLEISCHERSATZ!

**Nähere Informationen und Rezepte
zu unseren Produkten finden
Sie unter www.fit-fein.at**



WEIL GESUNDHEIT NICHT *Wurst* IST.

FIT & FEIN SEITAN – CHAMPIGNON GESCHNETZELTES

REZEPT

FÜR 4-5 PERSONEN

1 Fit & Fein „Vegetarische Wurst“ (Kräuter, Tomate oder Chili),
Rapskernöl, 300g Champignons, 3 Zwiebel, 50 ml Shoyu (Sojasauce),
150 ml Wasser, 1 TL Ume-Paste (Pflaumen Paste – erhältlich im
Naturkostladen), schwarzer Pfeffer, Bund Petersilie, 1TL Dinkelmehl,
150 ml Soja-Sahne.

VORBEREITUNG:

1 Fit & Fein „Vegetarische Wurst“ in feine Streifen schneiden.
300 g Champignons in grobe Scheiben schneiden.
3 Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden.

ZUBEREITUNG:

Reichlich Rapskernöl in heiße Pfanne geben, Zwiebel darin goldgelb
dünsten. Fit & Fein „Vegetarische Wurst“ zugeben und bei
guter Hitze 5-7 Minuten rösten, dabei ständig umrühren.
Champignons zugeben, Hitze reduzieren und alles 5 Minuten
unter Rühren weiterdünsten. Ume-Paste in etwas Wasser
verrühren und über das Geschnetzelte gießen, gut vermengen.
Danach das Dinkelmehl über den Pfanneninhalt sieben, kurz
umrühren und sofort mit der Shoyu-Verdünnung aufgießen, gut
umrühren und aufkochen lassen. Pfeffer zugeben und
die Pfanne von der Kochplatte nehmen. Die Soja-Sahne
und Petersilie zugeben, gut vermischen und nochmals
abschmecken. Dazu passen Semmelknödel oder Reis wunderbar!

Ihr Fit & Fein Händler