



Süßkartoffel SV

Rezepturnummer:

04.10.058

Ausgangsmaterial:

1000 g Süßkartoffel

Gewürze & Hilfsmittel:

70 g LAFINESS Thai-Kokos

1045750

Ablauf der Verarbeitung:

Die Süßkartoffel in Scheiben schneiden und mit der Marinade marinieren.

(Scheibenstärke ca. 1cm)

In den Schrumpfbeutel geben, vakuumieren und garen.

Art. Nr: 990551 Schrumpfbeutel 250x450

Zubereitung:

Bei einer Temperatur von +84°C für 45 Minuten im Wasserbad garen.

Den gegarten Süßkartoffelscheiben aus dem Beutel entnehmen.

LMIV:

Süßkartoffel, Rapsöl, Speisesalz, Zucker, Gewürze, Kokosmilch, Hefeextrakt, Palmfett, Würze, natürliches Aroma

Analyse:

| | |
|-----------------------|---------|
| Brennwert KJ | 324 KJ |
| Brennwert Kcal | 78 Kcal |
| Fett | 4,3 g |
| Gesättigte Fettsäuren | 0,6 g |
| Kohlenhydrate | 7,4 g |
| Zucker | 7,0 g |
| Eiweiß | 1,0 g |
| Natrium | 0,4 g |
| Salz | 1,0 g |