

# MIXES MÉLANGES

PANCAKE & WAFFLE MIX  
MÉLANGE À CRÊPES ET GAUFRES

---

## Ancient Grain Céréales anciennes

Made with spelt & Kamut® flour  
Fait de farines d'épeautre et de Kamut®



1kg

# ANCIENT GRAIN Pancake & Waffle Mix

## DIRECTIONS:

Beat 1 egg until frothy, add ¾-1 cup milk of choice, 1 tsp vanilla, 1 cup mix and stir just until combined. Pour ¼ cup batter onto preheated, greased griddle and cook until bubbles form on top, flip and cook until golden brown. Optional: add 1 tbsp oil to batter.

## Mélange à crêpes et gaufres

### CÉRÉALES ANCIENNES

#### MODE D'EMPLOI :

Battre 1 œuf jusqu'à ce qu'il soit mousseux, ajouter ¾ - 1 tasse de votre choix de lait, 1 c. à thé de vanille, 1 tasse de mélange et remuer juste assez pour mélanger. Verser ¼ tasse de pâte dans une crêpière préchauffée et graissée et cuire jusqu'à ce que des bulles se forment sur le dessus. Retourner la crêpe et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Facultatif : on peut ajouter 1 c. à soupe d'huile à la pâte.

For recipes and to find out more about our flours, blends and other organic ingredients, visit us at [anitasorganic.com](http://anitasorganic.com).

Pour des recettes et pour en savoir plus sur nos farines, mélanges et autres ingrédients biologiques, rendez-nous visite à [anitasorganic.com](http://anitasorganic.com).

## Nutrition Facts / Valeur nutritive

Per 1/4 cup (40 g) / Pour 1/4 tasse (40 g)

About 2 pancakes prepared

Pour environ 2 crêpes préparée

Amount / Teneur	Mix / Poudre	Prepared / Préparé
<b>Calories</b>	<b>130</b>	<b>170</b>
% Daily Value* / % valeur quotidienne*		
<b>Fat / Lipides</b> 1 g	1%	3%
Saturated / saturés 0 g		
+ Trans / trans 0 g	0%	3%
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 27 g		
Fibre / Fibres 3 g	11%	11%
Sugars / Sucres 2 g	2%	5%
<b>Protein / Protéines</b> 5 g		
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg		
<b>Sodium</b> 180 mg	8%	9%
Potassium 125 mg	3%	5%
Calcium 100 mg	8%	15%
Iron / Fer 1.5 mg	8%	10%

\* 5% or less is a **little**, 15% or more is a **lot**

\* 5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**

† Amount in food as sold/Teneur del'alimnet tel que vendu

**Ingredients:** Whole grain spelt flour\*, Enriched spelt flour\*, Whole grain kamut\* khorasan flour\*, Baking powder (potato starch), monocalcium phosphate, sodium bicarbonate), Sea salt.

\*Organic ingredients

**Contains:** Wheat.

**May contain:** Barley, Oats, Rye, Sesame, Triticale.

**Ingrédients:** Ingrédients : Farine d'épeautre entier\*, Farine d'épeautre enrichie\*, Farine de khorasan kamut\* entier\*, Poudre à pâte (féculé de pomme de terre\*, phosphate monocalcique, bicarbonate de sodium), Sel marin.

\*Ingrédient biologiques

**Contient :** Blé.

**Peut contenir :** Orge, Avoine, Seigle, Sésame, Triticale.



6

23636 11300

7