

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®

2 kg



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 :

Batte 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.

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
Calories	130	170
% Daily Value* / % valeur quotidienne*		
Fat / Lipides 1 g	1%	3%
Saturated / saturés 0 g		
+ Trans / trans 0 g	0%	3%
Carbohydrate / Glucides 27 g		
Fibre / Fibres 3 g	11%	11%
Sugars / Sucres 2 g	2%	5%
Protein / Protéines 5 g		
Cholesterol / Cholestérol 0 mg		
Sodium 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 dry mix / Teneur de la poudre

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

*Ingrédient biologiques

Contient: Blé.

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

For recipes and to find out more about our flours, blends and other organic ingredients, visit us at anitasorganic.com.

Pour des recettes et pour en savoir plus sur nos farines, mélanges et autres ingrédients biologiques, rendez-nous visite à anitasorganic.com.

