

GLUTEN FREE SANS GLUTEN

Pancake & Waffle Mix Mélange à crêpes et gaufres

Made with gluten-free oat & brown rice flours
Fait de farines d'avoine sans gluten et de riz brun



120 g



GLUTEN FREE Pancake & Waffle Mix

DIRECTIONS:

Beat 1 egg white until frothy, add 1/3 cup milk of choice, 1 tsp vanilla, contents of pouch and stir just until combined. Pour 1/4 cup batter onto preheated, greased griddle and cook until bubbles form on top, flip and cook until golden brown. Optional: add 1 1/2 tsp oil to batter.

Mélange à crêpes et gaufres SANS GLUTEN

MODE D'EMPLOI :

Battre 1 blanc d'oeuf jusqu'à ce qu'il soit mousseux, ajouter 1/3 tasse de votre choix de lait, 1 c. à thé de vanille, le contenu de la pochette et remuer juste assez pour mélanger. Verser 1/4 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 1/2 c. à thé 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.

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

Nutrition Facts / Valeur nutritive

Per 1/4 cup (30 g) / Pour 1/4 tasse (30 g)

About 2 pancakes prepared /

Environ 2 crêpes préparées

	Dry Mix / Mélange sec	Prepared Préparé
Calories	100	140
% Daily Value* / % valeur quotidienne*		
Fat / Lipides 1 g[†]	1%	4%
Saturated / saturés 0.2 g		
+ Trans / trans 0 g	1%	4%
Carbohydrate / Glucides 22 g		
Fibre / Fibres 2 g	6%	6%
Sugars / Sucres 1 g	1%	3%
Protein / Protéines 2 g		
Cholesterol / Cholestérol 0 mg		
Sodium 240 mg	10%	12%
Potassium 75 mg	1%	3%
Calcium 100 mg	7%	11%
Iron / Fer 0.75 mg	4%	5%

* 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: Gluten-free oat flour*, Brown rice flour*, Potato starch*, Tapioca flour*, Arrowroot starch*, Coconut sugar*, Psyllium husk*, Baking powder (potato starch*, monocalcium phosphate, sodium bicarbonate), Sea Salt. *Organic ingredient
May contain: Almond.

Ingédients: Farine d'avoine sans gluten*, Farine de riz brun*, Fécule de pomme de terre*, Farine de tapioca*, Amidon d'arrow-root*, Sucre de coco*, Enveloppes de psyllium*, Poudre à pâte (fécule de pomme de terre*, phosphate monocalcique, bicarbonate de sodium), Sel marin.

*Ingrédients biologiques

Peut contenir: Amande.

**Registered Trademark of the Canadian Celiac Association. Used under license.

**Marque déposée de l'Association canadienne de la maladie cœliaque. Utilisée sous licence.

Not for resale / Revente interdite