

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



**
©/MD

800 g



GLUTEN FREE Pancake & Waffle Mix

DIRECTIONS:

Beat 1 egg until frothy, add $\frac{3}{4}$ cup milk of choice, 1 tsp vanilla, $\frac{1}{4}$ cup mix and stir just until combined. Pour $\frac{1}{4}$ cup batter onto pre-heated, 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 SANS GLUTEN

MODE D'EMPLOI :

Battre 1 œuf jusqu'à ce qu'il soit moussieux, ajouter $\frac{3}{4}$ tasse de votre choix de lait, 1 c. à thé de vanille, $\frac{1}{4}$ tasse de mélange et remuer juste assez pour mélanger. Verser $\frac{1}{4}$ 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 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.

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

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

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

Nutrition Facts / Valeur nutritive

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

About 2 pancakes prepared

Environ 2 crêpes préparées

Amount / Teneur	Mix / Poudre	Prepared / Préparé
Calories	140	170
% Daily Value* / % valeur quotidienne*		
Fat / Lipides 2g [†]	3%	4%
Saturated / saturés 0.2g		
+ Trans / trans 0g	1%	3%
Carbohydrate / Glucides 30g		
Fibre / Fibres 2g	7%	7%
Sugars / Sucres 1g	1%	3%
Protein / Protéines 2g		
Cholesterol / Cholestérol 0mg		
Sodium 290mg	13%	13%
Potassium 50 mg	1%	3%
Calcium 75 mg	6%	10%
Iron / Fer 1.5 mg	8%	8%

* 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.

Ingrédients: 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.

