

MIXES MÉLANGES

PANCAKE & WAFFLE MIX
MÉLANGE À CRÊPES ET GAUFRES

High Fibre
Teneur élevée en fibres

Made with sprouted spelt, oats, chia & flax
Fait d'épeautre germé, d'avoine, de chia et de lin



1kg

HIGH FIBRE Pancake & Waffle Mix

DIRECTIONS:

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

TENEUR ÉLEVÉE EN FIBRES

MODE D'EMPLOI :

Battre 1 œuf jusqu'à ce qu'il soit mousseux, ajouter $\frac{3}{4}$ -1 tasse de votre choix de lait, 1 c. à thé de vanille, 1 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.

Nutrition Facts / Valeur nutritive

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

About 2 pancakes prepared

Pour environ 2 crêpes préparées

Amount / Teneur	Mix / Poudre	Prepared / Préparé
Calories	140	180
% Daily Value* / % valeur quotidienne*		
Fat / Lipides 3g [†]	4%	6%
Saturated / saturés 0g		
+ Trans / trans 0g	0%	4%
Carbohydrate / Glucides 25g		
Fibre / Fibres 4g	14%	17%
Sugars / Sucres 2g	2%	5%
Protein / Protéines 5g		
Cholesterol / Cholestérol 0mg		
Sodium 320mg	14%	15%
Potassium 125mg	3%	6%
Calcium 125mg	10%	20%
Iron / Fer 1.75mg	10%	15%

* 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: Sprouted spelt flour*, Enriched wheat flour*, Oat bran*, Quick oats*, Ground flax*, Chia*, Coconut sugar*, Baking powder (potato starch*, monocalcium phosphate, sodium bicarbonate), Sea salt.

*Organic ingredients

Contains: Wheat, Oats.

May contain: Barley, Rye, Sesame, Triticale.

Ingrédients: Farine d'épeautre germé*, Farine de blé enrichie*, Son d'avoine*, Flocons d'avoine à cuisson rapide* lin moulu*, Chia*, Sucre de coco*, Poudre à pâte (fécule de pomme de terre*, phosphate monocalcique, bicarbonate de sodium), Sel marin.

*Ingrédients biologiques

Contient: Blé, Avoine.

Peut contenir: Orge, Seigle, Sésame, Triticale.



6

23636 99859

8