SPROUTED
GERMÉS

High Protein Flour
Farine à teneur élevée en protéines

A blend of grains, beans and legumes
Un mélange de grains, de haricots et de légumineuses

1 kg

SPROUTED

High Protein Flour

A great option for whole grain flour baking with over 16% protein. **BANANA BREAD DIRECTIONS:** Preheat oven to 350°F. Mix together 2 large ripe bananas mashed, 2 large eggs, ½ cup yogurt, ½ cup cane sugar, ¼ cup melted coconut oil, 1½ tsp vanilla. Add 1½ cup High Protein Flour, 1 tsp baking soda, 1 tsp salt, mix until just combined. Optional add ½ cup diced nuts and/or chocolate chips. Pour batter into greased 9"x5" loaf pan. Bake for 50-60 minutes. Allow to cool in pan for 10 minutes then remove to wire rack.

Farine à teneur élevée en protéines

GERMÉS

Un choix excellent pour les produits de boulangerie à base de farine de grains entiers contenant plus de 16 % de protéines. **PRÉPARATION DE PAIN AUX BANANES :** Préchauffer le four à 350° F. Mélanger 2 grosses bananes mûres écrasées, 2 gros œufs, ½ tasse de yogourt, ½ tasse de sucre de canne, ¼ tasse d'huile de noix de coco fondue et 1 ½ c. à thé de vanille. Ajouter 1 ½ tasse de Farine à teneur élevée en protéines, 1 c. à thé de poudre à pâte, 1 c. à thé de sel et remuer juste assez pour mélanger. Facultatif : ajouter ½ tasse de noix hachées et/ou de grains de chocolat. Verser la pâte dans un moule à pain de 9 po x 5 po graissé. Cuire pendant 50 à 60 minutes. Laisser le pain refroidir 10 minutes dans le moule avant de le démouler sur une grille métallique.

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 (30g) /
pour 1/4 tasse (30 g)

Calories 100	**% Daily Value*** / **% valeur quotidienne***
Fat / Lipides 1 g	1%
Saturated / saturés 0 g	
+ Trans / trans 0 g	0%
Carbohydrate / Glucides 21 g	
Fibre / Fibres 4 g	14%
Sugars / Sucres 1 g	1%
Protein / Protéines 5 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0%
Potassium 125 mg	3%
Calcium 10 mg	1%
Iron / Fer 1.25 mg	7%

***** 5% or less is a **little**, 15% or more is **a lot** / ***** 5 % ou moins c'est **peu**, 15 % ou plus c'est **beaucoup**

Ingredients: Sprouted wheat*, Sprouted spelt*, Sprouted millet*, Sprouted barley*, Sprouted navy bean*, Sprouted green lentil*.
*Organic ingredients
Contains: Wheat, Barley.
May contain: Oats, Rye, Triticale, Sesame.

Ingrédients : Blé germé*, Épeautre germé*, Millet germé*, Orge germée*, Petits haricots blancs germés*, Lentilles vertes germées*.
*Ingrédients biologiques
Contient : Blé, Orge.
Peut contenir : Avoine, Seigle, Triticale, Sésame.

6 23636 99855 0