

SPROUTED GERMÉS

PANCAKE & WAFFLE MIX
MÉLANGE À CRÊPES ET GAUFRES

Whole Grain Grains entiers

Made with sprouted wheat
Fait de blé germé



1kg

SPROUTED

Whole Wheat 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. Enjoy! Optional: add 1 tbsp oil.

Mélange à crêpes et gaufres à base de farine de blé entier

GERMÉS

MODE D'EMPLOI : Battre 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.

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 (40g) / pour 1/4 tasse (40g)

About 2 pancakes prepared / pour 2 crêpes préparées

Amount / Teneur	Mix / Poudre	Prepared / Préparé
-----------------	--------------	--------------------

Calories	140	180
-----------------	------------	------------

% Daily Value* / % valeur quotidienne*

Fat / Lipides 1 g [†]	1%	3%
Saturated / saturés 0 g		
+ Trans / trans 0 g	0%	4%

Carbohydrate / Glucides 26 g		
Fibre / Fibres 4 g	14%	14%
Sugars / Sucres 0 g	0%	3%

Protein / Protéines 5 g

Cholesterol / Cholestérol 0 mg

Sodium 310 mg	13%	15%
----------------------	-----	-----

Potassium 125 mg	3%	5%
------------------	----	----

Calcium 125 mg	10%	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 food as sold/Teneur de l'aliment tel que vendu

Ingredients: Organic sprouted whole grain wheat, Baking powder (potato starch*, monocalcium phosphate, sodium bicarbonate), Sea Salt.

*Organic Ingredients

Contains: Wheat.

May contain: Barley, Oats, Rye, Sesame, Triticale.

Ingrédients : Blé entier biologique germé, Poudre à pâte (féculé de pomme de terre*, Phosphate monocalcique, Bicarbonate de sodium), Sel marin.

*Ingrédients biologiques

Contient : Blé.

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



6

23636 99200

8