

# **WHOLE GRAIN GRAINS ENTIERS**

LIGHT | LÉGÈRE

---

**Buckwheat Flour**  
**Farine de sarrasin**

**2kg**

## Light Buckwheat Flour

Actually not in the wheat family at all, buckwheat is closer in its genetic makeup to quinoa, pulses and beans. Anita's organic buckwheat flour is milled from hulled buckwheat groats creating flour that is light in colour, fine in texture, and has a clean, nutty flavour. Suitable for wheat-free baking, buckwheat flour works well in cookie, crisp, pancake, quick bread and biscuit recipes.

## Farine de sarrasin légère

Le sarrasin n'est pas une espèce du genre regroupant les variétés de blé et sa composition génétique est plus proche de celle du quinoa, des légumes secs et des haricots. La farine de sarrasin biologique Anita's est obtenue à partir de gruaux de sarrasin moulus, ce qui produit une farine de teinte claire, à la texture fine et à saveur de noisette. Elle convient aux produits de boulangerie sans blé et s'intègre avantageusement aux recettes de biscuits, croustades, crêpes, pains éclair et petits pains.

For recipes and to find out more about our flours, blends and other organic ingredients, visit us at [anitasorganic.com](http://anitasorganic.com).

Pour des recettes et pour en savoir plus sur nos farines, mélanges et autres ingrédients biologiques, rendez-vous visite à [anitasorganic.com](http://anitasorganic.com).

## Nutrition Facts Valeur nutritive

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

<b>Calories 100</b>	<b>% Daily Value*</b>
	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Fat / Lipides</b> 1 g	1%
Saturated / saturés 0 g	
+ Trans / trans 0 g	0%
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 21 g	
Fibre / Fibres 1 g	4%
Sugars / Sucres 1 g	1%
<b>Protein / Protéines</b> 4 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0%
Potassium 125 mg	3%
Calcium 10 mg	1%
Iron / Fer 0.75 mg	4%

\* 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:** Organic buckwheat.  
**May contain:** Wheat, Barley, Oats, Rye, Triticale, Sesame.

**Ingrédients :** Sarrasin biologique.  
**Peut contenir :** Blé, Orge, Avoine, Seigle, Triticale, Sésame.

