

The Mix Company™

Making Gluten-free Easy – and Fun!

Gluten-free

Non-GMO

Sugar-free

Dairy-free

No soy

No egg

Yeast Free

Low-sodium

No MSG/No preservatives

*manufactured in a facility where
treenuts & peanuts may be present*

260g

Store in a cool dry place



Ancient Grains Pancakes™

no Cinnamon

Makes 24 pancakes

Allergen-friendly Mix

✪ Proudly manufactured in Canada using Canadian ingredients

Ancient Grains Pancakes™

Makes 24 pancakes, 5"

Stir 2 Tbsp [30 ml] vinegar/lemon juice into 1½ cups [375 ml] milk. Set aside to sour. In bowl beat:

4 eggs

4 Tbsp [60 ml] oil, and the milk

Whisk in [260g] **Ancient Grains Pancake** mix. Cook on hot oiled griddle & devour!

To store, wrap well and refrigerate up to 3 days. Warm in toaster or microwave. Pancakes also freeze well.

Hints

- **Thicker Pancakes:** use less milk. Test desired thickness by cooking 1 pancake first.
- **Fluffier Pancakes:** substitute 1 cup [250 ml] of the milk for ¼ cup [310 ml] plain yogurt.
- **Fruit Pancakes:** use approx ¼ cup [315 ml] milk and add 2 cups [500 ml] fresh blueberries, chopped apples, peaches, etc. If using frozen fruit decrease milk.

Egg-free/Dairy-free recipe:

Makes approx 18 pancakes

Combine:

2 Tbsp [30 ml] lemon juice

½ to ⅔ cup [125 - 165 ml] applesauce or mashed banana

2 Tbsp [30ml] oil and ½ cup [125 ml] water.

Whisk in **Ancient Grains Pancake** mix.

Cook on hot oiled griddle.

Food sensitivities? substitute:

- 1 cup [250 ml] liquid egg substitute = 4 eggs
- 1 cup [250 ml] water + 3½ T [50 ml] ground chia = 4 eggs
- Any milk can be used: almond, coconut, goat, cow, oat, rice...
- Any oil works

Ingredients: *amaranth flour, *sorghum flour, chick pea flour, millet flour, tapioca starch, arrowroot, cream of tartar, baking soda, xanthan.

* denotes organic

Nutrition Facts

per serving of 1/12 pkg (22g)
2 pancakes prepared
12 servings per pkg

Amount per serving	Mix	†Prepared
Calories	80	140
Calories from fat	12%	40%
% Daily Value		
Total Fat 1g*	1%	8%
Saturated Fat .2g	1%	4%
+ Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	18%
Sodium 85mg	3%	4%
Total Carb 16g	5%	7%
Dietary Fibre 3g	12%	18%
Sugars 0g		
Protein 4g	6%	11%
Vitamin A	0%	4%
Vitamin C	1%	2%
Calcium	3%	12%
Iron	12%	13%

* Amount in dry mix.

† Prepared mix using low-fat milk, oil & egg.

more recipes & mixes at TheMixCompany.com

The Mix Company™

Sans gluten – Simple et fun!

Sans gluten
Non-OGM
Sans sucre
Sans produits laitiers
Sans soja
Sans oeuf
Sans levure
Faible en sel
Sans agents de conservation

Fabriqués à partir de noix/arachides
peuvent être présentes

260g

Conserver dans un endroit
frais et sec.



Crêpes aux grains anciens™ sans cannelle

donne 24 crêpes

Pour ceux qui ont des allergies!

✳️ Fièrement produit au Canada avec des ingrédients Canadien

Crêpes aux grains anciens™

donne 24 crêpes, 5"
Verser 2 cuill. à table [30 ml] de vinaigre (ou de jus de citron) dans 1½ tasses [375 ml] de lait. Mettre de côté.

Dans un bol, battre 4 oeufs, 4 cuill. à table [60 ml] d'huile, et le lait vinaigré.

Mélanger le tout avec le Mélange à **Crêpes aux grains anciens** [260g].

Cuire dans une poêle huilée et dévorer!

Pour conserver, bien emballer et réfrigérer jusqu'à 3 jours. Réchauffer dans un grille-pain. Les crêpes se congèlent aussi très bien.

Trucs

- **Crêpes plus épaisses:** utiliser moins de lait. Pour faire un test d'épaisseur, cuire une première crêpe.
- **Crêpes plus légère:** remplacer 1 tasse [250 ml] du lait par 1¼ [310 ml] tasse de yogourt.
- **Crêpes aux fruits:** utiliser environ 1¼ tasses [315 ml] de lait et ajouter 2 tasses [500 ml] de fruits (bleuets frais, de pommes coupées, de pêches, etc). Si vous utilisez des fruits congelés, mettez moins de lait.

Recette sans oeufs/sans lait:

donne 18 crêpes
Dans un bol, battre 2 cuill. à table [30 ml] de jus de citron, ½ - ⅔ tasse [125 - 165 ml] de purée de pommes (ou de banane écrasée), 2 cuill. à table [30 ml] d'huile et ½ tasse [125 ml] de eau. Mêler le tout à la préparation de Mélange à

Crêpes aux grains anciens.

Cuire sur une poêle huilée.

plus de recettes & de mélanges @ TheMixCompany.com

Intolérances alimentaires:

- 1 tasse [250 ml] substitut d'oeufs liquid = 4 oeufs
- 1 tasse [250 ml] d'eau + 3¼ c.t. [50 ml] graines de chia = 4 oeufs
- N'importe quel lait marche: amande, coco, chèvre, avoine, riz...
- N'importe quel huile marche!

Ingrédients: *farine d'amarante, farine de sorgho, *farine de pois chiches, farine de millet, féculé de tapioca, arrow-root, crème de tartre, bicarbonate de soude, xanthan. *bio

Valeur nutritive

par portion de 1/12 sachet (22g)
2 crêpes préparés
12 portions par sachet

Teneur par portion	Mélange	†Préparé
Calories	80	140
Calories des lipides	12%	40%
% valeur quotidienne		
Lipides 1g*	1%	8%
Saturés .2g	1%	4%
+ Trans 0g		
Cholestérol 0mg	0%	18%
Sodium 85mg	3%	4%
Glucides 16g	5%	7%
Fibres 3g	12%	18%
Sucres 0g		
Protéines 4g	6%	11%
Vitamine A	0%	4%
Vitamine C	1%	2%
Calcium	3%	12%
Fer	12%	13%

* Teneur du mélange sec.

† Préparé utilisant de lait, de huile et d'oeufs.