

The Mix Company™

Making Gluten-free Easy – and Fun!

Gluten-free

Non-GMO

Sugar-free

Dairy-free

No soy

No egg

Low-sodium

Source of Fibre

No MSG/No preservatives

manufactured in a facility where
tree nuts & peanuts may be present

330g

Store in a cool dry place



Flax & Fibre Muffin™

for Apple, Carrot, Pumpkin,
Sweet Potato...

Makes 18 muffins

Allergen-friendly Mix

✪ Proudly manufactured in Canada using Canadian ingredients

Flax & Fibre Muffins™ 16-18 muffins

Preheat oven to 375°F (190°C).

Stir with a whisk:

3 eggs

⅓ cup [165 ml] oil

⅓ cup [165 ml] honey

4 tsp [20 ml] vinegar

1 pkg [330g] **Flax & Fibre Muffin mix**

and your choice of:

3 cups [750 ml] of any pureed: *banana,*

pumpkin, applesauce, yogurt & berries...

or 3¾ cups [935 ml] shredded: *sweet potato,*

carrot/pineapple, apple/zucchini.

Spoon into greased muffin cups.

Bake 15 – 20 min on centre oven rack.

Don't over-bake. Cool 2 minutes.

To store, wrap well and freeze.

*Enjoy variety? add: raisins, chopped dates,

nuts, apricots, dried cranberries, orange zest...

Hints

- **Stevia:** to substitute honey/sugar, use ⅓ tsp [0.6 ml] stevia + extra cup ⅓ cup [125 ml] fruit or yogurt to recipe.

- **Low-fat:** change oil to ¼ cup [65 ml] oil and ½ cup [125 ml] low-fat sour cream or yogurt.

Mini Loaves - makes approx 6 (3"x5")

Follow recipe for muffins above. Grease loaf pans.

Bake at 350°F (180°C) 25 to 35 min. Test centres with toothpick. Don't over-bake. Cool well before wrapping & freezing.

Defrost and fill with cream cheese for a treat!

*these are even better the day after baking!

more recipes & mixes at TheMixCompany.com

Food sensitivities? substitute:

- ⅓ cup [165 ml] liquid egg substitute = 3 eggs
- ⅓ cup [165 ml] butter = oil
- Maple syrup/coconut sugar/xylitol = honey
- Lemon juice = vinegar
- 3 cups [750 ml] pureed fruit, veg, yogurt = 3¾ cups [935 ml] shredded fruit/veg

Ingredients: *brown rice flour, *sorghum flour, potato starch, chick pea flour, *flax & sunflower seed, arrowroot, cinnamon, baking soda, cream of tartar, xanthan.

* denotes organic

Nutrition Facts

per serving of 1/18 pkg (18g)
1 muffin prepared
18 servings per pkg

Amount per serving	Mix	+Prepared
Calories	70	130
Calories from fat	4%	30%
% Daily Value		
Total Fat 2g*	4%	6%
Saturated Fat 0g	0%	3%
+ Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	11%
Sodium 95mg	4%	5%
Total Carb 13g	4%	6%
Dietary Fibre 4g	16%	18%
Sugars 0g		
Protein 2g	4%	6%
Vitamin A	0%	2%
Vitamin C	2%	3%
Calcium	2%	5%
Iron	4%	6%

* Amount in dry mix.

† Prepared with unsweetened applesauce, low-fat yogurt, egg and stevia.

The Mix Company™

Sans gluten — Simple et fun!

Sans gluten

Non-OGM

Sans sucre

Sans produits laitiers

Sans soja

Sans oeuf

Faible en sel

Source de fibres

Sans agents de conservation

Fabriqués à la ou des noix/arachides
peuvent être présentes

330g

Conserver dans un endroit
frais et sec.



Muffins Lin & Fibre

pour pomme, carotte, citrouille,
patate douce...

donne 18 muffins

Pour ceux qui ont des allergies!

✿ Fièrement produit au Canada avec des ingrédients Canadien

Muffin Lin & Fibre donne 16-18 muffins

Préchauffer le four à 375°F (190°C).

Remuer avec un fouet:

3 oeufs

⅔ tasse [165 ml] d'huile

⅔ tasse [165 ml] de miel

4 cuil. à thé [20 ml] de vinaigre

1 Mélange **Muffin Lin & Fibre** [330 g]

3 tasses [750 ml] de purée: *citrouille, pommes, yogourt...*

ou 3¾ tasses [935 ml] de rapé: *carottes/ananas, pommes/zucchini...*

Déposer la pâte dans des moules à muffins graissés.

Cuire au milieu du four de 15 – 20 minutes. Ne pas trop cuire. Laisser refroidir 2 min.

Pour les conserver: bien envelopper et congeler.

Trucs

- **Stévia**: remplacer le miel, utiliser ⅓ de c. à thé [0.6 ml] de stévia et ajouter ½ tasse [125 ml] de fruits/yogourt aux recettes ci-dessus.
- **Faible en gras**: changer l'huile pour ¼ tasse [65 ml] d'huile et ½ tasse [125 ml] de crème aigre légère ou de yogourt.

Petits Cakes donne environ 6 (3"x 5")

Suivez la recette ci-dessus pour les muffins.

Cuire à 350 (180) 25-35 min. Vérifier si c'est cuit avec un cure-dent. Ne pas trop cuire!

Laisser refroidir avant d'envelopper et de congeler. Décongeler et remplir avec du fromage à la crème pour un petit plaisir!

*ils sont encore meilleur le jour après qu'on les a cuits!.

plus de recettes & de mélanges @ TheMixCompany.com

Intolérances alimentaires:

- ⅓ tasse substitut d'oeufs liquid = 3 oeufs
- ⅓ tasse beurre = d'huile
- Sirop d'érable, xylitol, sucre de noix de coco = de miel
- de jus de citron = de vinaigre
- 3 tasses [750 ml] fruits en purée = 3¾ tasses [935 ml] fruits rapé

Ingrédients: *farine de riz brun, farine de sorgho, fécule de pommes de terre, farine de pois chiches, *graines de lin & de tournesol, arrow-root, cannelle, bicarbonate de soude, crème de tartre, xanthan. *bio

Valeur nutritive

par portion de 1/18 sachet (18g)
1 muffin préparés

18 portions par sachet

Teneur par portion	Mélange	†Préparé
Calories	70	130
Calories des lipides	4%	30%
% valeur quotidienne		
Lipides 2g*	4%	6%
Saturés 0g	0%	3%
+ Trans 0g		
Cholestérol 0mg	0%	11%
Sodium 95mg	4%	5%
Glucides 13g	4%	6%
Fibres 4g	16%	18%
Sucres 0g		
Protéines 2g	4%	6%
Vitamine A	0%	2%
Vitamine C	2%	3%
Calcium	2%	5%
Fer	4%	6%

* Teneur du mélange sec.

† Préparé utilisant de la compote de pommes, de yogourt légère, oeuf et stévia.