

# 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  
tree nuts & peanuts may be present*

270g

Store in a cool dry place



## Farmers' Market Pancakes™

*with Cinnamon*

**Makes 20-25 pancakes**

**Allergen-friendly Mix**

✪ Proudly manufactured in Canada using Canadian ingredients

### Farmers' Market Pancakes™

Makes 20 - 25 pancakes, 5"

Stir 3 Tbsp [45 ml] vinegar/lemon juice into 2 cups [500 ml] milk. Set aside to sour. In bowl beat:

4 eggs

4 Tbsp [60 ml] oil, and the milk

Whisk in [270g] **Farmers' Market**

**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 1¼ cup [310 ml] plain yogurt.
- **Fruit Pancakes:** use approx 1¼ cup [440 ml] milk and add 3 cups [750 ml] fresh blueberries, chopped apples, peaches, etc. If using frozen fruit decrease milk.

### Bacon Lovers:

Cook bacon strips.

Pour pancake batter in strips (6" long) on hot oiled griddle.

Place 1 bacon strip on top, then pour more pancake batter on top.

When cooked on the bottom, flip and finish cooking.

\*Great for kid's lunches!

more recipes & mixes at [TheMixCompany.com](http://TheMixCompany.com)

### 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:** \*buckwheat flour, \*brown rice flour, \*amaranth flour, potato starch, cinnamon, millet flour, arrowroot, tapioca starch, 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
<b>Calories</b>	90	175
Calories from fat	11%	39%
<b>% Daily Value</b>		
<b>Total Fat</b> 1g*	1%	9%
Saturated Fat .1g	.5%	5%
+ Trans Fat 0g		
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%	14%
<b>Sodium</b> 96mg	4%	5%
<b>Total Carb</b> 19g	6%	7%
Dietary Fibre 3g	12%	20%
Sugars 0g		
<b>Protein</b> 3g	6%	11%
Vitamin A	0%	4%
Vitamin C	1%	2%
Calcium	3%	12%
Iron	10%	11%

\* Amount in dry mix.

† Prepared mix using milk, oil & egg.

# 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

Fabriqué là où des noix/arachides  
peuvent être présentes

270g

Conserver dans un endroit  
frais et sec.



## Les Crêpes du Marché™

avec cannelle

donne 20-25 crêpes

Pour ceux qui ont des allergies!

✳️ Fièrement produit au Canada avec des ingrédients Canadien

### Les Crêpes du Marché™

donne 20 - 25 crêpes, 5"

Verser 3 cuill. à table [45 ml] de vinaigre  
(ou de jus de citron) dans 2 tasses [500 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 du  
Marché** [270g].

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 aux fruits:** utiliser environ 1¼ tasses [440  
ml] de lait et ajouter 3 tasses [750 ml] de fruits  
(bleuets frais, de pommes coupées, de pêches, etc).  
Si vous utilisez des fruits congelés, mettez moins de  
lait.
- **Crêpes plus légère:** remplacer 1 tasse [250 ml] du  
lait par 1¼ [310 ml] tasse de yogourt.

### Pour les amoureux de bacon:

Cuire tranches de bacon.

Verser la pâte à crêpe en bandes de 6" sur une poêle  
huilée.

Placer une tranche de bacon dessus et recouvrir avec  
plus de pâte.

Quand le dessous est cuit, tourner et finir de cuire.

\* Super pour les lunch des enfants!

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 de sarrazin,  
\*farine de riz brun, \*farine d'amarante,  
fécule de pommes de terre, cannelle,  
\*farine de millet, arrow-root, fécule de  
tapioca, 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	90	175
Calories des lipides	11%	39%
% valeur quotidienne		
Lipides 1g*	1%	9%
Saturés .1g	.5%	5%
+ Trans 0g		
Cholestérol 0mg	0%	14%
Sodium 96mg	4%	5%
Glucides 19g	6%	7%
Fibres 3g	12%	20%
Sucres 0g		
Protéines 3g	6%	11%
Vitamin A	0%	4%
Vitamin C	1%	2%
Calcium	3%	12%
Fer	10%	11%

\* Teneur du mélange sec.

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