

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

255g

Store in a cool dry place



SunRise Muffin™

or Hummingbird Cake

Makes 12-14 muffins
or 1 – 9” cake

Allergen-friendly Mix

✿ Proudly manufactured in Canada using Canadian ingredients

SunRise Muffin™ Makes 12-14 muffins

Preheat oven to 375°F (190°C).

Stir with a whisk:

2 eggs

½ cup [125 ml] oil

½ cup [125 ml] honey

2 tsp [10 ml] vinegar

1 pkg [255 g] **SunRise Muffin** mix

and your choice of:

2 [500 ml] cups of any pureed: *banana, pumpkin, applesauce, yogurt...*

or 2¾ [690 ml] cups shredded: *zucchini, carrot/pineapple, apple/berry.*

Spoon into greased muffin cups.

Bake 18 – 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, chocolate chips, dried cranberries, orange zest...

Hints

- **Stevia:** to substitute honey/sugar, use ¼ tsp [0.6 ml] stevia + extra ½ cup [85 ml] fruit or yogurt to recipe.
- **Low-fat:** change oil to ¼ cup [65 ml] oil and ½ cup [85 ml] low-fat sour cream or yogurt.

Hummingbird Cake - 1 – 9”sq cake

Follow recipe for muffins above, *using crushed pineapple & banana (2¼ cups [560 ml] total fruit).

Add ½ cup [125 ml] chopped pecans. Bake as above, approx 35 min. Cool well. Frost with cream cheese icing, or broiled coconut icing.

*these are even better the day after baking!

more recipes & mixes at TheMixCompany.com

Food sensitivities? substitute:

- ½ cup [85 ml] liquid egg substitute = 2 eggs
- ½ cup [125 ml] butter = oil
- Maple syrup/coconut sugar/xylitol = honey
- Lemon juice = vinegar
- 2 cups [500 ml] pureed fruit, veg, yogurt = 2 ¾ cups [690 ml] shredded fruit/veg

Ingredients: *millet flour, *teff flour, *sorghum flour, white bean flour, tapioca starch, arrowroot starch, baking soda, cinnamon, psyllium, cream of tartar, guar.

* denotes organic

Nutrition Facts

per serving of 1/12 pkg (21g)
1 muffin prepared
12 servings per pkg

Amount per serving	Mix	†Prepared
Calories	50	110
Calories from fat	4%	30%
% Daily Value		
Total Fat .8g*	1%	8%
Saturated Fat 0g	0%	3%
+ Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	11%
Sodium 82mg	3%	4%
Total Carb 12g	4%	6%
Dietary Fibre 4g	16%	22%
Sugars 1g		
Protein 3g	6%	12%
Vitamin A	0%	4%
Vitamin C	1%	2%
Calcium	1%	4%
Iron	3%	5%

* Amount in dry mix.

† Prepared with unsweetened applesauce, low-fat yogurt 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

Fabriqué là où des noix/arachides
peuvent être présentes

255g

Conserver dans un endroit
frais et sec.



SunRise Muffin™

ou gâteau Hummingbird

**donne 12-14 muffins
ou gâteau carré de 9"**

Pour ceux qui ont des allergies!

✿ Fièrement produit au Canada avec des ingrédients Canadien

SunRise Muffin™ donne 12-14 muffins

Préchauffer le four à 375°F (190°C).

Remuer avec un fouet:

2 oeufs

½ tasse [125 ml] d'huile

½ tasse [125 ml] de miel

2 cuil. à thé [10 ml] de vinaigre

1 Mélange pour **SunRise Muffin** [255 g]

2 tasses [500 ml] fruits en purée (*banane, citrouille, pomme*)...

ou 2¼ [690 ml] tasses fruits rapé

(*carottes/ananas, pommes, zuchinis*)

Déposer la pâte dans des moules à muffins graissés. Cuire au milieu du four de 18 - 20 minutes. Ne pas trop cuire.

Laisser refroidir 2 min.

Pour les conserver: bien envelopper et congeler.

Aimez la variété? Ajouter: raisins secs, noix, brisures de chocolat...

Trucs

- **Stévia:** remplacer le miel, utiliser ⅓ de c. à thé [0,6 ml] de stévia et ajouter ⅓ tasse [85 ml] de fruits aux recettes ci-dessus.
- **Faible en gras:** changer l'huile pour ¼ tasse [65 ml] d'huile et ⅓ tasse [85 ml] de crème aigre légère ou de yogourt.

Hummingbird gâteau - 1 gâteau de 9"

Suivez la recette de muffins ci-dessus, *en utilisant des bananes & de l'ananas écrasé 2¼ tasses [560 ml] de fruit en tout. Ajoutez ½ tasse [125 ml] de pacanes hachées. Versez dans un moule graissé et fariné. Cuire comme ci-dessus, pendant 35 min. Bien Refroidir.

plus de recettes & de mélanges @ TheMixCompany.com

Intolérances alimentaires:

- ⅓ tasse substitut d'oeufs liquid = 2 oeufs
- ½ tasse beurre = d'huile
- Sirop d'érable, xylitol, sucre de noix de coco = de miel
- de jus de citron = de vinaigre
- 2 tasses [500 ml] fruits en purée = 2¼ tasses [690 ml] fruits rapé

Ingrédients: *farine de millet, *farine de teff, *farine de sorgo, *farine d'haricots blanc, féculé de tapioca, arrow-root, bicarbonate de soude, cannelle, psyllium, crème de tarter, guar. * bio

Valeur nutritive

par portion de 1/12 sachet (21g)

1 muffin préparés

12 portions par sachet

Teneur par portion	Mélange	†Préparé
Calories	50	110
Calories des lipides	4%	30%
% valeur quotidienne		
Lipides 8g*	1%	8%
Saturés 0g	0%	3%
+ Trans 0g		
Cholestérol 0mg	0%	11%
Sodium 82mg	3%	4%
Glucides 12g	4%	6%
Fibres 4g	16%	22%
Sucres 1g		
Protéines 3g	6%	12%
Vitamine A	0%	4%
Vitamine C	1%	2%
Calcium	1%	4%
Fer	3%	5%

* Teneur du mélange sec.

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