

The Mix Company™

Making Gluten-free Easy – and Fun!

Gluten-free

Non-GMO

Sugar-free

Dairy-free

No soy

No egg

Yeast-free

Good source of
Fibre & Protein

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

315g

Store in a cool dry place



Bagel Supreme 'Protein+Fibre'™

8 - 12 Bagels, Kaisers
or Burger buns

Allergen-friendly Mix

✦ Proudly manufactured in Canada using Canadian ingredients

Bagels Supreme 'Protein+Fibre'™

8 large, or 12 small Bagels
Preheat oven to 425°F (220°C).

Beat with a whisk:

2 eggs

4 tsp [20 ml] oil

1 Tbsp [15 ml] honey

1 Tbsp [15 ml] vinegar

1 cup + 2 Tbsp [280 ml] water

Add ¼ cup [60 ml] ground flax seed, 2 Tbsp [30 ml] each whole flax and sunflower seed (optional).

1 pkg [315g] **Bagel Supreme** mix

Beat approx 1 minute.

Cut the bottom corner off a freezer bag 2 cm from corner.

Spoon dough into bag. Squeeze dough in 'donut' shapes onto greased cookie sheets.

Shape slightly with wet spatula if necessary.

Bake 18 - 20 minutes.

Cool well before slicing.

To store: slice, wrap and freeze - remove only what you will eat each day.

Supreme Kaisers/Burger Buns

Follow recipe for Bagels.

Spoon batter onto parchment-lined cookie sheet. Flatten each bun, using spatula moistened with water.

Raisin Cinnamon: add 15ml cinnamon and 250ml raisins.

Herb & Garlic: add 30ml of **The Mix Company's Garlic Gourmet.**

Cheese: add 375ml shredded old Cheddar.

more recipes & mixes at TheMixCompany.com

Food sensitivities? substitute:

- ½ cup [125 ml] liquid egg substitute = 2 eggs
- Maple syrup/coconut sugar/xylitol = honey
- Lemon juice = vinegar
- For variety add Herbs, Cheddar, Pumpkin seed, Raisins & cinnamon...

Ingredients: sorghum flour, *chick pea flour, *white/navy bean flour, millet flour, tapioca starch, arrowroot, psyllium, xanthan, cream of tartar, baking soda, sea salt.

* denotes organic

Nutrition Facts

per serving of 1/10 pkg (33g)
2 slices prepared

10 servings per pkg

Amount per serving	Mix	† Prepared
Calories	120	180
Calories from fat	6%	10%
	% Daily Value	
Total Fat 1g*	2%	6%
Saturated Fat 0g	0%	1%
+ Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg	0%	12%
Sodium 106mg	4%	5%
Total Carb 22g	7%	9%
Dietary Fibre 8g	32%	43%
Sugars 8g		
Protein 9g	18%	24%
Vitamin A	1%	3%
Vitamin C	1%	1%
Calcium	4%	8%
Iron	8%	10%

* Amount in dry mix.

† Prepared with egg, flax seed, sunflower oil and honey.

The Mix Company™

Sans gluten – Simple et fun!

Sans gluten

Non-OGM

Sans sucre

Sans produits laitiers

Sans soja

Sans oeuf

Sans levure

Une bonne source
de protéines et de fibres

Fabriqué là ou des noix/arachides
peuvent être présentes

315g

Conserver dans un endroit
frais et sec.



Bagel Suprême 'Protéine+Fibre'™

8-12 Bagels, Kaisers
ou pains burger

Pour ceux qui ont des allergies!

✦ Fièrement produit au Canada avec des ingrédients Canadien

Bagels Suprême 'Protéine+Fibre'™

Donne 8 gros, ou 12 moyen

Préchauffer le four à 425°F (220°C).

Battre: 2 oeufs

4 cuil. à thé [20 ml] d'huile

1 cuil. à table [15 ml] de vinaigre

1 de tasse + 2 cuil. à table [280 ml] d'eau tiède

1 cuil. à table [15 ml] de miel

Ajouter ¼ de tasse [60 ml] de graines de lin
moulues, 2 c.s.[30 ml] chacune de graines de lin et
de tournesol (optionnel).

1 mélange **Bagels Suprême** [315g]

Battre pour 1 minute.

Couper à 2 cm du coin inférieur d'un sac de
congélation. Déposer la pâte dans le sac.

Aplatir la pâte en forme de beigne et l'étendre sur
une plaque à biscuits graissée.

Façonner délicatement à l'aide d'une spatule
mouillée. Cuire 18 – 20 minutes.

Bien refroidir avant de trancher.

Pour garder: envelopper et congeler – sortir
seulement ce que vous mangerez chaque jour.

Suprême Kaisers/pains burger

Suivre la recette pour Bagels.

Étendre avec une cuillère le mélange sur une plaque à
biscuits recouverte de papier parchemin. Aplatir
chaque "buns" à l'aide d'une spatule mouillée.

Raisin et cannelle: ajouter 15ml de cannelle + 250ml
de raisins.

Aux herbes et à l'ail: ajouter 30ml du Mélange à
l'ail du gourmet de The Mix Company

Fromage: ajouter 375ml de fromage Cheddar râpé.

plus de recettes & de mélanges @ TheMixCompany.com

Intolérances alimentaires:

- ½ tasse [125 ml] substitue d'oeufs = 2 oeufs
- Sirop d'érable, xylitol, sucre de cocotier = de miel
- de jus de citron = de vinaigre
- la variété? Ajouter: l'herbes, fromage, de raisins sec et cannelle...

Ingrédients: farine de sorgho, *farine de pois chiches, farine de millet, *farine d'haricots blanc, fécule de tapioca, arrow-root, graines de psyllium, xanthan, crème de tartre, bicarbonate de soude, sel de mer. *bio

Valeur nutritive

par portion de 1/10 sachet (33g)
2 tranches préparés

10 portions par sachet

Teneur par portion	Mélange	†Préparé
Calories	120	180
Calories des lipides	6%	10%
% valeur quotidienne		
Lipides 1g*	2%	6%
Saturés 0g	0%	1%
+ Trans 0g		
Cholestérol 0mg	0%	12%
Sodium 106mg	4%	5%
Glycides 22g	7%	9%
Fibres 8g	32%	43%
Sucres .8g		
Protéines 9g	18%	24%
Vitamin A	1%	3%
Vitamin C	1%	1%
Calcium	4%	8%
Fer	8%	10%

* Teneur du mélange sec.

† Préparé utilisant de oeufs, de graines de lin, d'huile de tournesol et de miel.