

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
tree nuts & peanuts may be present*

270g

Store in a cool dry place



Pumpnickel Bread

Yeast Free

Makes 1 loaf

Allergen-friendly Mix

✪ Proudly manufactured in Canada using Canadian ingredients

Pumpnickel Bread

Makes 1 loaf
Preheat oven to 425°F (220°C).

Beat with a whisk:

2 eggs

2 tsp [10 ml] oil

2 tsp [10 ml] molasses

2 tsp [10 ml] vinegar

¾ cup [190 ml] warm water

⅓ cup [80 ml] *ground flax seed (optional)*.

1 pkg [270g] **Pumpnickel Bread** mix

Whisk well. Let stand 1 min and stir again.

Spoon onto parchment-lined cookie sheet.

Shape into round loaf with wet spatula.

Flatten to make loaf approx 6" across.

Bake immediately, 40 - 45 minutes.

Cool well before slicing (approx 3 hrs).

Devour with family & friends!

To keep fresh, slice, wrap and freeze –
remove only what you will eat each day.

Flatbreads: Spread dough with wet spatula on oiled pans. Bake on centre rack of oven 10 min. Brush with olive oil. Add your favourite toppings.

Savory Flatbread: spread with soft goat cheese or cream cheese mixed with **The Mix Company's Garlic Dill Zinger** spice blend. Top with pecans, diced sweet peppers and green onions.

Sweet Flatbread: spread with soft goat cheese or cream cheese (plain). Top with sliced apples and chopped nuts. Sprinkle with cinnamon. Drizzle with honey.

more recipes & mixes at TheMixCompany.com

Food sensitivities? substitute:

- ½ cup [125 ml] liquid egg substitute = 2 eggs
- Butter/coconut oil = oil
- Maple syrup/ honey/coconut sugar = molasses
- Lemon juice = vinegar
- For variety add Raisins, Pumpkin seed...

Ingredients: *teff flour, *amaranth flour, white/navy bean flour, tapioca starch, psyllium husk, caraway seed, arrowroot, xanthan, cream of tartar, baking soda, cocoa, sea salt.

* denotes organic

Nutrition Facts

per serving of 1/10 pkg (27g)
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 96mg | 4% | 5% |
| Total Carb 22g | 7% | 9% |
| Dietary Fibre 7g | 25% | 35% |
| Sugars .8g | | |
| Protein 9g | 18% | 24% |
| Vitamin A | 1% | 3% |
| Vitamin C | 1% | 1% |
| Calcium | 4% | 8% |
| Iron | 24% | 30% |

* Amount in dry mix.

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

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

270g

Conserver dans un endroit
frais et sec.



Pain Pumpernickel

sans levure

donne 1 pain

Pour ceux qui ont des allergies!

✪ Fièrement produit au Canada avec des ingrédients Canadien

Pain Pumpernickel donne 1 pain

Préchauffer le four à 425°F (220°C).

Battre: 2 oeufs

2 cuil. à thé [10 ml] d'huile

2 cuil. à thé [10 ml] de vinaigre

2 cuil. à thé [10 ml] de mélasse

¾ de tasse [190 ml] d'eau tiède

⅓ de tasse [80 ml] de graines de lin moulues
(optionnel)

1 Mélange de **Pain Pumpernickel** [270g]

Fouetter vigoureusement. Laisser reposer 1 min.

Déposer sur une plaque à biscuits recouverte de
papier parchemin.

À l'aide d'une spatule mouillée façonner une
boule.

L'aplatir pour obtenir un pain de 6" de large.

Cuire immédiatement, 40 - 45 minutes.

Bien refroidir avant de trancher (environ 3
heures).

Pour conserver la fraîcheur, trancher,
envelopper et congeler – sortir seulement ce que
vous mangerez chaque jour.

Pains plats: À l'aide d'une spatula mouillée étendre
la pâte sur des plaques huilées.

Cuire au milieu du four pour 10 min. Badigeonner
d'huile d'olive. Ajouter vos garnitures favorites.

Pain Plat salé: Étaler avec du fromage à la crème
mélanger avec le mélange d'épice **The Mix
Company**. Garnir avec des pacanes, des poivrons
hacher et des oignons verts.

Pain Plat Sucré: Étaler avec du fromage de chèvre.
Garnir de pommes tranchées et des noix hachées.
Saupoudrer de cannelle. Garnir avec un peu de miel.

Intolérances alimentaires:

- ½ tasse [125 ml] substitut
d'oeufs liquid = 2 oeufs
- beurre/huile de noix de coco
= d'huile
- Sirop d'érable/de miel = de
mélasse
- de jus de citron = de vinaigre

Ingrédients: *farine de teff, *farine
d'amarante, *farine d'haricots blanc,
farine de tapioca, grains de psyllium,
graines de carvi, arrow-root, xanthane,
crème de tartre, bicarbonate de soude,
poudre de cacao, sel de mer. *bio

Valeur nutritive

par portion de 1/10 sachet (27g)
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 96mg | 4% | 5% |
| Glucides 22g | 7% | 9% |
| Fibres 7g | 25% | 35% |
| Sucres .8g | | |
| Protéines 9g | 18% | 24% |
| Vitamine A | 1% | 3% |
| Vitamine C | 1% | 1% |
| Calcium | 4% | 8% |
| Fer | 24% | 30% |

* Teneur du mélange sec.

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