

Let's Do...Organic® Coconut Flour is made from certified organic fresh coconuts. After separating the rich, white coconut meat from its shell, we use pressurized steam to remove most of its fat. We thoroughly dry the defatted coconut before milling it to a fine flour. Although its texture is very similar to wheat flour, Let's Do...Organic® Coconut Flour is completely gluten free, high in fiber and more than 20% protein. Organic Coconut Flour is wonderful in baked goods, and delicious in your favorite smoothies (with the benefit of adding healthful protein and fiber).

Let's Do...Organic® Coconut Flour may replace wheat flour completely in many recipes with great results (see our Brownies recipe below for a perfect example). In other recipes you may only want to replace up to 25% percent of the wheat or other grain flour with coconut flour. When you replace other flour in recipes, be sure to increase your liquid by the same measure. For example: if your recipe calls for 2 cups of flour and 1 cup of water, you could use ½ cup coconut flour plus 1½ cups any other flour, and then you must add an additional ½ cup water to total 1½ cups water. Try our recipes and experiment with your own - send us your favorites so that we can share them with others. Enjoy!

Let's Do...Organic^{MC} farine de noix de coco biologique est faite à partir de noix de coco biologique fraîche. Après avoir enlevé la noix de coco de son écale, nous utilisons la vapeur sous pression avant de la mouliner en poudre. Ayant une texture qui ressemble à une farine de blé entier, Let's Do...Organic^{MC} farine de noix de coco est sans gluten, riche en fibre et une bonne source de protéine (20%). La farine de noix de coco est fantastique dans vos gâteries et délicieuse dans vos smoothies (tout en ajoutant de la protéine et des fibres).

Let's Do...Organic^{MC} farine de noix de coco peut très bien remplacer la farine de blé dans toutes recettes. Ou bien, vous pouvez remplacer jusqu'à 25% de la farine de blé (ou autres céréales) avec la farine de noix de coco mais il faut rajouter une liquide dans la même quantité - ex: si votre recette demande 2 tasses de farine et 1 tasse d'eau (ou autre liquide), vous pouvez utiliser ½ tasse de farine de noix de coco avec 1½ tasse d'autre farine et 1½ tasse d'eau (ou autre liquide). Essayez notre recette et envoyez-nous les vôtres pour partager.

Wheat Free Brownies Brownie sans blé

½ cup	Butter or non-dairy alternative	½ tasse	de beurre ou alternative
½ cup	Cocoa powder	½ tasse	poudre de cacao
6	Eggs or equivalent	6	œufs ou alternative
1 cup	Sugar	1 tasse	de sucre
½ tsp	Vanilla	½ c à thé	de vanille
½ cup	Let's Do ...Organic® Coconut Flour, sifted	½ tasse	Let's Do ...Organic® farine de noix de coco
1 cup	Chocolate chips (optional)	1 tasse	de pépites de chocolat (facultatif)

Preheat the oven to 350°. In a medium saucepan over low heat, blend butter and cocoa powder. Remove from heat and let cool. In a separate bowl, mix the eggs, sugar and vanilla. Blend this into the cocoa mixture. Stir in the coconut flour until the batter is no longer lumpy. Add the chocolate chips, if desired. Bake in pre-greased 8x8 baking pan for about 30-35 minutes. Enjoy!

Préchauffer le four à 350°. Dans une casserole, mélanger le beurre et la poudre de cacao. Retirez du feu et laissez refroidir. Dans un autre bol, mélanger les œufs, le sucre et la vanille. Ajouter au mélange de cacao. Ajouter la farine jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter les pépites (si désiré). Beurrer un moule de 8 X 8 et mettre au four pendant 30 à 35 minutes. Bon Appétit!

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 2 Tbsp. (15 g) / Par 2 c. à soupe (15 g)

Amount Teneur	% Daily Value %valeur quotidienne
Calories / Calories 70	
Fat / Lipides 2.5 g	3 %
Saturated / saturés 2 g	
+Trans / trans 0 g	11 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 30 mg	1 %
Carbohydrate / Glucides 9 g	3 %
Fibre / Fibres 6 g	23 %
Sugars / Sucres 1 g	
Protein / Protéines 3 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	15 %

Ingredients: Organic Coconut Flour.

Coconut color may vary as this product contains no sulfites.

Ingrédients: Farine de noix de coco biologique.

Ce produit ne contient aucun sulfites, alors la couleur peut varier.

Dist. by/par Edward & Sons Trading Co., Inc.
P.O. Box 1326 Carpinteria, CA 93014 USA
Certified organic by QAI
Certifié biologique par QAI

"Convenience Without Compromise"[®]
"Commodité sans compromis"^{MC}

www.edwardandsons.com

Certified Kosher by Kehilla Kosher
Certifié cachère par Kehilla Kosher

PRODUCT OF THE PHILIPPINES
PRODUIT DES PHILIPPINES

©2010 Edward & Sons Trading Co., Inc.



VI524C_4



Delicious and healthy alternative to wheat flour
Alternative délicieuse à la farine de blé

ORGANIC COCONUT FLOUR
FARINE DE NOIX DE COCO BIOLOGIQUE

SANS GLUTEN
RICHE EN FIBRE



GLUTEN FREE
HIGH FIBRE

50007