

Fruit Crumble

Servings: 8

Diet: Vegetarian

Ingredients

For the fruit filling:

- 1 teaspoon oil for pan
- 4 (15 ounce) cans fruit, canned in water, drained
- ½ teaspoon ground cinnamon
- 1 tablespoons flour
- 1 ½ tablespoon sugar

For the crumble:

- 1 ½ cups oats
- 7 tablespoons flour
- 4 tablespoons cold unsalted butter, cubed
- 4 tablespoons brown sugar
- ½ teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon salt

Instructions

STEP 1: Preheat the oven to 350°F. Oil a 9x13 pan. Mix canned fruit, cinnamon, flour and sugar in a large bowl and set aside.

STEP 2: To make the crumble, combine oats, flour, cold butter, brown sugar, cinnamon and salt in a medium bowl. Use your hands to mix together until butter is crumbly.

STEP 3: Pour the fruit mixture into the oiled pan and sprinkle the oat crumble evenly over top.

STEP 4: Bake uncovered until browned and filling is bubbling, about 45-50 minutes.



- **Ingredient Swap:** Substitute canned fruit with 6-7 cups fresh or frozen fruit. Add dried fruits or chopped nuts for extra flavor.
- **Did You Know?** Oats are a whole grain and contain fiber which is important for a healthy gut and healthy heart.



Per Serving: 230 Calories | 40g Carbs | 19g Sugar | 5g Fiber | 8g Fat (4g Sat Fat) | 4g Protein | 85mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

የፍራፍሬ ክረምብል

የገበታው መጠን:- 8

አመጋገብ:- አትክልት ብቻ ተመጋቢ

ግብዓቶች

ለሚሞላው የፍራፍሬ ክፍል:-

- 1 የሻይ ማንኪያ ዘይት በመጥበሻ ላይ
- 4 (15 አውንስ) ጣሳ ፍራፍሬ፣ በውሃ ውስጥ የታሸገ፣ የተንጣፈፈ
- ½ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቀረፋ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዱቄት
- 1 ½ የሾርባ ማንኪያ ስኳር

ለፍርፍሩ ክፍል:-

- 1 ½ ኩባያ አጃ
- 7 የሾርባ ማንኪያ ዱቄት
- 4 የሾርባ ማንኪያ ቀዝቃዛ ጨው የሌለው የዳቦ ቅቤ፣ አራት ጎንዮሽ ቅርፅ የተዘጋጀ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ቡኒ ስኳር
- ½ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቀረፋ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- አሸኑ በ 350°F. አስቀድመው ያሙቁት በባለ 9x13 መጥበሻ ላይ ዘይት ይቀቡ። የታሸገ ፍራፍሬ፣ ቀረፋ፣ ዱቄት እና ስኳር በአንድ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ይቀላቅሉ እና ወደ ጎን ለይተው ያስቀምጡ

ደረጃ 2:- ፍርፍሩን ለማዘጋጀት፣ አጃ፣ ዱቄት፣ ቀዝቃዛ የዳቦ ቅቤ፣ ቡናማ ስኳር፣ ቀረፋ እና ጨው በመካከለኛ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ይደባለቁ። ቅቤው ፈርሶ እስኪፈረፈር ድረስ እጅዎን በመጠቀም ይቀላቅሉ።

ደረጃ 3:- የፍራፍሬውን ድብልቅ ዘይት በተቀጣው መጥበሻ ላይ ያፍስሱት እና የአጃ ፍርፍሩን ከላይ በእኩል መጠን ያሰራጩት።

ደረጃ 4:- ቡናማ ቀለም እስኪያመጣ ድረስ፣ ከ 45-50 ደቂቃ ሳይሸፍኑ ይጋግሩት።



- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** በጣሳ ፍራፍሬዎች ምትክ ከ 6-7 ኩባያ ፍሬሽ ወይም ቀዝቃዛ ፍራፍሬ ይተኩ። ለተጨማሪ ጣዕም የደረቁ ፍራፍሬዎችን ወይም ሽርክት የፈጨ ለውዝ ይጨምሩ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** አጃ ሙሉ እህል ሲሆን ለጤናማ አንጀት እና ጤናማ ልብ አስፈላጊ የሆነ ፋይበርን ይይዛል።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 230 ካሎሪዎች | 40g ካርቦች | 19g ስኳር | 5g አስባ 8g ስብ (4g ሳቼሬት ድ ስብ) | 4g ፕሮቲን | 85mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።