

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

د تازه میوو کرامبل

خو ځله دې وړاندې شي: 8

غذا: گیاه خوړونکی



- **د اجزاوو تعویض:** کنسرو شویو میوو پر ځای 6-7 پیالی تازه یا کنگل شوې میوې وکاروئ. د اضافي ذایقي لپاره وچې میوې یا ټوټې شوی مغز اضافه کړئ.
- **ایا تاسو پوهېدئ؟** سارايي بشپړې غلې دای دې چې فایبر لري او د سالمو کولمو او سالم زړه لپاره مهم دی.



ترکیب یعنی اجزاوې

د تازه میوو لپاره:

- 1 د چاپو کاشوغه غوري د هرې کرایي لپاره
- 4 (15 اونسه) قوطي تازه میوې، چې له اوبو سره کنسرت شوي او وچ شوي وي
- 1/2 د چاپو کاشوغي ځمکنې دارچین
- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي اوره
- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي بوره
- د کرامبل لپاره:
- 1 1/2 پیاله سارايي وربشې
- 7 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي اوره
- 4 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي ساره بې مالګې کوچ چې مکعبې بڼه ولري.
- 4 کاشوغه نسواري رنگه بوره
- 1/2 د چاپو کاشوغي ځمکنې دارچین
- 1/4 د چای کاشوغه مالګه

لارښوونې

- ګام 1:** تنور ته تر 350°F پورې تودوخه ورکړئ. 9x13 کرایي کې غوري واچوئ. کنسرت شوې تازه میوې، دارچین، اوره او بوره په لویه کاسه کې سره ګډ کړئ او څنګ ته یې ګډېږدئ.
- ګام 2:** د کرامبل جوړولو لپاره، په یوه متوسطه کاسه کې سارايي وربشې، اوره، ساره کوچ، قهوه‌يي بوره، دارچین او مالګه سره یوځای کړئ. په خپلو لاسونو یې سره مخلوط کړئ تر هغه چې کوچ ورسره ګډ شي.
- ګام 3:** د تازه مېوو مخلوط د غړو په کرایي کې واچوئ او پر سر یې د سارايي وربشو کرامبل په مساوي ډول واچوئ.
- ګام 4:** تر قهوه‌يي کېدو او پوکانو جوړولو پورې بې سرپوښه پاخه کړئ، تقریباً 45-50 دقیقې.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 230 کالوري | 40 ګرامه کاربوهایډریټ | 19 ګرامه بوره | 5 ګرامه فایبر | 8 ګرامه غوړ (4 ګرامه مشبوع غوړ) | 4 ګرامه پروټین | 85 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ