

Homemade Granola

Servings: 8

Diet: Vegan & Vegetarian

Ingredients

- 2 cups rolled oats
- ¼ cup sunflower seeds, unsalted
- 1 teaspoon ground cinnamon
- ¼ cup olive oil, extra for the baking sheet
- 4 tablespoons honey or maple syrup
- ½ cup raisins
- Optional: ½ teaspoon vanilla

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 350°F. Line a rimmed baking sheet with parchment paper (or lightly coat with oil). In a large bowl, combine the rolled oats, sunflower seeds and cinnamon. Pour in the oil, honey and vanilla, if using. Mix well.

STEP 2: Pour the mixture onto the prepared baking sheet and spread it out evenly. Bake for about 20 minutes or until browned, stirring halfway to ensure even baking. For extra-clumpy granola, press the granola down with your spatula after stirring.

STEP 3: Mix in the raisins and allow to cool. Store in an airtight container. Sprinkle on top of fruit and plain yogurt for breakfast or a snack.



- **Nutrition Boost:** Add your favorite chopped nuts or seeds for extra nutrition.
- **Did you know?** Oats are a whole grain and contain fiber which is important for a healthy gut and healthy heart.
- **Make it Gluten-free:** Use gluten-free oats.



Per Serving: 230 Calories | 34g Carbs | 15g Sugar | 4g Fiber | 10g Fat (1g Sat Fat) | 4g Protein | 0mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

ቤት ውስጥ የሚዘጋጅ ግራኖላ

የገበታው መጠን:- 8

አመጋገብ:- ቬጋን እና ቬጂቴሪያን

ግብዓቶች

- 2 ኩባያ የተጠቀለለ አጃ
- ¼ ኩባያ ሱፍ፣ ጨው ያልተጨመረበት
- 1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ቀረፋ
- ¼ ኩባያ የኦሊቭ ዘይት፣ እና ተጨማሪ ትንሽ ዘይት ለመጋገሪያ ስህኑ
- 4 የሾርባ ማንኪያ ማር ወይም የሜፕል ሲረፕ
- ½ ኩባያ ዘቢብ
- አማራጮች:- ½ የሻይ ማንኪያ ቫኒላ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- አቫኑን በ 350°F አስቀድመው ያሙቁት፣ የመጋገሪያ ስህኑን ውስጣዊ ክፍል በጥቅል ፓራችመንት ወረቀት ያልብሱት (ወይም ስህኑን በስሱ ዘይት ይቀቡት) በትልቅ ጎድጓዳ ስህን፣ ጥቅል አጃ፣ ሱፍ እና ቀረፋውን ይጨምሩ ዘይት፣ ማር እና ቫኒላ፣ የሚጠቀሙ ከሆነ ይጨምሩ በደምብ ይቀላቅሉት።

ደረጃ 2:- ድብልቁን በተዘጋጀው የመጋገሪያ ወረቀት ላይ ያፍስሱ እና እኩል በእኩል ያስራጩት። ለ 20 ደቂቃዎች ወይም ቡናማ እስኪሆን ድረስ፣ ወጥ በሆነ መልኩ እንዲበሰል መሃል ላይ እያማሰሉ ይጋግሩት። በደንብ ለተያያዘ ግራኖላ፣ ካማሰሉ በኋላ ግራኖላውን በማማሳያዎ ጫንብለው ወታች ይያዙት።

ደረጃ 3:- ዘቢቡን ይጨምሩ እና እንቀዘቅዝ ያስቀምጡት። ዓየር በሌለበት መያዣ ዕቃ ውስጥ ያስቀምጡት። ለቁርስ ወይም ለመክሰስ ፍራፍሬ እና ተራ እርጎ ላይ ይጨምሩበት።



- **የምግብ ንጥረ ነገር ይዘት ማበልጸገያ:-** ተጨማሪ የምግብ ንጥረ ነገር ለማግኘት የሚወዷቸውን የተከተሉ ለውዞች ወይም ዘሮችን ያክሉ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** አጃ ሙሉ እህል ሲሆን ለጤናማ አንጀት እና ጤናማ ልብ አስፈላጊ የሆነ ፋይበርን ይይዛል።
- **ከግሉቲን-19 ያድርጉት:-** ከግሉቲን-- 19 የሆነ አጃ ይጠቀሙ።

