

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

جرانولا منزلية الصنع

وجبة تكفي: 8

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي



• **تعزيز التغذية:** يمكن إضافة المكسرات أو البذور المفضلة لمزيد من التغذية.

• **هل تعلم؟** الشوفان عبارة عن حبة كاملة وتحتوي على الألياف مهمة لصحة الأمعاء وصحة القلب.

• **جعلها خالية من الغلوتين:** استخدم الشوفان الخالي من الجلوتين.



المقادير

- 2 كوب من الشوفان المدلفن
- ¼ كوب بذور عباد الشمس غير مملحة
- 1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
- ¼ كوب زيت زيتون، إضافي لصينية الخبز
- 4 ملعقة كبيرة عسل أو شراب القيقب
- ½ كوب زبيب
- اختياري: ½ ملعقة صغيرة فانيليا

إرشادات

الخطوة 1: يُسخّن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت. تغطّ صينية خبز ذات حافة بورق زبدة (أو تُدهن بقليل من الزيت). في وعاء كبير، يُخلط الشوفان المطحون وبذور عباد الشمس والقرفة. يُضاف الزيت والعسل والفانيليا في حال الاستخدام. ثم يُمزج المزيج بشكل جيد.

الخطوة 2: يُصب الخليط على صينية الخبز المجهزة ويُوزع بالتساوي. يُخبز لمدة 20 دقيقة تقريباً أو حتى يصبح لونه بنيًا، مع التقليب في منتصف المدة لضمان الخبز بالتساوي. للحصول على جرانولا متكتلة أكثر، يُضغط على الجرانولا باستخدام ملعقة مسطحة بعد التقليب.

الخطوة 3: يُخلط الزبيب ويترك حتى يبرد. يُخزّن في وعاء محكم الإغلاق. يُرش فوق الفاكهة والزبادي العادي لتناولها في وجبة الإفطار أو كوجبة خفيفة.

لكل وجبة: 230 سعرة حرارية | 34 جرام كربوهيدرات | 15 جرام سكر | 4 جرام ألياف | 10 جرام دهون (1 جرام دهون مشبعة) | 4 جرام بروتين | 0 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes