

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

گرانولای خانگی

وعده ها: 8

رژیم: وگان و گیاهخوار



- **تقویت تغذیه:** آجیل یا دانه های خرد شده مورد علاقه خود را برای تغذیه اضافی اضافه کنید.
- **آیا میدانستید؟** جو دو سر یک غلات کامل و حاوی فیبر است که برای سلامت روده و قلب سالم مهم است.
- **آن را بدون گلوتن بسازید:** از جو دوسر بدون گلوتن استفاده کنید.



مواد تشکیل دهنده

- 2 فنجان جو دو سر گرد شده
- ¼ فنجان تخمه آفتابگردان، بدون نمک
- 1 قاشق چای خوری دارچین آسیاب شده
- ¼ فنجان روغن زیتون، اضافه برای سینی فر
- 4 قاشق غذاخوری عسل یا شربت افرا
- ½ فنجان کشمش
- اختیاری: ½ قاشق چایخوری وانیل

دستورالعمل ها

مرحله 1: فر را با دمای 350 درجه فارنهایت گرم کنید. یک سینی فر لبه دار را با کاغذ روغنی بپوشانید (یا کمی با روغن چرب کنید). در یک کاسه بزرگ، جو دوسر پرک شده، تخمه آفتابگردان و دارچین را با هم مخلوط کنید. در صورت استفاده، روغن، عسل و وانیل را اضافه کنید. خوب مخلوط کنید.

مرحله 2: مخلوط را روی سینی فر آماده شده بریزید و به طور یکنواخت پخش کنید. حدود 20 دقیقه یا تا زمانی که قهوه ای شود، بپزید و در اواسط پخت هم بزنید تا پخت یکنواخت شود. برای گرانولای خیلی گلوله گلوله، بعد از هم زدن، گرانولا را با کفگیر فشار دهید.

مرحله 3: کشمش ها را مخلوط کنید و بگذارید خنک شود. در ظرف دربسته نگهداری شود. برای صبحانه یا میان وعده، روی میوه و ماست ساده بپاشید.

در هر وعده: 230 کالری | 34 گرم کربوهیدرات | 15 گرم شکر | 4 گرم فیبر | 10 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع) | 4 گرم پروتئین | 0 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید