

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 منزلیه الصنع

خو ځله دې وړاندې شي: 8

غذا: غوښه نه خوړونکي او سبزیجات خوړونکي



- **معدي پیاوړتیا:** خپل د خوښی وړ ټوټې شوی مغز یا تخمونه د اضافي تغذیې لپاره اضافه کړئ.
- **ایا تاسو پوهېدئ؟** سارایي بشپړې غلې دای دې چې فایبر لري او د سالمو کولمو او سالم زړه لپاره مهم دی.
- **له کلاتینو یې خالي جوړ کړئ:** کلوټېن نه لرونکي سارایي ورېشې وکاروئ.



ترکیب یعنی اجزاوي

- 2 پیاله رول شوې سارایي ورېشې
- ¼ پیاله د لمرګلي تخم، البته بې مالګې
- 1 د چایو کاشوغې ځمکنی دارچین
- ¼ پیاله د زیتون غوړي، د پخولو ورقې لپاره اضافي
- 4 کاشوګه عسل یا د مېپل شیر
- ½ پیالې ممیز
- اختیاري: ¼ د چای کاشوګه وانیلا

لارښوونې

1 ګام: تنور تر 350°F پورې گرم کړئ. د پخولو ورقې یوه څنډه د پارچمنټ کاغذ سره وصل کړئ (یا په نرمۍ سره په غوړو سره وپوښئ). په یوه لویه کڅوړه کې، رول شوې سارایي ورېشې، د لمرګلي تخمونه او دارچیني سره یوځای کړئ. غوړ، شات او وینيلا پکې واچوئ، که کارول کېږي. ښه یې مخلوط کړئ.

2 ګام: مخلوط په چمتو شوي پخولو ورکه کې واچوئ او په مساوي ډول یې پرې وشیندئ. د شاوخوا 20 دقیقو لپاره یا تر هغه پورې پخه کړئ چې قهوېږي شي، نیمايي یې وخوړئ ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې پخه شوې ده. د اضافي بې ذایقې ګرانولا لپاره، تر ګډولو وروسته په خپلې کاشوغې سره ګرانولا فشار وکړئ.

3 ګام: ممیز سره مخلوط کړئ او پرېږدئ چې یخ شي. په هوا بند کانتینر کې ذخیره کړئ. د ناشتې یا ناشتې لپاره د میوو او ساده مستو پر سر واچوئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 230 کالوري | 34 ګرامه کاربوهایډریټ | 15 ګرامه بوره | 4 ګرامه فایبر | 10 ګرامه غوړ (1 ګرامه مشبوع غوړ) | 4 ګرامه پروټین | 0 ملی ګرامه سوډیم

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