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.

QUICK TIPS

- **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.

CAPITAL AREA FOOD BANK

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

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

Granola tự làm

Khẩu phần: 8 **Chế độ ăn:** Thuần chay & Ăn chay trường

Nguyên liệu

- 2 cốc yến mạch cán mỏng
- ¼ cốc hạt hướng dương, không ướp muối
- 1 thìa cà phê bột quế
- ¼ cốc dầu ô liu, phần thừa cho vào khay nướng
- 4 thìa mật ong hoặc siro lá phong
- ½ nho khô
- Tùy chọn: ½ thìa cà phê vani

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 350°F. Lót giấy thấm dầu vào khay nướng có viền (hoặc phết một lớp dầu mỏng). Trong một cái bát lớn, trộn yến mạch cán mỏng, hạt hướng dương và quế. Đổ dầu, mật ong và vani vào nếu dùng. Trộn đều tất cả nguyên liệu.

BƯỚC 2: Đổ hỗn hợp vào khay nướng đã chuẩn bị và dàn đều. Nướng trong khoảng 20 phút hoặc cho đến khi hỗn hợp chuyển màu vàng nâu, khuấy đều ở giữa chừng để đảm bảo bánh chín đều. Để granola đặc hơn, sau khi khuấy hãy dùng thìa ấn granola xuống.

BƯỚC 3: Trộn nho khô vào và để nguội. Bảo quản trong hộp kín khí. Rắc lên trên trái cây và sữa chua để ăn sáng hoặc ăn nhẹ.

QUICK TIPS

- **Tăng cường dinh dưỡng:** Thêm các loại hạt cứng hoặc hạt khô yêu thích đã cắt nhỏ để bổ sung dinh dưỡng.
- **Bạn có biết?** Yến mạch là loại ngũ cốc nguyên hạt và chứa các chất xơ rất có lợi để đường ruột và trái tim được khỏe mạnh.
- **Bữa ăn không chứa gluten:** Sử dụng yến mạch không chứa gluten.

CAPITAL AREA FOOD BANK

Trong mỗi khẩu phần: 230 Calo | 34g Tinh bột | 15g Đường | 4g Chất xơ | 10g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 4g Protein | 0mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes