

Candied Oats & Nuts

Servings: 8

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten Free

Ingredients

- 1 tablespoon canola oil
- ¼ cup granulated sugar
- 2 tablespoons honey or maple syrup
- ½ teaspoon cinnamon
- ¼ teaspoon salt
- 1 cup walnuts
- 1 cup rolled oats

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 325°F. Line a large baking sheet with lightly oiled foil.

STEP 2: Stir the oil, sugar, honey or maple syrup, cinnamon, and salt in a medium saucepan. Bring to a boil over high heat. Add the nuts and oats and cook, stirring constantly for 2 minutes.

STEP 3: Spread the oats and nuts in a thin layer on the lined baking sheet, breaking up any large clumps. Bake until golden brown, about 12 to 15 minutes, stirring halfway.

STEP 4: Cool for 15 minutes then break into small clusters. Eat on top of yogurt or oatmeal or as a dessert.



QUICK TIPS

- **Ingredient Swap:** Any nuts will work! Try almonds, cashews or pecans.
- **Did you know?** Oats contain soluble fiber, which can help lower cholesterol and blood glucose levels.

Per Serving: 210 Calories | 21g Carbs | 11g Sugar | 2g Fiber | 12g Fat (1.5g Sat Fat) | 4g Protein | 75mg Sodium

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

الشوفان والمكسرات المجففة بالسكر

وجبة تكفي: 8

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي نوع من المكسرات! يمكن تجربة اللوز أو الكاجو أو البقان.
- **هل تعلم؟** يحتوي الشوفان على ألياف قابلة للدوبان، والتي يمكن أن تساعد في خفض مستويات الكوليسترول والجلوكوز في الدم.

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة زيت الكانولا
- ¼ كوب سكر حُببيي
- 2 ملعقة كبيرة عسل أو شراب القيقب
- ½ ملعقة صغيرة قرفة
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- 1 كوب من الجوز
- 1 كوب شوفان ملفوف

إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخن الفرن إلى 325 درجة فهرنهايت، ثم توضع صينية خبز كبيرة بورق القصدير المزيّن قليلاً.
- الخطوة 2:** يُقلّب الزيت والسكر والعسل أو شراب القيقب والقرفة والملح في قدر متوسطة الحجم. يُغلى المزيج على نار عالية. تُضاف المكسرات والشوفان ويُطهى مع التحريك باستمرار لمدة 2 دقائق.
- الخطوة 3:** يُوزع الشوفان والمكسرات في طبقة رقيقة على صينية الخبز المبطنّة، وتُكسر أي كتل كبيرة. يُخبز حتى يصبح اللون بنياً ذهبياً، أي لحوالي 12 إلى 15 دقيقة، مع التقليب في منتصف المدة.
- الخطوة 4:** يُبرّد لمدة 15 دقيقة ثم يُقسّم إلى مجموعات صغيرة. يمكن تناوله مع الزبادي أو دقيق الشوفان أو كحلوى.