

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# ተለውሶ የበሰለ አጃ እና ለውዝ

የገበታው መጠን:- 8

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን ነፃ

## ግብዓቶች

- 1 የሾርባ ማንኪያ የካኖላ ዘይት
- ¼ ኩባያ ደቃቅ ነጭ ስኳር
- 2 የሾርባ ማንኪያ ማር ወይም የሜፕል ሲረፕ
- ½ የሻይ ማንኪያ ቀረፋ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ኩባያ ዋልነትስ
- 1 ኩባያ የተጠቀለለ አጃ

## የአዘገጃጀት መመሪያዎች

**ደረጃ 1:-** አሸኑ 400°F እስኪደርስ ድረስ አስቀድመው ያሙቁት፣ ትልቅ የዳቦ መጋገሪያ ሰሃን በከፊል ዘይት በተቀባ ፎይል ያዘጋጁ።

**ደረጃ 2:-** ዘይት፣ ስኳር፣ ማር ወይም የሜፕል ሲረፕ፣ ቀረፋ እና ጨው በመካከለኛ ድስት ውስጥ ይቀላቅሉ። በከፍተኛ ሙቀት እንዲፈለ ያድርጉት። ለውዝ እና አጃውን ይጨምሩ እና ያብሰሉት፣ ያለማቋረጥ ለ 2 ደቂቃዎች ያማስሉት።

**ደረጃ 3:-** በተሸፈነ የዳቦ መጋገሪያ ሰሃን ላይ አጃውን እና ለውዙን በስስ ቀጭን ንብርብርብ ያሰራጩ፣ ማንኛውንም ተለቅ ያለ የጓጎላ ነገር ያፍርሱ። ከ 12 እስከ 15 ደቂቃዎች ወርቃማ ቡኒ እስኪመስል ድረስ ይጋግሩት፣ በከፊል እያማሰሉ።

**ደረጃ 4:-** ለ 15 ደቂቃዎች ያቀዘቅዙት ከዚያም ወደ ትናንሽ ክምችት ይከፋፍሉት። በእርጎ ወይም አጃ ወይም እንደ መክሰሰስ ይመገቡት



## ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ማንኛውም የለውዝ ዝርያ ይሆናል! አልመንድ፣ ካሺውስ ወይም ፒካንስን ይሞክሩ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** አጃ የኮሌስትሮል እና የደም ውስጥ የግሉኮስ መጠንን ለመቀነስ የሚረዳ የሚሟሟ ፋይበር ይይዛሉ።