

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

Avoine et noix confites

Portions : 8

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- ¼ tasse de sucre cristallisé
- 2 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'érable
- ½ cuillère à café de cannelle
- ¼ cuillère à café de sel
- 1 tasse de noix
- 1 tasse de flocons d'avoine

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 325 °F. Recouvrez une grande plaque de cuisson d'une feuille d'aluminium légèrement huilée.

ÉTAPE 2 : Mélangez l'huile, le sucre, le miel ou le sirop d'érable, la cannelle et le sel dans une casserole de taille moyenne. Portez à ébullition à feu vif. Ajoutez les noix et les flocons d'avoine et faites cuire en remuant constamment pendant 2 minutes.

ÉTAPE 3 : Répartissez les flocons d'avoine et les noix en une fine couche sur la plaque de cuisson tapissée, en brisant les gros morceaux. Faites cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 12 à 15 minutes, en remuant à mi-chemin.

ÉTAPE 4 : Laissez refroidir pendant 15 minutes, puis séparez-les en petits groupes. À déguster sur du yaourt, des flocons d'avoine ou en dessert.



CONSEILS PRATIQUES

- **Échange d'ingrédients :** Tous les fruits à coque conviennent ! Essayez les amandes, les noix de cajou ou les noix de pécan.
- **Le saviez-vous ?** L'avoine contient des fibres solubles qui peuvent contribuer à réduire le taux de cholestérol et la glycémie.