

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



چټکې لارښوونې

- د اجزاوو تعویض: هر ډول مغز باب کار کوي! بادام، کاجو یا هندي بادام وازمویئ.
- ایا تاسو پوهیدئ؟ سارايي وربشې منحل فايبر لري چې د کلسترولو او د وینې گلوکوز کچې په راکمولو کې مرسته کوي.

په قوطیو کې اچول شوي سارايي وربشې او مغز باب

غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټین نه لرونکي

خوړنه دې وړاندې شي: 8

ترکیب یعنی اجزاوي

- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي د کانولا غوري
- 1/4 پیالي دانه يي بوره
- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي عسل یا د مېل شربت
- 1/4 د چای کاشوغي دارچین
- 1/4 د چای کاشوغي مالگه
- 1 پیاله چهارمغز
- 1 پیاله رول شوي سارايي وربشې

لارښوونې:

- کام 1:** لومړۍ منقل تر 325°F پورې گرم کړئ. د پخولو یوه لویه پانه په کمې غوړې شوي ورقې سره وصل کړئ.
- کام 2:** په یوه متوسطه کرابي کې غوړ، بوره، شات یا مپیل شربت، دارچینی او مالگه جوش کړئ. په لوړه تودوخه کې جوش ته راوړئ. مغز او سارايي وربشې پکې اضافه کړئ او پخې کړئ چې په دوامداره توگه د 2 دقیقو لپاره وپي ایشي.
- کام 3:** سارايي وربشې او مغز د پخولو په لاین شوي پانه کې د نرۍ طبقې په شکل تیت کړئ چې هر ډول لویې توتې کوچنۍ شي. تر طلايۍ قهوه يي رنگ اخیستو، له 12 تر 15 دقیقو پورې يي پاخه کړئ چې نیم وایشي.
- کام 4:** د 15 دقیقو لپاره ساره کړئ، بیا يي په کوچنیو توتو وویشي. د مستو پر سر یا آتمیل یا د خوړو په بڼه يي خوړئ.