

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

Ngũ cốc yến mạch và hạt khô

Khẩu phần: 8

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 thìa canh dầu hạt cải
- ¼ chén đường cát
- 2 thìa mật ong hoặc siro lá phong
- ½ thìa cà phê quế
- ¼ thìa cà phê muối
- 1 chén hạt óc chó
- 1 chén yến mạch cán mỏng

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò ở nhiệt độ 325°F. Lót một lớp giấy bạc đã phết dầu mỏng lên khay nướng lớn.

BƯỚC 2: Đảo đều dầu, đường, mật ong hoặc siro lá phong, quế và muối trong một chiếc chảo vừa. Đun sôi ở mức lửa lớn. Thêm hạt và yến mạch vào nấu, khuấy liên tục trong 2 phút.

BƯỚC 3: Rải yến mạch và hạt thành một lớp mỏng trên khay nướng đã lót giấy nến, đánh tan các cục hạt bị vón. Nướng cho đến khi hỗn hợp có màu vàng nâu, khoảng 12 đến 15 phút, lật mặt còn lại khi được nửa thời gian.

BƯỚC 4: Để nguội trong 15 phút sau đó bẻ thành từng cục nhỏ. Ăn kèm với sữa chua hoặc bột yến mạch hoặc dùng làm món tráng miệng.



BÍ QUYẾT BỎ TÚI

- **Thay thế nguyên liệu:** Bất cứ loại hạt nào cũng có thể sử dụng được! Hãy thử hạnh nhân, hạt điều hoặc hồ đào.
- **Bạn có biết?** Yến mạch chứa chất xơ hòa tan, có thể giúp giảm lượng cholesterol và lượng đường trong máu.