

Homemade Cereal

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 5 servings **Total Time:** 25 minutes

Ingredients:

3 cups old-fashioned rolled oats
1 cup nuts (almonds, walnuts, or pecans), chopped
1/2 cup seeds (pumpkin seeds or sunflower seeds)
1/2 cup dried fruits (raisins, cranberries, or apricots), chopped
1/4 cup honey or maple syrup
1/4 cup coconut oil or vegetable oil
1 teaspoon vanilla extract
1/2 teaspoon ground cinnamon (optional)
Berries (optional)
Pinch of salt



1. Preheat your oven to 325°F (160°C). Line a baking sheet with parchment paper or a silicone baking mat.
2. In a large mixing bowl, combine the rolled oats, chopped nuts, seeds, and a pinch of salt. If you like, you can add ground cinnamon for extra flavor.
3. In a small saucepan, heat the honey (or maple syrup), oil, and vanilla extract over low heat. Stir until the mixture is well combined and the coconut oil is melted. Combine the liquid mixture with the dry ingredients.
4. Spread the granola mixture evenly onto the prepared baking sheet. Press it down gently with a spatula to create an even layer.
5. Bake in the preheated oven for about 25-30 minutes or until the granola is golden brown, stirring it every 10 minutes to ensure even cooking.
6. Once the granola is cool, mix in the chopped dried fruits.
7. Store your homemade granola cereal in an airtight container. It will stay fresh for several weeks.
8. Enjoy with yogurt, milk, or as a topping for smoothie bowls or fruit parfaits.



For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Cereales Caseros

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 5 porciones **Tiempo total:** 25 minutos

Ingredientes:

3 tazas de copos de avena a la antigua usanza
1 taza de frutos secos (almendras, nueces o pacanas) picados
1/2 taza de semillas (pipas de calabaza o girasol)
1/2 taza de frutos secos (pasas, arándanos o albaricoques), picados
1/4 taza de miel o sirope de arce
1/4 taza de aceite de coco o aceite vegetal
1 cucharadita de extracto de vainilla
1/2 cucharadita de canela molida (opcional)
Bayas (opcional)
Una pizca de sal



1. Precaliente el horno a 325°F (160°C). Forra una bandeja para hornear con papel pergamino o un tapete de silicona para hornear.
2. En un bol grande, mezcla los copos de avena, los frutos secos picados, las semillas y una pizca de sal. Si lo desea, puede añadir canela molida para darle más sabor.
3. En un cazo pequeño, calentar la miel (o sirope de arce), el aceite y el extracto de vainilla a fuego lento. Remover hasta que la mezcla esté bien combinada y el aceite de coco se haya derretido. Combinar la mezcla líquida con los ingredientes secos.
4. Extender la mezcla de granola uniformemente sobre la bandeja para hornear preparada. Presione suavemente con una espátula para crear una capa uniforme.
5. Hornear en el horno precalentado durante unos 25-30 minutos o hasta que la granola esté dorada, removiéndola cada 10 minutos para asegurar una cocción uniforme.
6. Una vez fría la granola, mezclar con los frutos secos troceados.
7. Guarda la granola casera en un recipiente hermético. Se mantendrá fresca durante varias semanas.
8. Disfrútalos con yogur, leche o como cobertura para batidos o parfaits de frutas.



Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664