



Honey Nut Granola Yoghurt

Serves 6

INGREDIENTS

- 1 cup rolled oats
- ¼ cup almonds
- ¼ cup cashews
- ¼ cup raisins (or any other dried fruits)
- 2 tablespoons honey
- 1 teaspoon vanilla essence
- ½ teaspoon ground cinnamon
- Cooking spray/olive oil (to brush the pan to avoid sticking)
- 1kg plain, non-fat yoghurt

METHOD

1. Preheat oven to 180°C. Put aluminum foil on baking tray and then brush with oil.
2. Mix dry ingredients (oats, almonds, cashews and raisins) together.
3. Mix in the wet ingredients (honey, vanilla essence and cinnamon).
4. Stir and mix the wet and dry ingredients well.
5. Spread them out evenly on a sheet of aluminum foil.
6. Bake for 15-20 minutes, mix them again halfway through baking to prevent burning.
7. Add about 3 level tablespoons (50g) of granola to about 2/3 cup (165g) of plain yoghurt and enjoy!

NUTRITIONAL VALUE

(1 serving, 50g granola and 165g yoghurt)

Energy: 302kcal	Fat: 7.8g
Carbohydrates: 44g	Saturated Fat: 1.3g
Protein: 16g	Cholesterol: 3mg
Dietary Fibre: 3.8g	Sodium: 130mg



蜂蜜坚果燕麦酸奶

份量: 6 份

材料

- 1杯燕麦片（不是即溶燕麦）
- ¼杯杏仁
- ¼杯腰果
- ¼杯葡萄干(或其它干果)
- 2汤匙蜂蜜
- 1茶匙香草精
- ½茶匙肉桂粉
- 食油/橄榄油（用来刷盘，以避免粘盘）
- 1公斤不加糖的脱脂酸奶

做法

1. 预先加热烤炉至180°C。在烤盘铺上铝箔，然后刷上食油/橄榄油。
2. 将干材料（燕麦，杏仁，腰果和葡萄干）混合。
3. 加入湿材料（蜂蜜，香草精和肉桂）混合。
4. 把湿的材料和干的材料混合好。
5. 把混合好的材料均匀地在铝箔上铺平。
6. 烤15-20分钟，并且在烘烤的半途中搅拌，以防烤焦。
7. 把3汤匙（50克）的蜂蜜坚果燕麦 搅进 2/3 杯(165克)酸奶中，尽情享受！

营养分析

（每份, 50克的蜂蜜坚果燕麦和165克的酸奶）

热量: 302卡路里	总脂肪: 7.8克
碳水化合物: 44克	饱和脂肪: 1.3克
蛋白质: 16克	胆固醇: 3毫克
膳食纤维: 3.8克	钠: 130毫克



Granola Yoghurt dengan Madu dan Kacang

6 hidangan

BAHAN-BAHAN

- 1 cawan rolled oat
- $\frac{1}{4}$ cawan badam
- $\frac{1}{4}$ cawan kacang gajus
- $\frac{1}{4}$ cawan kismis (atau buah-buahan kering lain)
- 2 sudu besar madu
- 1 sudu teh esen vanila
- $\frac{1}{2}$ sudu teh serbuk kayu manis
- Semburan minyak masak/minyak zaitun (untuk sapu pada dulang supaya granola tidak melekat)
- 1kg yoghurt tanpa lemak, plain (tiada perisa)

CARA

1. Panaskan ketuhar pada suhu 180oC. Letakkan kertas aluminium pada dulang panggang dan kemudian sapu dengan minyak.
2. Campurkan bahan-bahan kering (oat, badam, kacang gajus dan kismis).
3. Masukkan bahan-bahan basah (madu, esen vanila dan kayu manis).
4. Kacau dan campurkan bahan-bahan basah dan kering dengan sehati.
5. Sebarkannya secara rata di atas kertas aluminium.
6. Panggang selama 15-20 minit, kacau sekali lagi ketika dipanggang untuk mengelakkan hangus.
7. Tambah kira-kira 3 sudu besar (50g) granola kepada kira-kira $\frac{2}{3}$ cawan (165g) yoghurt plain dan nikmati!

NILAI NUTRISI

(1 hidangan, 50g granola dan 165g yoghurt)

Tenaga: 302kcal	Lemak: 7.8g
Karbohidrat: 44g	Lemak tepu: 1.3g
Protein: 16g	Kolesterol: 3mg
Serat: 3.8g	Natrium: 130mg