**חמאת בוטנים ובננה**

**מרכיבים:**

* 2/3 כוס שיבולת שועל גסה
* 1 כף גרעיני ציה
* 1 כף חמאת בוטנים
* 1 כפית סירופ מייפל
* קורט קינמון
* חלב מכל סוג
* 1 בננה

**אופן הכנה:**

1. מכניסים את כל המרכיבים לצנצנת למעט החלב והבננה.
2. ממלאים חלב עד לכיסוי.
3. משאירים במקרר עד הבוקר.
4. מוסיפים בננה פרוסה לפני ההגשה.

**פאי פקאן**

**מרכיבים:**

* 2/3 כוס שיבולת שועל גסה
* 1 כף גרעיני ציה
* 10 פקאנים
* 1 כף סירופ מייפל
* קורט קינמון ו/או אגוז מוסקט
* חלב קוקוס, שקדים או כל סוג חלב אחד

**אופן הכנה:**

1. מכניסים את כל המרכיבים לצנצנת למעט החלב.
2. ממלאים את הצנצנת בחלב עד שמכסים את שיבולת השועל.
3. משאירים את הצנצנת במקררעד הבוקר.

**פאי תפוחים**

**מרכיבים:**

* 2/3 כוס שיבולת שועל גסה
* 1 כף גרעיני ציה
* 1 תפוח חתוך לקוביות או 1/4 כוס רסק תפוחים
* 1 כפית סירופ מייפל
* קורט קינמון
* חלב מכל סוג

**אופן הכנה:**

1. מכניסים את כל המרכיבים לצנצנת למעט החלב.
2. ממלאים את הצנצנת בחלב עד שמכסים את שיבולת השועל.
3. משאירים את הצנצנת במקרר עד הבוקר.

**תותים עם "שמנת"**

**מרכיבים:**

* 2/3 כוס שיבולת שועל גסה
* 1 כף גרעיני ציה
* 4 תותים
* 1/4 כוס יוגורט
* 1 כפית סירופ מייפל
* קורט קינמון
* חלב מכל סוג

**אופן הכנה:**

1. מכניסים את כל המרכיבים לצנצנת למעט החלב והתותים.
2. ממלאים את הצנצנת בחלב עד שמכסים את שיבולת השועל.
3. משאירים את הצנצנת במקרר עד הבוקר.
4. **מוסיפים פרוסות של תותים.**