**עוגת בננות**

**מרכיבים:**

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

**אופן הכנה:**

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

**גרנולה**

**מרכיבים:**

* 2/3 כוס שיבולת שועל גסה
* 1 כף גרעיני ציה
* 2 כפות גרנולה
* 1/4 כוס יוגורט
* 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.

**קוקוס**

**מרכיבים:**

* 2/3 כוס שיבולת שועל גסה
* 1 כף גרעיני ציה
* 1 כף קוקוס
* 1 כף פרוסות קוקוס מיובש
* 1 כפית סירופ מייפל
* קורט קינמון
* חלב קוקוס

**אופן הכנה:**

1. מכניסים את כל המרכיבים לצנצנת למעט החלב והבננה.
2. ממלאים את הצנצנת בחלב עד שמכסים את שיבולת השועל.
3. משאירים את הצנצנת במקרר עד הבוקר.
4. **מוסיפים בננה פרוסה לפני ההגשה.**

**חטיף באונטי**

**מרכיבים:**

* 2/3 כוס שיבולת שועל גסה
* 1 כף קוקוס
* 1 כף סירופ מייפל
* 2 כפיות קקאו
* חלב קוקוס

**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.