**שם המתכון**

**מרכיבים:**

* להוסיף

**אופן הכנה:**

1. להוסיף

**שוקולד**

**מרכיבים:**

* 2/3 כוס שיבולת שועל גסה
* 1 כף גרעיני ציה
* 1/4 כוס יוגורט
* 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 במקרר עד הבוקר.
4. ניתן להוסיף בננה פרוסה לפני ההגשה.

**שם המתכון**

**מרכיבים:**

* להוסיף

**אופן הכנה:**

1. להוסיף

**שם המתכון**

**מרכיבים:**

* להוסיף

**אופן הכנה:**

1. להוסיף