סדנה־לי

שיבולת שועל ללילה עם תפוח וקינמון שמכינים בערב

כמות	הכנה	זמן כולל
2 מנות	**10 דקות**	**6 שעות ו־10 דקות**

ציוד: שתי צנצנות בנפח 400 מ״ל

מצרכים

- ☐ 100 גרם שיבולת שועל עבה
- ☐ 240 מ״ל חלב
- ☐ 120 גרם יוגורט טבעי
- ☐ תפוח בינוני, כ־160 גרם
- ☐ חצי כפית קינמון
- ☐ 2 כפיות סירופ מייפל
- ☐ קורט מלח

אופן ההכנה

1. שוטפים את התפוח ומסירים את הליבה. מגררים מחצית בפומפייה גסה וחותכים את המחצית השנייה לקוביות; שומרים את הקוביות בנפרד במקרר.
2. מערבבים בקערה חלב, יוגורט, קינמון, מייפל ומלח. מוסיפים את שיבולת השועל ואת התפוח המגורר, כולל המיץ שהצטבר.
3. מחלקים לשתי צנצנות, מערבבים ומכסים. משאירים מרווח בחלק העליון כדי שיהיה מקום לערבוב ולהוספת הפרי.
4. מקררים לפחות 6 שעות. בבוקר מערבבים ובודקים שהפתיתים רכים; לתערובת דלילה יותר מוסיפים כף חלב בכל פעם.
5. מוסיפים את קוביות התפוח ממש לפני האכילה. מגישים קר, או מעבירים לקערה המתאימה למיקרוגל ומחממים במקטעים קצרים.