



# GEEF JE BORD EEN KIWITOETS

4 HEERLIJKE RECEPTEN MET KIVI'S VOOR EEN WINTER  
VOL VITALITEIT

## PUDDING VAN LIJNZAAD, SESAMZAAD EN CHIAZAAD MET AMANDELMELK EN ZESPRI GREEN KIVI'S

### Ingrediënten voor 1 persoon

- 1 el havervlokken (15g)
- 1 el chiazaad (6g)
- 1 el sesamzaad (12g)
- 1 el lijnzaad (6g)
- 1 tl kaneel en honing
- 150 ml amandelmelk (of andere plantaardige melk)
- 1 Zespri Green kiwi

### Bereiding: 10 minuten (+ 's nachts laten rusten)

- Doe de havervlokken, de zaden en het kaneel poeder in een kom en meng goed met een lepel.
- Giet er de melk bij en meng alles nog eens. Span huishoudfolie over de kom.
- Laat een nachtje rusten in de koelkast.
- Haal de kom de volgende ochtend uit de koelkast. Het mengsel is dikker geworden, als een pudding.
- Meng nog eens.
- Schik de vers gesneden blokjes Zespri Green kiwi en geniet ervan!



# KIWISALADE MET KOMKOMMER EN KORIANDER

## Ingrediënten voor 4 personen

- 6 Zespri Green kiwi's, geschild en in niet al te kleine stukjes gesneden
- 1 komkommer, goed gewassen en in lintjes gesneden
- 1 bosje koriander, grof gehakt
- 1 rode Spaanse chilipeper, ontpit en fijngesneden
- Sap en zeste van een limoen
- 4 el olijfolie
- Gemengde groene sla
- Zwarte peper en zout

## Bereiding

- Meng de kiwi's, komkommer, koriander en sla in een grote kom.
- Maak een vinaigrette van limoen sap, limoenzeste, olijfolie en chilipeper.
- Kruid af met peper en zout.
- Meng de vinaigrette met de salade en verdeel mooi over vier borden.

**Tip: een beetje feta of geitenkaas past hier perfect bij.**



# KIWITACO'S

Ingrediënten voor 2 personen



## BAGELS MET KIWI, AVOCADO EN GEROOKTE ZALM

### Ingrediënten voor 4 personen

- 2 Zespri Green kiwi's, geschild en in schijfjes gesneden
- 4 bagels
- 4 el verse kaas (50g)
- 1 rijpe avocado, geschild en in schijfjes gesneden
- 4 sneetjes gerookte zalm
- Een handvol veldsla, gewassen
- Zwarte peper

### Bereiding

- Open de bagels.
- Smeer de verse kaas op de bagels en kruid met peper.
- Leg er vervolgens de avocado, zalm, kiwi en veldsla op.
- Zet de bovenkant van de bagel er terug op, zoals bij een hamburger. Smakelijk!

- 2 Zespri Green of SunGold kiwi's
- 2 taco's
- 1 groot slablad
- 50g geraspte kaas
- 1 tomaat
- 2 takjes peterselie en/of koriander

### Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 °C.
- Bak de taco's in een ovenvaste schaal: 3 à 4 minuten volstaan om ze heerlijk knapperig te maken.
- Schil de kiwi's en snij ze in plakjes, snij het slablad in hele dunne reepjes en snij ook de tomaat.
- Vul de taco's met alle ingrediënten, inclusief de geraspte kaas.
- Garneer het geheel met de peterselie en/of koriander.