



Recepten voor een zomers power ontbijt met Zespri

Smoothie met Zespri SunGold kiwi, abrikozen en havermelk

Bestrijd de stress van het dagelijkse leven door vitamine C aan je voeding toe te voegen. Vitamine C gaat vermoeidheid tegen en stimuleert de werking van de normale, psychologische functies. Deze voedzame smoothie met Zespri SunGold kiwi, abrikozen, amandelen en dadels is een gezond tussendoortje voor zoetekauwen. Dit recept bevat veel vezels en vitamine C. Het is een natuurlijke bron van folaat en kalium.

Ingrediënten

- 4 Zespri SunGold kiwi's
- 4 abrikozen
- 500 ml havermelk
- 30 g amandelen
- 3 ontpitte dadels

Porties: 4 | Kooktijd: 10 min

Methode

Schil de Zespri SunGold kiwi's en snijd in blokjes.

Was de abrikozen, snijd ze in twee en verwijder de pit.

Doe de kiwi's, abrikozen, amandelen, dadels en havermelk in de blender.

Mix de ingrediënten, giet in de glazen en dien op.

Voedingswaarden per portie

Calorieën: 232 kcal
Vet: 8.2 g
Vezel: 6.82 g
Vitamine C: 164.4 mg





Glaasjes gevuld met koekjes, yoghurt en Zespri SunGold kiwi

Begin de dag goed met dit lichte en smakelijke recept. Met haar rijkdom aan vitamine C, versterkt het je natuurlijke weerstand. Lekker en voedzaam, wat heeft een ontbijt nog meer nodig?



Ingrediënten

- 100 g haverkoekjes
- 400 g yoghurt
- 8 noten
- 4 Zespri SunGold kiwi's
- 4 lepels honing of agavesiroop (optioneel)

Porties: 4 | Kooktijd: 10 min

Methode

Schil de Zespri SunGold kiwi's en snijd ze in gelijke blokjes. Hak de noten in grove stukken.

Verkruimel de koekjes en verdeel de kruimels en de noten over de 4 glaasjes. Bedek met yoghurt en honing.

Werk af met kiwi en zet de glaasjes in de koelkast tot je ze opdient.

Je kunt ook dunnere laagjes maken zodat de glaasjes er nog aantrekkelijker uitzien.

Voedingswaarden per portie

Calorieën: 322.65 kcal
Vet: 13.47 g
Koolhydraten: 40.27 g
Proteïne: 7.81 g
Vitamine C: 161.92 mg



Rijstpap met Zespri SunGold kiwi

Rijstpap als ontbijt, daar had je waarschijnlijk nog niet aan gedacht. Dit heerlijke recept – voor te bereiden de dag voordien – brengt je alle energie om de dag goed te starten.

Ingrediënten

- 2 Zespri SunGold kiwi's
- Rijstpap:
 - 125 g rijst
 - 1 l melk
 - 150 g room
 - 1 geraspte citroenschil
 - 1 kaneelstokje
 - 150 g suiker
- Extra suiker
- Kleine bunsenbrander

Porties: 6 | Kooktijd: 20 min

Methode

Was de rijst met koud water om een deel van het zetmeel te verwijderen totdat het stromende water transparant is. Giet af.

Meng de melk met de room, de citroenschil en het kaneelstokje in een kookpot. Laat koken op een laag vuurtje. Zodra het kookt, voeg de rijst toe. Kook gedurende 18 minuten verder op een gemiddeld vuurtje. Neem de kookpot van het vuur, verwijder de citroenschil en het kaneelstokje, voeg de suiker toe, roer en laat rusten. Laat afkoelen in de koelkast.

Wanneer de rijst is afgekoeld, giet het mengsel in kommetjes, bestrooi met de extra suiker en brand met bunsenbrander om te karameliseren.

Schil de kiwi's en snijd in fijne stukjes. Dek de rijstpap af met de stukjes kiwi.

Voedingswaarden per portie

Calorieën: 451 kcal
Vet: 17 g
Koolhydraten: 62 g
Proteïne: 10 g
Vitamine C: 38 mg

