



Recepten voor meer vitaliteit met **Kiwi SunGold**

Gearomatiseerd water met Kiwi SunGold

Fruitwater is verrukkelijk en rijk aan mineralen. Het zorgt ervoor dat je op warme zomerdagen gegarandeerd genoeg water binnenkrijgt. Leef je uit en combineer naar hartenlust!

Ingrediënten

- 1 Kiwi SunGold + 8 aardbeien + 10 blaadjes basilicum
- 1 liter mineraalwater of gefilterd water
- ijsblokjes naar wens
- 5 glazen bokalen, type Mason Jar

Probeer gerust ook andere combinaties uit:

1 Kiwi SunGold + 6 schijfjes citroen + 12 frambozen
of

1 Kiwi SunGold + 20 blauwe bosbessen + 10 blaadjes
munt

of

1 Kiwi SunGold + 8 schijfjes sinaasappel + 5 takjes dragon
of

1 Kiwi SunGold + 1 perzik + 2 takjes rozemarijn

5 porties | Voorbereiding 5 min. | Rusttijd min. 3 uur

Recept

Schil de Kiwi's SunGold en snijd ze in schijfjes.

Was, schil en snijd het overige fruit.

Verdeel de schijfjes Kiwi SunGold over individuele bokalen. Voeg al het andere fruit en de kruiden toe, afhankelijk van de gekozen combinatie. Overgiet met water en zet in de koelkast. Laat een paar uur rusten, zodat alle smaken goed kunnen trekken. En dan ... met volle teugen in de zon genieten van je fruitige drankje!

Voedingsinformatie (per portie):

Energie: 0 kcal

Vetten: 0 g





Koolhydraten: sporen

Proteïnen: 0

Vitamine C: sporen

Salsa van Kiwi SunGold

Deze originele salsa smaakt heerlijk bij je grillgerechten en barbecues, voor een lichte en lekker frisse maaltijd barstensvol vitaminen. Wil je een vegetarische versie? Verhoog dan de hoeveelheden en maak er een mooie salade van.

Ingrediënten

- 4 Kiwi's SunGold
- ½ avocado
- ½ komkommer
- ½ rode ui
- 1 el platte peterselie of koriander
- 2 el olijfolie
- het sap van een halve citroen
- zout en peper van de molen

4 personen | Voorbereiding 15 min.



Recept

Schil de Kiwi's SunGold en snijd ze in kleine blokjes. Doe hetzelfde met de avocado, de komkommer en de ui.

Meng alles in een slakom, besprenkel met het citroensap en een scheutje olijfolie. Werk af met peterselie, zout en peper en laat een paar minuten rusten.

Voedingsinformatie (per portie):

Energie: 142 kcal

Vetten: 8,6 g waarvan:

- 1,2 g verzadigde vetzuren

0 g toegevoegde suikers

Vezels: 2,8 g

Proteïnen: 1,75 g

Vitamine C: 150 mg



Verrine met Kiwi SunGold in cheesecakestijl

In deze lichte variant van het cheesekerecept wordt de traditionele biscuitbodem vervangen door granola, en gebruik je 0% kwark in combinatie met ricotta. De caloriearme maar voedingsrijke Kiwi SunGold zorgt voor een originele, frisse en lichte toets als heerlijke afsluiter van een zomerse maaltijd.

Ingrediënten

Voor de bodem:

- 200 g granola

Voor de crème:

- 200 g kwark 0% VG
- 250 g ricotta
- 40 g agavesiroop
- zeste van 1 citroen
- het sap van een halve citroen
- de zaadjes van een stokje vanille

Voor de afwerking:

- 3 Kiwi's SunGold, geschild en in blokjes gesneden

Voor de coulis:

- 3 Kiwi's SunGold
- het sap van een halve citroen



8 verrines | Voorbereiding 30 min. | Rusttijd 4 uur

Recept

Verdeel de granola over de glaasjes.

Meng in een kom de kwark met de ricotta, de citroenzeste, de agavesiroop en de vanillezaadjes. Verdeel dit mengsel over de granola, strijk het oppervlak mooi glad en zet de glaasjes minstens 4 uur in de koelkast.



Om de maaltijd voor te bereiden, mix 3 Kiwi's SunGold met het citroensap. Giet over elk glaasje wat coulis en werk af met blokjes Kiwi SunGold.

Tip:

Om ook op het werk of bij een picknick te kunnen genieten van je verrine, maak je ze klaar in een afsluitbaar potje, zoals een confituurpot.

Voedingsinformatie (per portie):

Energie: 247 kcal

Vetten: 10 g, waarvan:

- 5,8 g verzadigde vetzuren

- 7 g toegevoegde suikers

Vezels: 1,8 g

Proteïnen: 7,8 g

Vitamine C: 111 mg



IJslolly's met Kiwi SunGold

Voor deze heerlijk verfrissende ijslolly's hoef je geen honger te hebben ... Wedden dat de kids er gek op zijn?

Ingrediënten

- 4 goed rijpe Kiwi's SunGold
- 10 cl water
- 6 ijslollyvormpjes
- 6 houten stokjes

6 ijslolly's | Voorbereiding 10 min. | Rusttijd 4 uur | Niveau: gemakkelijk

Recept

Mix 3 geschilde Kiwi's SunGold met het water.

Schil de vierde kiwi en snijd hem in schijfjes.

Leg een schijfje kiwi tegen de wand van elke ijslollyvorm.

Vul aan met het kiwisap. Zet de stokjes mooi in het midden van elke vorm.

Laat de ijslolly's opstijven in de diepvries gedurende minstens 4 uur.

Houd de vormpjes een paar seconden onder warm water om de lolly's eruit te halen.

Voedingsinformatie (per portie):

Gemiddelde waarden voor 1 portie:

Energie: 37 kcal

Vetten: 0 g

Gluciden: 10 g

Vezels: 1 g

Proteïnen: < 1 g

Vitamine C: 100 mg

