



## Recettes pour faire le plein d'énergie dès le petit déjeuner avec Zespri

### Smoothie kiwi Zespri SunGold, abricot et lait d'avoine

Luttez contre le stress de la vie quotidienne en ajoutant de la vitamine C à votre alimentation qui aidera à réduire la fatigue et à booster les fonctions cérébrales. Par exemple, ce smoothie très nutritif kiwi Zespri SunGold, abricot, amandes et dattes est une manière saine et naturelle de satisfaire votre envie gourmande. Cette recette est riche en fibres et en vitamine C. Elle est également source naturelle de folate et une bonne source de potassium.

#### Les ingrédients

- 4 kiwis Zespri SunGold
- 4 abricots
- 500 ml de lait d'avoine
- 30 g d'amandes
- 3 dattes dénoyautées

**4 portions | Préparation 10 min**

#### La recette

Epluchez et coupez les kiwis Zespri SunGold en morceaux. Lavez les abricots, coupez-les en deux et retirez le noyau.

Mettez les kiwis, les abricots, les amandes, les dates et le lait d'avoine dans le mixeur. Mixez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Versez dans des verres. Servez.

#### Informations nutritionnelles (par portion)

Energie : 232 kcal  
Matières grasses : 8.2 g  
Fibres alimentaires : 6.82 g  
Vitamine C : 164.4 mg





## Verrines de biscuit, yaourt et kiwi Zespri SunGold

Cette recette légère et savoureuse vous permet de bien commencer la journée. Riche en vitamines C, elle renforce vos défenses naturelles. Délicieux et nutritif, qu'exiger de plus d'un petit déjeuner ?



### Les ingrédients

- 100 g de biscuits à l'avoine
- 400 g de yaourt nature
- 8 noix
- 4 kiwis Zespri SunGold
- 4 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'agave (optionnel)

**4 portions | Préparation 10 min**

### La recette

Épluchez les kiwis Zespri SunGold et coupez-les en dés réguliers. Hachez grossièrement les noix.

Émiettez les biscuits et répartissez-les dans 4 verrines individuelles avec les noix. Couvrez ensuite avec le yaourt et le miel.

Pour terminer, disposez les kiwis, couvrez les verrines et réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Vous pouvez également faire de plus fines couches avec les différents ingrédients pour que la présentation soit plus jolie.

### Informations nutritionnelles (par portion)

Energie : 322.65 kcal  
Matières grasses : 13.47 g  
Glucides : 40.27 g  
Protéines : 7.81 g  
Vitamine C : 161.92 mg



## Riz au lait et kiwi Zespri SunGold

Du riz au lait au petit déjeuner, vous n’y aviez probablement pas pensé. Cette délicieuse recette à préparer la veille vous apportera toute la douceur mais aussi l’énergie nécessaire pour commencer la journée du bon pied.

### Les ingrédients

- 2 kiwis Zespri SunGold
- Pour le riz:
  - 125 g de riz
  - 1 l de lait
  - 150 g de crème
  - 1 zeste de citron
  - 1 branche de cannelle
  - 150 g de sucre
- Un peu de sucre
- Chalumeau

6 portions | Préparation 20 min

### La recette

Lavez le riz à l’eau froide pour ôter une partie de l’amidon jusqu’à ce que l’eau qui s’écoule soit transparente. Égouttez.

Mettez le lait avec la crème, le zeste de citron et la cannelle dans une grande casserole. Faites chauffer à feu doux et dès l’ébullition, versez-y le riz. Laissez mijoter à feu moyen-doux pendant 18 minutes environ. Retirez du feu, ôtez le zeste de citron et la cannelle, ajoutez le sucre, remuez et laissez reposer. Laissez refroidir au frigo.

Lorsque le riz est froid, versez-le dans des bols, saupoudrez avec le sucre et brûlez au chalumeau pour caraméliser.

Pelez les kiwis et coupez-les en tranches fines. Servez avec le riz au lait en couvrant toute la surface.

### Informations nutritionnelles (par portion)

Energie : 451 kcal

Matières grasses : 17g

Glucides : 62g

Protéines : 10g

Vitamine C : 38 mg

