



LE FAMEUX BOL de céréales revisitée !



KIWI ZESPRI™ SUNGOLD

INGRÉDIENTS :

- ✓ 1 kiwi Zespri™ SunGold
- ✓ 200 g de céréales en flocons
- ✓ 50 g de flocons d'avoine
- ✓ 50 g de flocons de blé
- ✓ 50 g de flocons de riz
- ✓ 50 g de pépites de chocolat
- ✓ 1 càs de sirop d'agave
- ✓ 1 càs d'huile de colza
- ✓ 1 yaourt nature et non allégé



SEULEMENT
320 KCAL

RECETTE :

- Dans un saladier, mélanger les céréales en flocons, le sirop d'agave et l'huile.
- Ajouter les pépites de chocolat à ce mélange.
- Disposer le mélange sur une plaque de cuisson de manière égale et faire cuire à 180°C pendant au moins 20 min.
- Après 10 min de cuisson, remuer le mélange pour éviter qu'il ne brûle.
- Une fois le mélange refroidi, broyer le mélange et le réserver dans un bocal en verre.
- Dans un bol, verser le yaourt nature.
- Intégrer les céréales et des cubes de kiwi.
- Manger tout de suite pour ne pas laisser les céréales se ramollir.



INTÉRÊT nutritionnel :

Le fameux bol de céréales revisitée ! Cette version de petit-déjeuner est idéale pour les enfants car elle leur apporte des fibres grâce aux différentes céréales mais également grâce au kiwi Zespri™ SunGold source de fibres. Remplacer le traditionnel lait par un yaourt permet d'apporter plus de satiété grâce à un apport en protéine supérieur.