



LE PETIT-DÉJEUNER DES *des sportifs !*



INGRÉDIENTS :

- ✓ 2 kiwis Zespri™ SunGold
- ✓ 200 g de Skyr
- ✓ 1 càs de sucre roux
- ✓ 2 càs de graines de courge

KIWI ZESPRI™ SUNGOLD



RECETTE :

- Éplucher et couper les kiwis.
- Dans un mixeur, mettre les kiwis et le sucre.
- Mixer jusqu'à obtenir une préparation lisse.
- Dans un bol, mettre le fromage blanc Skyr, répartir le coulis de kiwi puis parsemer de graines de courge.
- Pour un bol amusant, utiliser un kiwi Zespri™ Green pour créer un délicieux hérisson.
- Déguster !

**SEULEMENT
250 KCAL**



INTÉRÊT *nutritionnel :*

Le petit-déjeuner des sportifs ! Le Skyr est une spécialité laitière qui nous vient d'Islande. Ce laitage proche du fromage blanc est encore plus riche en protéines et contient 0% de matière grasse. Il est le parfait allié de personne qui surveille leur ligne tout en souhaitant se faire plaisir. Le coulis de kiwi Zespri™ SunGold permet d'adoucir ce petit-déjeuner sans apporter trop de glucides.