

LE PETIT-DÉJEUNER IDÉAL POUR *booster la concentration !*

KIWIS ZESPRI™
SUNGOLD & GREEN

INGRÉDIENTS :

- ✓ 1 kiwi Zespri™ SunGold
- ✓ 1 kiwi Zespri™ Green
- ✓ 50 g de flocons d'épeautre
- ✓ 1 poignée de noix de pécan
- ✓ 1 càs de sirop d'agave
- ✓ 1 càs d'huile de colza
- ✓ 1 càs de cacao en poudre
- ✓ 1 càs de graines de chanvre
- ✓ 1 càc de cannelle en poudre

SEULEMENT
400 KCAL

RECETTE :

- Dans un saladier, mélanger les flocons d'épeautre, le sirop d'agave et l'huile.
- Ajouter le cacao à ce mélange en faisant attention à bien le répartir sur la totalité de la surface de ce mélange afin d'éviter les grumeaux.
- 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 et ajouter les noix.
- Une fois que le mélange est bien doré, que les noix sont torréfiées, réserver le mélange et laissez refroidir.
- Une fois le mélange refroidi, ajouter les graines de chanvre.
- Dans un bol, verser 200 g de fromage blanc, intégrer le granola et des cubes de kiwi.

INTÉRÊT *nutritionnel* :

Le petit-déjeuner idéal pour booster la concentration ! Les graines de chanvre et le granola apportent de nombreux oméga 3 qui entretiennent les fonctions cognitives du cerveau. Le kiwi Zespri™ SunGold quant à lui, apporte les glucides nécessaire au maintien de la concentration. Le cocktail explosif pour bien travailler !