



POUR UNE SATIÉTÉ  
*tout au long de la matinée !*

KIWIS ZESPRI™  
SUNGOLD & GREEN

INGRÉDIENTS :

- ✓ 1 kiwi Zespri™ SunGold
- ✓ 1 kiwi Zespri™ Green
- ✓ 1 œuf
- ✓ 1 càc de levure
- ✓ 20 g de flocons d'avoine
- ✓ 20 g de muesli
- ✓ 1 càc de cacao en poudre
- ✓ 3 càs de lait d'amande
- ✓ 1 càc de sirop d'agave
- ✓ 1 carré de chocolat noir

SEULEMENT  
320 KCAL

RECETTE :

- Mélanger dans un bol : l'œuf, la levure, le lait, les flocons d'avoine, le muesli, le cacao et le sirop d'agave.
- Mettre le bol au micro-ondes pendant environ 3 minutes.
- Sortir le bol et laisser refroidir quelques secondes.
- Puis, le retourner dans une assiette et placer le carré de chocolat sur le dessus pour qu'il fonde un peu.
- Après une minute, commencer à dresser le topping : placer des morceaux de kiwi tout autour et un peu de muesli.
- Déguster !

INTÉRÊT *nutritionnel* :

Pour une satiété tout au long de la matinée ! La parfaite association de fibres des flocons d'avoine, du muesli et du kiwi Zespri™ SunGold permet d'être bien calé et d'éviter les fringales en milieu de matinée.