

## POUR SE faire plaisir !

### INGRÉDIENTS :

KIWIS ZESPRI™  
SUNGOLD & GREEN

#### POUR UNE DIZAINE DE PANCAKES

- ✓ 5 kiwis Zespri™ SunGold
- ✓ 5 kiwis Zespri™ Green
- ✓ 1 yaourt à la Grecque
- ✓ 150 g de flocons d'avoine
- ✓ 120 g de farine
- ✓ 30 cl de lait 1/2 écrémé
- ✓ 1 sachet de levure chimique
- ✓ 1 sachet de sucre vanillé
- ✓ 2 œufs

#### POUR LE COULIS

- ✓ 6 kiwis Zespri™ Green
- ✓ 150 ml d'eau

### RECETTE :

SEULEMENT  
360 KCAL

#### PANCAKES

- Mélanger les flocons d'avoine, le sachet de levure, la farine et le sucre vanillé
- Ajouter ensuite les œufs et le lait puis mélanger
- Verser l'équivalent d'une petite louche dans une poêle anti-adhésive
- Laisser cuire jusqu'à apparition de bulles puis retourner votre pancake

#### COULIS

- Eplucher les kiwis
- Mettre dans un blender les kiwis et l'eau
- Mixer pendant 10-15 secondes à vitesse moyenne
- Sucrez selon votre goût

#### ASSEMBLAGE

- Disposer les pancakes sur une assiette
- Ajouter les kiwis en petits dès dessus
- Verser le coulis de kiwis
- Déguster !

### INTÉRÊT nutritionnel :

Pour se faire plaisir! Parce que l'équilibre alimentaire passe aussi par des moments de plaisir autant consommer de bons produits qui en plus d'être gourmands vous apporteront de bons nutriments nécessaires à votre organisme pour être en forme tout au long de la journée. C'est notamment le cas de la vitamine C apportée par les kiwis Zespri™ !