



Zespri
KIWIFRUIT



LA RECETTE
*Pudding chia,
kiwi et coco*



OPTEZ POUR UN PETIT-DÉJEUNER 100% équilibré !



INGRÉDIENTS :

- ✓ 1 kiwi Zespri™ SunGold
- ✓ 25 cl de lait de coco
- ✓ 2 càs de graines de chia
- ✓ 1 càc de sirop d'agave
- ✓ 1 poignée de noisette



KIWI ZESPRI™ SUNGOLD



RECETTE :

- Dans un bol, mélanger le lait de coco, les graines de chia et le sirop d'agave.
- Filmer et placer au réfrigérateur toute la nuit.
- Avant de servir, couper le kiwi en cubes.
- Déposer le pudding de chia dans un bol, ajoutez les cubes de kiwi et pour le topping, des éclats de noisettes.
- Déguster !



SEULEMENT
280 KCAL



INTÉRÊT nutritionnel :

Optez pour le petit-déjeuner 100% équilibré ! Les graines de chia apportent d'excellentes protéines végétales. Ces dernières sont complétées par les noisettes qui confèrent en plus une très bonne satiété. Pauvre en sucres simples et riche en fibres, le parfait équilibre pour bien commencer la journée.