



## UN PETIT-DÉJEUNER *sous forme liquide !*



### INGRÉDIENTS :

- ✓ 2 kiwis Zespri™ SunGold
- ✓ 1 banane mûre
- ✓ 20 cl de lait d'avoine (sans sucre ajouté)

KIWI ZESPRI™ SUNGOLD



### RECETTE :

- Éplucher et couper les fruits en morceaux
- Mixer tous les ingrédients dans un blender
- Mettre au frais quelques minutes
- Déguster !

SEULEMENT  
190 KCAL



### INTÉRÊT *nutritionnel* :

Un petit-déjeuner sous forme liquide ! Comment prendre un petit-déjeuner alors qu'on est speed ? Tout simplement en préparant un green smoothie kiwi - banane. Facile à transporter, vous pourrez le consommer sur la route ! Il vous apporte néanmoins la consistance et l'énergie nécessaire grâce au kiwi Zespri™ SunGold et à la banane riche en potassium, parfait pour une concentration optimale !