



Zespri™

KIWIFRUIT

LA MORNING ROUTINE ULTRA VITAMINÉE DE ZESPRI™ POUR UN DÉBUT D'ANNÉE SAIN

et plein de vitalité

En cette rentrée de janvier 2024, un seul mot d'ordre, vivre mieux ! Après quinze jours de bons repas, de bulles et autres réjouissances, le mois de janvier s'impose souvent comme l'instant détox idéal. Pour nous aider et nous accompagner dans ses nouvelles résolutions bien-être, Zespri™ livre quelques-unes de ses recettes coup de boost afin d'affronter petits et grands défis du début d'année. Réduction de la fatigue, meilleures défenses immunitaires^{(*)1}, coup d'éclat pour la peau, bonne humeur, véritable plaisir pour les papilles... La liste des bienfaits du kiwi jaune Zespri™ Sungold™ est longue, et les promesses encore plus belles !



^{(*)1} - Le kiwi jaune Zespri™SunGold™ est riche en vitamine C (152mg de vitamine C pour 100g) ce qui aide à réduire la fatigue et contribue au bon fonctionnement du système immunitaire.

^{(*)2} - Un kiwi jaune Zespri™ SunGold™ apporte 100 % de l'apport en vitamine C journalier recommandé (un kiwi jaune Zespri™SunGold™ contient 152mg de Vitamine C pour 100g, poids moyen d'un kiwi jaune Zespri™SunGold™ : 109,9 g)

LES RECETTES PLAISIR ET SANTÉ DE ZESPRI™ POUR UN PETIT-DÉJEUNER TOUT EN DOUCEUR !
À manger

KIWIFRUIT



FUNKY GRANOLA AUX BILLES DE KIWI

RECETTE



150 KCAL

INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

4 kiwiS JAUnEs
ZESPRI™ SUNGOLD™
4 FrOmAGEs BLAncs
200 G FLOcONs d'AvOINE
50 G dE nOISETTEs (sAns
sEL)
50 G dE nOIX dE cAJOU
(sAns sEL)
2 cUILLÈREs À SOUPE
d'HUILE dE cOCO FONdUE
2 cUILLÈREs À SOUPE dE
miEL
100 G dE PÉPITEs dE
chOCOLAT nOir

Concassez grossièrement les noisettes et les noix de cajou à l'aide d'un couteau. Dans un saladier, mélangez à l'aide d'une spatule (ou d'une maryse) les flocons d'avoine, les noisettes et noix de cajou, l'huile de coco fondue et le miel.

Placez ensuite la préparation sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Faites cuire à four chaud (200 °C) pendant 15 minutes.

Dès la sortie du four, ajoutez les pépites de chocolat et remuez délicatement avec une spatule puis étalez bien la préparation sur la plaque et laissez refroidir sans y toucher. Une fois refroidi, mettez le granola en bocal.

Coupez les kiwis en deux et à l'aide d'une cuillère parisienne, réalisez des petites boules de kiwi.

Versez le fromage blanc dans un bol, puis sur un côté du fromage blanc le granola et sur l'autre côté les billes de kiwi.

INTÉRÊT NUTRITIONNEL



Les oléagineux : noisettes et noix de cajou, apportent de bonnes graisses insaturées à cette recette de Granola. Cet équilibre confère une bonne satiété en complément des fibres contenues dans les flocons d'avoine et de la vitamine C du kiwi jaune Zespri™ SunGold™.



Ou à boire

Zespri™

KIWIFRUIT



SMOOTHIE KIWI ET POMME

RECETTE



Épluchez les fruits et coupez-les en cubes.

Déposez-les dans un blender et mixez quelques secondes.

Arrosez de jus de citron vert et remixez un peu.

Versez le smoothie dans des verres et dégustez immédiatement.

100 KCAL

INGRÉDIENTS



POUR 2 PERSONNES

4 kiwiS JAUnEs
ZESPRI™ SUNGOLD™
2 POMMEs
1 BANANE
1/2 CITRON vERT

INTÉRÊT NUTRITIONNEL



Excellent en-cas pour les petites faims qui constitue un excellent coupe-faim grâce à la teneur en fibres de la pomme et en vitamine C des kiwis jaunes Zespri™ SunGold™.





Zespri™

KIWIFRUIT

LA MORNING ROUTINE
ULTRA VITAMINÉE DE ZESPRI™
POUR UN DÉBUT D'ANNÉE SAIN

et plein de vitalité

À PROPOS DE ZESPRI™

Zespri™ est l'une des sociétés de marketing horticole les plus prospères au monde et la marque Zespri™ est reconnue comme le leader mondial des kiwis de première qualité. Basé à Mount Maunganui, en Nouvelle-Zélande, Zespri™ appartient à 100% à des producteurs de kiwis actuels ou passés et emploie plus de 600 personnes en Nouvelle-Zélande, en Asie, en Europe et dans les Amériques. Pour le compte de nos 2800 producteurs en Nouvelle-Zélande et de 1500 producteurs basés ailleurs, Zespri™ gère l'innovation et la gestion de l'approvisionnement en kiwis, la gestion de la distribution et la commercialisation de Zespri™ Green, Zespri™ SunGold™, Zespri™ Organic, Zespri™ Gold, Zespri™ Sweet Green et Kiwi rouge Zespri™.

www.zespri.com

Plus de recettes ICI

LE KIWI JAUNE

ZESPRI™ SUNGOLD™

Le saviez-vous ? Avec son goût savoureux, doux et sa chair dorée, il agit comme un véritable booster de vitalité. Un seul kiwi suffit à procurer la dose journalière recommandée en vitamine C^(*2).

