

Zespri - 4 kiwirecepten

ONTBIJTBURRITO'S MET PINDAKAAS, BANAAN EN KIWI



Voor 4 pers. • 15 min.
359 kcal

INGREDIËNTEN

- 4 volkoren tortilla's (165 g)
- 2 eetlepels pindakaas (80 g)
- 2 **Zespri™ Green kiwi's**
- 100 g banaan
- 10 g boter
- een mespunt kaneelpoeder (2 g)
- 20 g pure chocolade (optioneel)

BEREIDING

1. Smeer de pindakaas uit over de tortilla's.
2. Schil de kiwi's en de banaan, en snijd ze in plakjes. Verdeel de plakjes fruit over de tortilla's en bestrooi met het kaneelpoeder. Rol ze voorzichtig op om de burrito's te maken.
3. Verhit de boter in een koekenpan met antiaanbaklaag. Bak de burrito's twee minuten en draai ze om zodat ze gelijkmatig bruin worden.
4. Rasp er de chocolade overheen en serveer meteen.

HAVER-BANAAN-CACAOWAFELS MET KIWI EN BOSBESSEN



Voor 4 pers. • 35 min.
123,5 kcal

INGREDIËNTEN

Voor de wafels:

- 40 g fijngemalen havervlokken
- 110 g rijpe banaan, in plakjes gesneden
- 1 ei
- 20 g eiwit
- 1 kl instantgist (8 g)
- 2 el honing
- 20 g cacaopoeder

Voor de afwerking:

- 2 Zespri™ Green kiwi's
- 100 g bosbessen
- 10 ml agavesiroop

BEREIDING

1. **Maak de wafels.** Doe de haver, de gist, de in plakjes gesneden banaan, het ei, het eiwit, de honing en het cacaopoeder in de blender. Mix tot het mengsel een fijne, romige textuur heeft en laat het een paar minuten rusten. Lepel telkens wat van het beslag in een wafelijzer en bak de wafels. De wafels zijn klaar als ze goudbruin zijn. Herhaal dit tot het beslag op is.
2. **Werk de wafels af.** Schil de kiwi's en snijd ze in dunne plakjes. Werk de wafels af met de plakjes kiwi, de blauwe bessen en de agavesiroop.

PITTIGE KIWIDIP MET ZELFGEMAAKTE TORTILLACHIPS



Voor 4 pers. • 15 min.
176 kcal

INGREDIËNTEN

Voor de tortillachips:

- 4 volkoren tortilla's
- 10 ml olijfolie

Voor de pittige kiwidip:

- 2 Zespri™ Green kiwi's
- 1 avocado (200 g)
- 1 rode ui (100 g)
- 20 g jalapeños
- Enkele takjes koriander
- 30 ml limoensap
- Snuifje zout

BEREIDING

1. **Maak de tortillachips:** Verwarm de oven voor op 175°C. Snijd elke tortilla in 8 driehoekjes en bestrijk beide kanten met olijfolie. Leg de driehoekjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze zo'n 12 à 15 minuten in de oven. Haal ze uit de oven en leg ze op een rooster om af te koelen, totdat ze hard worden en een knapperige textuur krijgen.
2. **Maak de pittige kiwidip:** Pel de rode ui en snipper fijn. Schil de kiwi's en snijd in kleine blokjes. Snijd de jalapeños in schijfjes. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en lepel er het vruchtvlees uit. Doe het vruchtvlees van de avocado in een kom en plet met een vork, breng op smaak met zout en het limoensap. Hak de koriander fijn. Voeg de fijngesnipperde rode ui, de

kiwiblokjes, schijfjes jalapeño en de fijngehakte koriander toe. Meng goed en serveer met de krokante tortilla's.

SMOOTHIE VAN YOGHURT MET ZESPRI GREEN KIWI, PEER, AARDBEIEN EN WALNOTEN



4 pers. • 10 min.

146.35 kcal

INGREDIËNTEN

- 3 Zespri Green kiwi's
- 200 g peer
- 150 g aardbeien
- 250 ml yoghurt
- 20 g walnoten
- 1 el honing

BEREIDING

1. Schil de Zespri kiwi's en de peer. Verwijder het klokhuis van de peer.
2. Maak de aardbeien schoon en verwijder de steeltjes.
3. Doe de yoghurt, de kiwi, de peer, de aardbeien en de walnoten in de blender.
4. Voeg de honing toe en mix tot een smeugige massa. Giet in glazen, bokaaltjes of flesjes en serveer.