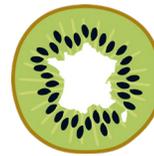


FICHE RECETTE : SMOOTHIE BOWL VITAMINÉ AU KIWI



Le kiwi
des producteurs
français

UNE RECETTE DE LUCIE BRISOTTO

Pour bien démarrer la journée ou pour repartir du bon pied au goûter, rien de mieux qu'un smoothie bowl vitaminé au kiwi de France ! Sain et savoureux, on ne s'en lasse pas.



Ingrédients

1 kiwi de France
1 banane
100g de mangue
1 poignée d'épinards frais

30g de flocons d'avoine
Un peu de jus de citron
Un peu de graines de chia



© Recette et photo : Lucie Brisotto



Préparation :

1. Eplucher le kiwi, la banane et la mangue puis rincer les feuilles d'épinards à l'eau froide.
2. Dans un blender ou un petit mixeur, déposer le tout avec les flocons d'avoine et le jus de citron. Mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
3. Verser le tout dans un bol et dresser avec des morceaux de fruits parsemés de graines de chia, du muesli... Et déguster immédiatement !

CONTACT PRESSE : BIK - BUREAU NATIONAL INTERPROFESSIONNEL DU KIWI

Adeline Gachein, Directrice, adeline.gachein@kiwidefrance.fr

Valentine Pisani, Chargée de communication, valentine.pisani@kiwidefrance.fr