



SOUPE DE KIWI LÉGÈREMENT CITRONNÉE

Le plein de vitamines.

 10 minutes 1 heure et 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 5 kiwis
- 2 citrons verts
- 4 c. à soupe de fructose
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 gousse de vanille
- 1 sachet de thé à la bergamote

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un récipient pour four à micro-ondes, versez le fructose avec 30 cl d'eau, la cannelle, la gousse de vanille fendue en deux et grattée. Couvrez et cuisez 3 minutes au four à micro-ondes à 900 W. Mélangez et mettez le sachet de thé à infuser. Laissez refroidir.
- 2° Epluchez les kiwis et coupez les en gros cubes. Filtrez le sirop, ajoutez les kiwis, pressez les citrons et mixez le tout afin d'obtenir un coulis bien vert. Réservez au frais pendant 1 heure.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [225 g]	% AR
ÉNERGIE	55 kcal	125 kcal	6 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	16 g	37 g	14 %
SUCRES	8 g	17 g	19 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	24 %
SODIUM	5 mg	11 mg	0 %