

MAKE LIFE DELICIOUS:

**GESUND UND
LECKER: REZEPTE
MIT DER ZESPRI®
SUNGOLD KIWI!**



20 VEGANE REZEPTE

ZESPRI.DE

**GENIEßE DIE
SONNENSEITE
DES LEBENS!**

**SONNENGEREIFTE SÜßE, AROMATISCHER
GESCHMACK: DIE HAARLOSE SUNGOLD KIWI
VON ZESPRI IST EINFACH SENSATIONELL
LECKER. UND RANDVOLL MIT GESUNDEN NÄHR-
STOFFEN – WUSSTET IHR ZUM BEISPIEL, DASS
IHR MIT EINER EINZIGEN KIWI EUREN TAGES-
BEDARF AN VITAMIN C DECKEN KÖNNT?**

DIE WICHTIGSTEN FAKTEN AUF EINEN BLICK: SUNGOLD KIWIS...

...schmecken köstlich

Das goldgelbe Fruchtfleisch der haarlosen SunGold Kiwi schmeckt wunderbar aromatisch, saftig und süß.

...sind reich an Vitamin C

Bereits eine einzige SunGold Kiwi deckt den durchschnittlichen Tagesbedarf eines Erwachsenen an Vitamin C (161 mg Vitamin C pro 100 g essbare Kiwi).

...sind für Diabetiker geeignet

SunGold Kiwis haben einen niedrigen glykämischen Index. Sie helfen, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, und sind deshalb für Diabetiker geeignet.

...sind voller Nährstoffe

Pro 100 g enthalten SunGold Kiwis 10-mal so viele Nährstoffe wie Äpfel, darunter Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und Spurenelemente.

...haben wenig Kalorien

Mit einem Brennwert von 79 kcal pro 100 g sind SunGold Kiwis für eine kalorienbewusste Ernährung geeignet.

...enthalten Kalium

Kalium ist notwendig für eine normale Muskelfunktion – insbesondere Sportler haben einen erhöhten Bedarf.

...sind perfekt gereift

Alle Zespri Kiwis werden erst geerntet, wenn sie ihre optimale Reife erreicht haben.



UNSERE REZEPTE

SUNGOLD KIWI LIMONADE	08
SUNGOLD KIWI SMOOTHIE BOWL	10
TACO MIT FEURIGER SUNGOLD KIWI SALSA	12
SUNGOLD KIWI BROTAUFSTRICH	14
SUNGOLD KIWI EISTEE	16
FEURIGER SUNGOLD KIWI DIP	20
SUNGOLD KIWI KOKOS DRINK	22
SUNGOLD KIWI SORBET	24
SUNGOLD KIWI OVERNIGHT OATS	26
SUNGOLD KIWI CHUTNEY	30
SUNGOLD KIWI PANCAKE	32
KALTE SUNGOLD KIWI AVOCADO-SUPPE	34
ERFRISCHENDER SUNGOLD KIWI COCKTAIL	36
SUNGOLD KIWI EIS AM STIEL	40
SUNGOLD KIWI CARPACCIO	42
SUNGOLD KIWI KUCHEN	44
SUNGOLD KIWI SUMMERROLLS	46
SUNGOLD KIWI CURRY WRAPS	48
SUNGOLD KIWI AVOCADO-BAGEL	50
SUNGOLD KIWI SCHOKO-LOLLI	52



Alle Rezepte sind für eine vegane Ernährung geeignet.

Falls die SunGold Kiwis ungeschält verarbeitet werden, sollten sie – wie auch sonstiges Obst und Gemüse – vor der Verarbeitung sorgfältig gewaschen werden.

SUNGOLD KIWI LIMONADE

ZUTATEN:

für 2 Personen

3	SunGold Kiwis
500 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
1/2	Zitrone
1/2	Limette
10 g	Ingwer
1 EL	Agavendicksaft

ZUBEREITUNG:

1. Die SunGold Kiwis entsaften oder durch ein Passier-
tuch drücken.
2. Die Zitronen- und Limettenhälfte ebenfalls entsaften.
3. Den Kiwisaft mit dem Zitronen- und Limettensaft
sowie dem Agavendicksaft vermischen.
4. Den Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden
und in die Saftmischung geben.
5. Die Saftmischung etwa eine Stunde im Kühlschrank
durchziehen lassen und vor dem Servieren mit eiskaltem
Mineralwasser zu einer Limonade aufgießen.

Nährstoffe gesamt:
Energie: 123,3 kcal
Eiweiß: 3,5 g
Fett: 1,1 g
Kohlenhydrate: 24,7 g

Pro Portion:
Energie: 62,2 kcal
Eiweiß: 1,8 g
Fett: 0,6 g
Kohlenhydrate: 12,4 g





SUNGOLD KIWI SMOOTHIE BOWL

ZUTATEN:

für 2 Personen

3	SunGold Kiwis
1/2	Banane
50 g	Mango
100 ml	Kokosmilch
20 g	Cashewkerne
1 Handvoll	frische Beeren
15 g	Kokoschips

ZUBEREITUNG:

1. Ein paar dünne Kiwischeiben für die Dekoration schneiden und zur Seite legen.
2. Die restlichen SunGold Kiwis schälen, mit der Banane, der Kokosmilch und der Mango pürieren und in eine Schüssel geben.
3. Mit den Kiwischeiben, den Beeren, den Cashewkernen und den Kokoschips dekorieren.

Nährstoffe gesamt:

Energie: 611 kcal

Eiweiß: 10 g

Fett: 43,7 g

Kohlenhydrate: 46,4 g

Pro Portion:

Energie: 305,5 kcal

Eiweiß: 5 g

Fett: 21,9 g

Kohlenhydrate: 23,2 g



Zespri
Kiwifruit

TACO MIT FEURIGER SUNGOLD KIWI SALSA

ZUTATEN:

für 2 Personen

1/2	SunGold Kiwis
1/2	Salatgurke
1/2	Chilischote
1/2	Limette
1 EL	frischer Koriander
4	Tacos
100 g	Mais
4	Salatblätter
100 g	Kidneybohnen
1	Frühlingszwiebel
1	Tomate

ZUBEREITUNG:

1. Für die Salsa die Gurke entkernen und die SunGold Kiwis schälen.
2. Den festen Teil der Gurke und die SunGold Kiwis in kleine Würfel schneiden.
3. Koriander hacken, Chili klein schneiden und die Limette entsaften.
4. Die Gurke-Kiwi-Mischung mit Koriander, Chili und Limettensaft abschmecken.
5. Die Tacos mit Salat, Mais, Kidneybohnen, in Röllchen geschnittenen Frühlingszwiebeln und Tomatenscheiben füllen und mit reichlich feuriger Salsa servieren.

Nährstoffe gesamt:

Energie: 508 kcal

Eiweiß: 18,3 g

Fett: 16,3 g

Kohlenhydrate: 64,3 g

Pro Portion:

Energie: 254 kcal

Eiweiß: 9,2 g

Fett: 8,2 g

Kohlenhydrate: 32,2 g



Zespri
Kiwifruit

SUNGOLD KIWI BROTAUFSTRICH

ZUTATEN:

für 10 Personen

2	SunGold Kiwis
150 g	Cashewkerne
¼ TL	Currypulver
¼ TL	Paprikapulver
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG:

1. Die Kiwis schälen und zusammen mit den Cashewkernen pürieren.
2. Die entstandene Paste mit Curry- und Paprikapulver würzen und den Kiwi-Brottaufstrich mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährstoffe gesamt:
Energie: 906 kcal
Eiweiß: 26,8 g
Fett: 63,9 g
Kohlenhydrate: 54,9 g

Pro Portion:
Energie: 90,6 kcal
Eiweiß: 2,7 g
Fett: 6,7 g
Kohlenhydrate: 5,5 g



Zespri
Kiwifruit



SUNGOLD KIWI

EISTEE

ZUTATEN:

für 2 Personen

400 g SunGold Kiwis
(etwa 5 Stück)

750 ml grüner Tee

2 EL Agavendicksaft

1/2 Zitrone

ZUBEREITUNG:

1. Den grünen Tee aufbrühen und abkühlen lassen.
2. Währenddessen einige dünne Kiwischeiben für die Dekoration abschneiden und beiseite legen.
3. Restliche SunGold Kiwis entsaften, so dass etwa 350 ml Kiwisaft entsteht.
4. Die halbe Zitrone ebenfalls entsaften.
5. Den abgekühlten Tee mit dem Kiwi- und Zitronensaft mischen und mit dem Agavendicksaft abschmecken.
6. Mit Kiwischeiben dekorieren und auf Eiswürfeln servieren.

Nährstoffe gesamt:

Energie: 254,4 kcal

Eiweiß: 77,7 g

Fett: 2,3 g

Kohlenhydrate: 50,5 g

Pro Portion:

Energie: 127,2 kcal

Eiweiß: 38,9 g

Fett: 1,2 g

Kohlenhydrate: 25,3 g



Zespri
Kiwifruit

A close-up photograph of a hand wearing a white knitted glove, gently holding a single, ripe, brown kiwi fruit. The background is a soft-focus view of a kiwi orchard with many more fruits hanging from the branches.

WARUM EIGENTLICH ZESPRI KIWIS?

FÜR ZESPRI, DEN MARKTFÜHRER IM BEREICH PREMIUM-KIWIS, STEHT DER GLEICHBLEIBEND KÖSTLICHE GESCHMACK DER KIWIS IM MITTELPUNKT. DESHALB WÄHLT ZESPRI ALLE PLANTAGEN SORGFÄLTIG AUS UND SORGT DAFÜR, DASS SICH DIE FRÜCHTE OPTIMAL ENTWICKELN KÖNNEN.



DAFÜR IST DER RICHTIGE ZEITPUNKT DER ERNTE BESONDERS WICHTIG: ZESPRI ERNTE DIE KIWIS ERST, WENN SIE IHRE OPTIMALE REIFE ERREICHT HABEN. SO KANNST DU DIR BEI EINER ZESPRI KIWIS IMMER SICHER SEIN, EINE AROMATISCHE, SAFTIGE UND PERFEKT GEREIFTE FRUCHT ZU ERHALTEN.

FEURIGER SUNGOLD KIWI-DIP

ZUTATEN:

für 2 Personen

- 2 SunGold Kiwis
- 1 Zwiebel
- 1 TL Öl
- 1 TL brauner Zucker
- 1/2 Chili
- 1 Tomate
- 1 TL Basilikumsamen
- 3 EL frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und mit braunem Zucker und etwas Öl goldbraun karamellisieren.
2. Die SunGold Kiwis schälen und pürieren. Das Püree mit den karamellisierten Zwiebeln vermengen, mit dem gehackten Chili nochmals kurz aufkochen lassen und anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
3. Die Tomate entkernen und klein gewürfelt hinzugeben.
4. Frische Petersilie hacken und unterrühren.
5. Zur besseren Bindung am Ende noch mit ein paar Basilikumsamen eindicken lassen.

Nährstoffe gesamt:
Energie: 148,1 kcal
Eiweiß: 2,61 g
Fett: 0,65 g
Kohlenhydrate: 17,6 g

Pro Portion:
Energie: 14,8 kcal
Eiweiß: 0,3 g
Fett: 0,7 g
Kohlenhydrate: 1,8 g



SUNGOLD KIWI KOKOS DRINK

ZUTATEN:

für 2 Personen

500 ml Kokoswasser

600 g SunGold Kiwis
(ca. 7 – 8 Stück)

ZUBEREITUNG:

1. Die Kiwis entsaften oder durch ein Passiertuch drücken, so dass etwa 500 ml Kiwisaft entsteht.
2. Den Kiwisaft mit dem Kokoswasser vermischen.
3. Eiskalt auf Eiswürfeln servieren.

Nährstoffe gesamt:

Energie: 350 kcal

Eiweiß: 5 g

Fett: 3,5 g

Kohlenhydrate: 70,5 g

Pro Portion:

Energie: 175 kcal

Eiweiß: 2,5 g

Fett: 1,8 g

Kohlenhydrate: 35,3 g





SUNGOLD KIWI SORBET

ZUTATEN:

für 2 Personen

600 g	SunGold Kiwis (ca. 7 – 8 Stück)
2 EL	Kokosöl
5 EL	Agavendicksaft
1 Handvoll	Minzblätter

ZUBEREITUNG:

1. Von einer Kiwi ein paar dünne Scheiben abschneiden und für die Dekoration beiseitelegen.
2. Die Kiwis schälen und mit dem Kokosöl und dem Agavendicksaft pürieren.
3. Das Püree in eine Schüssel füllen und für etwa 2 bis 3 Stunden in den Gefrierschrank stellen.
4. Das Kiwisorbet alle 20 Minuten mit einem Teigschaber von dem Rand der Schüssel kratzen und gründlich verrühren, so dass sich keine Eiskristalle bilden.
5. Mit den Kiwischeiben und ein paar Minzblättern servieren.

Nährstoffe gesamt:
Energie: 728 kcal
Eiweiß: 5,4 g
Fett: 36,9 g
Kohlenhydrate: 91 g

Pro Portion:
Energie: 364 kcal
Eiweiß: 2,7 g
Fett: 18,5 g
Kohlenhydrate: 45,5 g



Zespri
Kiwifruit

SUNGOLD KIWI OVERNIGHT OATS

ZUTATEN:

für 2 Personen

3 SunGold Kiwis
200 ml Kokosdrink
125 g Haferflocken
1 EL Agavendicksaft
1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Eine SunGold Kiwi schälen und mit Kokosdrink, Agavendicksaft und Zimt pürieren.
2. Die Haferflocken über Nacht darin einlegen.
3. Die restlichen Kiwis schälen und in Würfel schneiden.
4. Die Kiwistücke als Topping zu den Overnight Oats geben.

Nährstoffe gesamt:

Energie: 610,2 kcal

Eiweiß: 17,2 g

Fett: 11,6 g

Kohlenhydrate: 107,3 g

Pro Portion:

Energie: 305,2 kcal

Eiweiß: 8,6 g

Fett: 5,8 g

Kohlenhydrate: 53,7 g





**FORSCHER DER UNIVERSITY OF OTAGO
HABEN HERAUSGEFUNDEN, DASS DER GE-
NUSS VON ZWEI KIWI-FRÜCHTEN PRO TAG
DIE STIMMUNG STEIGERN KANN. KEIN WUN-
DER - BEI DEM KÖSTLICHEN GESCHMACK!**

SUNGOLD

KIWI CHUTNEY

ZUTATEN:

für 10 Personen

- 4 SunGold Kiwis
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Distelöl
- 1 TL Speisestärke
- 50 ml Birnensaft
- 5 Nelken
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 EL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG:

1. Die Zwiebel würfeln und mit etwas Distelöl goldbraun anschwitzen.
2. Mit dem weißen Balsamico-Essig und dem Birnensaft ablöschen und kurz aufkochen lassen.
3. Die Kiwis schälen und würfeln.
4. Die gewürfelten Kiwis in den Sud geben und gemeinsam mit dem Agavendicksaft und den Nelken sieben Minuten köcheln lassen.
5. Die Nelken entnehmen und die Speisestärke zum Aufdicken des Chutneys unterrühren. Nochmals kurz aufkochen lassen.

Nährstoffe gesamt:

Energie: 223,5 kcal

Eiweiß: 2,4 g

Fett: 6,5 g

Kohlenhydrate: 36,8 g

Pro Portion:

Energie: 22,4 kcal

Eiweiß: 0,2 g

Fett: 0,7 g

Kohlenhydrate: 3,7 g





SUNGOLD KIWI PANCAKE

ZUTATEN:

für 2 Personen

4	SunGold Kiwis
1 EL	weiße Chiasamen
50 g	Dinkelvollkornmehl
85 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
4 EL	Agavendicksaft
1/2 EL	Kokosöl
1/2 TL	Backpulver
75 g	Cashewkerne
25 g	Nussmischung

ZUBEREITUNG:

1. Chiasamen, Dinkelvollkornmehl, Mineralwasser, Kokosöl, Backpulver und die Hälfte des Agavendicksafts mit dem Rührgerät zu einem Teig vermischen und anschließend 15 Minuten quellen lassen.
2. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und pro Pancake 2 EL Teig in der Pfanne erhitzen. Bei mittlerer Stufe ca. 1 Minute pro Seite backen.
3. Die fertigen Pancakes mit einem Küchenpapier von überschüssigem Öl befreien.
4. Kiwis schälen und zusammen mit dem Agavendicksaft und den Cashewkernen pürieren.
5. Die Pancakes mit Kiwipüree, Nüssen und zusätzlichen Kiwischeiben zu einem Turm schichten und mit Kiwischeiben und ein paar Nüssen garnieren.

Nährstoffe gesamt:
Energie: 1.042,8 kcal
Eiweiß: 27,7 g
Fett: 54,7 g
Kohlenhydrate: 115,1 g

Pro Portion:
Energie: 521,4 kcal
Eiweiß: 13,9 g
Fett: 27,4 g
Kohlenhydrate: 57,6 g



Zespri
Kiwifruit



KALTE SUNGOLD KIWI AVOCADO-SUPPE

ZUTATEN:

für 2 Personen

- 4 SunGold Kiwis
- 2 Avocados
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 ml Wasser
- 1 Limette
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Die SunGold Kiwis mit den Avocados, den Frühlingszwiebeln und dem Knoblauch sowie etwas Wasser pürieren.
2. Die Suppe mit dem Saft der Limette sowie Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Nährstoffe gesamt:
Energie: 635 kcal
Eiweiß: 8,9 g
Fett: 48,4 g
Kohlenhydrate: 51,6 g

Pro Portion:
Energie: 317,5 kcal
Eiweiß: 4,5 g
Fett: 24,2 g
Kohlenhydrate: 25,8 g



Zespri
Kiwifruit

ERFRISCHENDER SUNGOLD KIWI COCKTAIL

ZUTATEN:

für 2 Personen

250 g	SunGold Kiwis (ca. 3 Stück)
200 ml	Kokoswasser
200 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
1	Limette
2 Stängel	Basilikum
10 frische	Gurkenscheiben

ZUBEREITUNG:

1. Einige dünne Kiwischeiben schneiden und für die Dekoration beiseitelegen.
2. Restliche SunGold Kiwis entsaften oder durch ein Passiertuch drücken, so dass etwa 200 ml Kiwisaft entstehen.
3. Den Kiwisaft mit Kokoswasser, Mineralwasser und einem Spritzer Limettensaft in den Shaker geben.
4. Mit Eiswürfeln und frischen Basilikumblättern kräftig shaken.
5. In Gläser einfüllen und mit frischen Gurkenscheiben, Kiwischeiben und einem Stängel Basilikum servieren.

Nährstoffe gesamt:
Energie: 143 kcal
Eiweiß: 2,2 g
Fett: 1,7 g
Kohlenhydrate: 8,3 g

Pro Portion:
Energie: 71,5 kcal
Eiweiß: 1,1 g
Fett: 0,9 g
Kohlenhydrate: 4,2 g



Zespri
Kiwifruit



**KINDER LIEBEN SUNGOLD KIWIS,
DENN SIE SIND HERRLICH SÜß,
WUNDERBAR AROMATISCH UND
MILD IM GESCHMACK!**

SUNGOLD KIWI

EIS AM STIEL

ZUTATEN:

für 6 Personen

- 3 SunGold Kiwis
- 150 ml Kokoswasser
- 1 EL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG:

1. Eine SunGold Kiwi schälen, in dünne Scheiben schneiden und an den Rand der Eisförmchen drücken.
2. Die anderen beiden Kiwis entsaften und Kiwisaft mit Kokoswasser und Agavendicksaft vermischen.
3. Die Saftmischung in Eisförmchen füllen und etwa 3 Stunden im Gefrierschrank einfrieren.

Nährstoffe gesamt:

Energie: 136,2 kcal

Eiweiß: 1,6 g

Fett: 1,3 g

Kohlenhydrate: 27g

Pro Person:

Energie: 22,7 kcal

Eiweiß: 0,3 g kcal

Fett: 0,2 g kcal

Kohlenhydrate: 4,6 kcal



SUNGOLD KIWI CARPACCIO

ZUTATEN:

für 2 Personen

4	SunGold Kiwis
2 TL	weißer Balsamico-Essig
4 TL	Zitronensaft
2 TL	Walnussöl
1 TL	Agavendicksaft
2 Handvoll	Rucola
2	Feigen
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
2 Spritzer	Balsamico-Creme

ZUBEREITUNG:

1. Die Kiwis in dünne Scheiben schneiden und auf einem flachen Teller gleichmäßig anrichten.
2. Den weißen Balsamico-Essig mit Zitronensaft, Walnussöl und Agavendicksaft zu einer Vinaigrette vermischen.
3. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Feigen aufschneiden und mit dem Rucola auf den Kiwischeiben anrichten.
5. Das Kiwi-Carpaccio mit der Vinaigrette gleichmäßig beträufeln.
6. Kurz vor dem Servieren mit einem Spritzer Balsamico-Creme garnieren.

Nährstoffe gesamt:
Energie: 230,6 kcal
Eiweiß: 1,9 g
Fett: 11,3 g
Kohlenhydrate: 27,7 g

Pro Portion:
Energie: 115,3 kcal
Eiweiß: 1,0 g
Fett: 5,7 g
Kohlenhydrate: 13,9 g



Zespri
Kiwifruit



SUNGOLD KIWI KUCHEN

ZUTATEN:

für ca. 12 Personen

230 g	Mehl
170 g	Erythrit (oder anderer Zuckerersatz)
1 Pck.	Backpulver
200 ml	Wasser
5 EL	Distelöl
50 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
1 Pck.	Ei-Ersatz
1 EL	Apeflessig

Topping:

150 g	vegane Frischkäse
2	SunGold Kiwis
5 EL	Chiasamen
5 EL	Agavendicksaft

Dekoration:

4	SunGold Kiwis
---	---------------

ZUBEREITUNG:

1. Das Mineralwasser mit dem Ei-Ersatz vermischen und anschließend mit Wasser, Distelöl und Apeflessig verrühren.
2. Mehl, Zuckerersatz und Backpulver vermischen.
3. Die trockenen und nassen Bestandteile mit dem Handrührgerät gut durchmischen und in einer runden Kuchenform gleichmäßig verteilen.
4. Den Teig etwa 25 Minuten bei 175 Grad Umluft backen.
5. Für die Creme zwei Kiwis schälen, pürieren und mit dem Frischkäse, Chiasamen und Agavendicksaft zu einer einheitlichen Masse verrühren.
6. Die Creme gleichmäßig auf dem ausgekühlten Teig verteilen und abschließend mit Kiwischeiben dekorieren.

Nährstoffe gesamt:

*Energie: 2.292 kcal
Eiweiß: 45,1 g
Fett: 116,8 g
Kohlenhydrate: 253,7 g*

Pro Portion:

*Energie: 191 kcal
Eiweiß: 3,8 g
Fett: 9,0 g
Kohlenhydrate: 21,1 g*





SUNGOLD KIWI SOMMERROLLS

ZUTATEN:

für 2 Personen

2	SunGold Kiwis
1 Pck.	Reispapier (100 g)
50 g	Glasnudeln
1 Stängel	frische Minze
2 Stängel	frischer Koriander
1	Karotte
2 Handvoll	Mungosprossen
2 Handvoll	gemischter Salat

Soße:

2	SunGold Kiwis
1	Limette
1/2	Chili
1 Prise	Salz

ZUBEREITUNG:

1. Für die Soße zwei Kiwis schälen und pürieren. Das Püree mit dem Saft einer Limette, gehackter Chili und einer Prise Salz aufkochen.
2. Das Reispapier für 15 Sekunden ins Wasserbad legen. Zwei Kiwis schälen und in Scheiben schneiden.
3. Das aufgeweichte Reispapier jeweils mit gekochten Glasnudeln, einem Minzblatt, frischem Koriander, einer Kiwischeibe, Karottenstiften, Mungosprossen und gemischtem Salat füllen.
4. Die Kiwi Sommerrolls mit der scharfen Kiwisoße servieren.

Nährstoffe gesamt:

Energie: 635,5 kcal

Eiweiß: 5,1 g

Fett: 1,6 g

Kohlenhydrate: 147,9 g

Pro Portion:

Energie: 317,8 kcal

Eiweiß: 2,6 g

Fett: 0,8 g

Kohlenhydrate: 74 g



Zespri
Kiwifruit

SUNGOLD KIWI CURRY WRAPS

ZUTATEN:

für 2 Personen

3	SunGold Kiwis
1TL	Currypulver
1TL	Agavendicksaft
1TL	frischer Koriander
1Prise	Chilipulver
1Prise	Kreuzkümmel
1Prise	Ingwerpulver
1Prise	Pfeffer
1Prise	Salz
2	Wraps
¼	Salatkopf
50 g	Mais
1	Tomate
¼	Salatgurke
1	Avocado

ZUBEREITUNG:

1. Für die Curry-Kiwi-Paste zwei Kiwis schälen, pürieren und mit Currypulver, Agavendicksaft, Chilipulver, Kreuzkümmel, Ingwerpulver, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den frischen Koriander hacken und unter die Paste heben.
3. Die Wraps mit der Curry-Kiwi-Paste bestreichen und darauf mit Salat, Mais, Tomaten, Gurke, Avocado und Kiwischeiben belegen.
4. Die Wraps unten und an den Seiten einschlagen und zu einem Wrap rollen.

Nährstoffe gesamt:
Energie: 827,9 kcal
Eiweiß: 18,4 g
Fett: 34,2 g
Kohlenhydrate: 113 g

Pro Portion:
Energie: 436,5 kcal
Eiweiß: 9,2 g
Fett: 17,1 g
Kohlenhydrate: 56,5 g



SUNGOLD KIWI

AVOCADO BAGEL



ZUTATEN:

für 2 Personen

- 3 SunGold Kiwis
- 1 TL Senf
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 2 Bagelbrötchen (je ca. 100 g)
- 1 Handvoll gemischter Salat
- 1 Tomate
- 1 kleine Avocado

ZUBEREITUNG:

1. Für die Bagelsoße eine Kiwi schälen, pürieren, mit Senf vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Bagelbrötchen mit gemischtem Salat, Tomaten, Kiwi und Avocado belegen.
3. Die Bagelsoße auf den Bagel-Belag geben.

Nährstoffe gesamt:

Energie: 1.114,1 kcal

Eiweiß: 22,8 g

Fett: 53,6 g

Kohlenhydrate: 110,6 g

Pro Portion:

Energie: 557,1 kcal

Eiweiß: 11,4 g

Fett: 26,8 g

Kohlenhydrate: 55,3 g



Zespri
Kiwifruit

SUNGOLD KIWI SCHOKO-LOLLI

ZUTATEN:

für ca. 10 Personen

- 2 SunGold Kiwis
- 100 g Zartbitterschokolade

ZUBEREITUNG:

1. Die SunGold Kiwis schälen, in Scheiben schneiden und diese auf Eisstiele stecken.
2. 30 Minuten im Tiefkühlfach anfrieren lassen.
3. Währenddessen die Zartbitterschokolade schmelzen.
4. Die Kiwischeiben am Stiel in die Zartbitterschokolade tauchen.

Nährstoffe gesamt:
Energie: 598 kcal
Eiweiß: 12,8 g
Fett: 19,7 g
Kohlenhydrate: 64,2 g

Pro Portion:
Energie: 59,8 kcal
Eiweiß: 1,3 g
Fett: 2,0 g
Kohlenhydrate: 6,4 g



ÜBER WIR ESSEN GESUND.DE



Dieses Rezeptbuch ist entstanden in Kooperation mit [WirEssenGesund.de](#), einem der führenden Online-Magazine für vegane Ernährung in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Seit 2013 verfolgen Daniel und Tobias Beuschel sowie Daniel Strußberg mit ihrer Website das Ziel, eine breite Leserschaft für gesundes Kochen zu begeistern. Und zwar nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern mit vielen Tipps, Tricks und vor allem leckeren Rezepten: Denn was bringt die gesundeste Küche, wenn der Genuss auf der Strecke bleibt!

ÜBER ZESPRI



Mit einem Umsatz von rund 1,3 Mrd. Euro ist Zespri eine der weltweit erfolgreichsten Vermarktungsgesellschaften im Agrarsektor und Weltmarktführer bei Premium-Kiwis. Die Gesellschaft mit Sitz in Mount Maunganui, Neuseeland ist zu 100 % im Besitz von etwa 2.500 Kiwi-Bauern. Zespri verkauft Kiwis in 59 Länder weltweit und beschäftigt rund 570 Angestellte in Neuseeland, Asien, Europa, Nord- und Südamerika sowie Nahost.



Zespri International (Europe) N.V.

Posthofbrug 10 bus 3

2600 Berchem (Antwerpen), België

Tel.: +32 3 201 08 77

E-Mail: info@zespri-europe.com