



Twee sapjes bij weekmenu 1 juli

Ingrediënten: Voor ongeveer 2 porties

Pittige groentesap

- 2 wortels
- ½ rode paprika
- 1 rauwe geschilde rode biet
- ½ komkommer
- ½ citroen
- 1 middelgrote tomaat
- 1 tl lijnzaadolie
- Snuf peper en zout

Wortel sapje met pit

- 5 wortels
- 1 ½ geschilde limoen
- 1 oranje paprika
- 1 broccoli
- 3 takjes munt

Leuk weetje: Limoen en paprika bevatten veel vitamine C en die helpt je weerstand te verhogen en het is een goede anti oxidant

