



Groentesap recepten

Spinaziesapje:

- 1 bosje peterselie
- 1 stukje gember geschild
- 1 limoen geschild
- 2 - 3 handenvol spinazie
- 1 appel met schil en klokhuis
- 1 komkommer met schil

Groene sapje

- 1 kropje sla
- 1 appel met schil en klokhuis
- 1 - 2 handenvol kool
- 2 stukken selderij
- 1 stuk komkommer met schil
- Sap ½ limoen
- Water

Pittig gember groen sapje

- 1 appel met schil en klokhuis
- ½ komkommer met schil
- 1 cm gember geschild
- Sap ½ citroen
- Handje spinazie of boerenkool

Wortel spinaziesapje

- 5 wortels
- 1 appel met schil en klokhuis
- Handvol spinazie

Broccoli Biet sapje

- ½ komkommer met schil
- 1 appel met schil en klokhuis
- ½ biet
- Flinke hand spinazie
- 3 cm broccolistronkje
- 1 wortel
- Sap ½ citroen

Voeg eventueel een gepureerde avocado toe na afloop

Bietenboost

½ Biet
½ komkommer met schil
5 wortelen

Grote schoonmaaksapje

½ Komkommer met schil
2 flinke handen vol spinazie
½ Cup kool
3 wortelen
1 teentje knoflook

Komkommer bietensap

1 komkommer met schil
3 wortels
1 biet
2 stelen sellerie
1 handvol of peterselie
½ limoen geschild

Wortel selderijsapje

3-4 wortels
2 stelen sellerie
½ biet
2 broccoli steeltjes
½ limoen, geschild

Tomaten kick sapje

2 tomaten met schil
2 green sla bladeren
2 radijsjes
4 peterselie takjes
½ citroen, geschild

Komkommer venkelsapje

½ venkelknol
½ komkommer met schil
½ groene appel met schil en klokhuis
1 handvol munt
1 cm gemberwortel geschild

Wordt een sapje te dik, leng het dan aan met water. Wissel af met hard en zachte groenten als je het in je sapmachine invoert. Laat zoveel mogelijk schillen zitten.

