



Groentesap recept 1 en 2

Ingrediënten sapje 1:

Recept voor 2 gevorderden personen* :

3 stengels bleekselderij

1 komkommer

2 wortels

¼ citroen (met schil)

* Alle groente bij voorkeur biologisch

Ingrediënten sapje 2:

Recept voor beginners:

2 appels

¼ knolvenkel

¼ citroen (met schil)

100g boerenkool (of spinazie)

