



Groentesap ideetjes bij weekmenu 3 april

Wortels Selderij sap

- 2 grote winterwortels
- 2 selderij stengels
- 1/2 komkommer (kun je er in de winter ook uitlaten)
- 1/2 krop Romeinse sla
- een kleine rauwe biet
- eventueel een klein stukje verse gember

Wortel rode bietensap

- 3 wortels
- 1 rode biet
- 2 stengels bleekselderij
- 1/2 citroen
- verse peterselie

Tomaten sapje

- 3 middelgrote tomaten
- 2 selderij stengels
- 1 rode paprika
- 1 citroen
- 1 komkommer
- ½ bos koriander
- 2 teentjes knoflook

Koningsdag sapje

- 1 winterwortel
- 1 appel
- 1/2 venkel
- 1 citroengrassstengel

Amandel wortel sapje

- 100 gr geweekte amandelen
- 4 sinaasappels
- Stukje gember
- 2 wortels

