

GROEN SAPJE



Vorbereiding : 10 min - **Rusttijd :** -- **Koken :** -- **Materiaal :** Extra Press of Sapfilter

Ingrediënten : 2 glazen

- 2 appels - 50 g groene kool - 3 takjes peterselie - ½ venkel (150 g) - 3 stengels selderie* - ½ cm de gember - ½ gele citroen

1. Was de appels en de groenten. Snijd ze in stukken. Verwijder de blaadjes van de selderie en het groen van de venkel. Schil de citroen en de gember.

2. Om een smoothie te maken verwerkt u de ingrediënten tot sap met de Extra Press, waarbij u erop let vezelige groenten (kool en peterselie) af te wisselen met sappige ingrediënten (appels, venkel en selderie). Eindig met de citroen. Wilt u een meer vloeibaar sap, verwerk de ingrediënten dan in dezelfde volgorde tot sap met de Sapfilter.

Juice Expert 4 ■

Juice Expert 3 ■

Juice Expert 2 ■

*Allergenen: dit recept bevat selderie.