



Sap voor vitaliteit

Recepten voor de slowjuicer
www.lindard.net



Gezonde sappen receptenboek

Welkom bij een paar voorbeeld recepten uit een e-boek wat ik heb gemaakt. Bij aanmelding kan je het volledige e-boek gratis ontvangen. Je kan met een slowjuicer heerlijke en gezonde sappen die je kunt maken. Deze sappen zitten boordevol voedingsstoffen en smaken fantastisch. Laten we beginnen!

1. Groene energie sap

Dit sap is perfect om je dag mee te beginnen. Het zit vol met vitamines en mineralen die je een natuurlijke energieboost geven.

Ingrediënten:

- 2 groene appels
- 1 komkommer
- 3 stengels bleekselderij
- 1 handvol spinazie
- 1 citroen (geschild)
- 1 stukje gember (ongeveer 2 cm)

Bereidingswijze:

1. Was alle ingrediënten grondig.
2. Snijd de appels, komkommer, en bleekselderij in stukken die in de slowjuicer passen.
3. Voeg alle ingrediënten toe aan de slowjuicer.
4. Meng goed en giet het sap in een glas.
5. Geniet van je verfrissende groene energie sap!

2. Tropische boost sap

Dit tropische sap brengt de zon in je glas, zelfs op een bewolkte dag. Het is een goede bron van vitamine C en antioxidanten.

Ingrediënten:

- 1 ananas
- 2 sinaasappels
- 1 mango
- 1 wortel

Bereidingswijze:

1. Schil de ananas, sinaasappels, en mango.
2. Snijd de vruchten en de wortel in stukken.
3. Voeg alle ingrediënten toe aan de slowjuicer.
4. Roer het sap goed door en serveer koud.
5. Proef de tropen met elke slok!

3. Rode detox sap

Dit sap is ideaal voor een detox. Het is rijk aan vezels en helpt je lichaam te reinigen.

Ingrediënten:

- 2 rode bieten
- 1 appel
- 1 wortel
- 1 citroen (geschild)
- 1 stukje gember (ongeveer 2 cm)

Bereidingswijze:

1. Was alle ingrediënten grondig.
2. Schil de bieten en snijd alles in stukken.
3. Voeg alle ingrediënten toe aan de slowjuicer.
4. Meng goed en giet het sap in een glas.
5. Voel je verfrist en gereinigd met deze rode detox sap!

Geniet van deze gezonde en voedzame sappen die je lichaam en geest een opkikker geven.
Proost op je gezondheid!