

APPEL-BLEEKSELDERIJ

Herfst-Winter, anti-stress, Versterkend

Voor
4
Glazen

Ingrediënten:

4 Granny Smith appels

2 selderijstengels

1 dun schijfje gember

½ gele citroen

Zout

Vorbereiding: De vruchten en groenten goed wassen. Verwerk achtereenvolgens de bleekselderij, gember en groene appels in de J 80 Ultra/J 100 Ultra sapcentrifuge.

Voeg een snufje zout toe. Onmiddellijk serveren om alle vitaminen te behouden.

Idee voor garnering: Garneer met dunne schijfjes appel gesneden met uw Robot-Coupe groentesnijder (gebruik hiervoor de 1 mm snijschijf).

Gezond: Appel-selderijsap vermindert stress en slapeloosheid.

Een alternatief: U kunt de appels vervangen door peren.

