



Carrot juice



Making your own carrot juice is easy. In addition, it is tasty and packed with vitamins and minerals. Plus, you will get a nice and even tan!!

CARROT JUICE

Servings: 1 juice

Preparation time: 5-10 minutes

INGREDIENTS:

3 carrots
1 lemon
1 apple
1 celery rib
2 cm of ginger

INSTRUCTIONS:

Put all the ingredients in the juicer and your juice is ready.

NOTES:

It is also possible with the blender, but then after blending you must drain the mixture over a colander so that you only have the juice. However, this will make you lose a lot of juice in the pulp.





Wortelsap



Zelf wortelsap maken is simpel. Bovendien is het lekker en zit het boordevol vitaminen en mineralen. Plus, krijg je een mooi en egaal bruin kleurtje van!!

WORTELSAP

Porties: 1 sap

Bereidingstijd: 5-10 minuten

INGREDIËNTEN:

3 wortels

1 citroen

1 appel

1 stengel selder

2 cm gember

INSTRUCTIES:

Doe alle ingrediënten in de sapcentrifuge en klaar is je sap.

NOTA:

Met de blender kan het eventueel ook, maar dan moet je na het blenden het mengsel laten uitlekken boven een vergiet zodat je enkel het sap overhoudt. Hierdoor verlies je wel een hoop sap in de pulp.

