

100 SAP RECEPTEN





Welkom bij de Froothie Family!

Heeft u een vraag of heeft u hulp nodig? Dien een ticket in via:
<http://athenasolutions.zendesk.com/hc/en-us/requests/new>
Of Whatsapp ons op: +61 3 8609 2210 of bel: 085 888 0369

Vergeet niet naar onze YouTube-, Facebook- en Instagram-pagina's te gaan voor meer heerlijke inhoud!

We zouden heel graag uw heerlijke creaties (en prachtige families) zien, dus vergeet niet #Froothie te taggen of @Froothie te vermelden op Instagram, Facebook of YouTube om kans te maken op een reeks prijzen.

We kijken er naar uit en kunnen niet wachten om met u te verbinden!



We hopen dat u veel plezier beleeft aan het maken van deze heerlijke gezonde recepten in uw Optimum Cold Press Juicer.

Veel Liefde van het Froothie Team!



01. BIETEN NIK



Appel - 1 medium
Rode biet - 1 rode biet
Wortelen - 8 medium
Selder - 2 stengels, groot
Spinazie - 3 koppen

Verwerk alle ingrediënten in uw Optimum Juicer, schud of mix voordat u het drinkt.

juicerecipes.com/recipes/beet-nik-79

02. CREAMSICLE



Appels - 2 medium
Celder - 2 stengels, groot
Peren - 2 medium
Zoete aardappel - 1 zoete aardappel, 5" lang

Verwerk alle ingrediënten in uw Optimum Juicer, schud of mix voordat u het drinkt.

juicerecipes.com/recipes/creamsicle-86

03. VERS BIETEN, WORTEL, APPEL & GEMBER SAP



2 kleine rauwe organische bieten of 1 grote biet, in 4 stukken gesneden
5-6 organische wortelen
2 kleine organische appels – Ik gebruik Fuji, verwijder het klokhuis en snij in stukken zodat het in uw Optimum 400 Juicer past
1" stukje vers gember
Optioneel – 1/2 citroen

Schakel de Optimum Juicer aan. Voeg de ingrediënten een voor een toe. Giet het verse sap in een glas en geniet ervan!

withstyleandgraceblog.com/2012/01/30/market-monday-fresh-organic-carrot-apple-beet-ginger-juice-recipe/

04. GROEN GODEN SAP



2 selder stengels
1/2 komkommer
3-5 grote stukken dino boerenkool
Handvol peterselie
Wat venkel bol of stengels
Handvan spinazie bladeren
1/4c tap water

Blend de groenten door uw favoriete Optimum juicer en mix 1/4c tap water in op het einde om de rest van het sap te extraheren. Giet in een glas. Voor 1 persoon.

www.superfoods-for-superhealth.com/juicing-recipes.html

05. KRUIDIG APPEL SAP



- 2L (8 koppen) appel sap
- 2 x 7cm kaneel stok, lichtjes gecrushed
- 6 hele kruidnagels
- 4 stukjes schil van een sinaasappel
- 4 stukjes schil van een citroen
- 2 granny smith appels, geschild, zonder klokhuis, gesneden in blokjes, om te serveren

www.taste.com.au/recipes/1822/spiced+apple+juice

06. APPEL EN AARDBIJEN SAP



- 1 grote rode appel
- 250g (1 bakje) aardbeien
- Ijs blokjes
- Helpt van 1 grote rode appel en verwijder het klokhuis. Snij elk in half en snij dan elk deel in 4 wedges.
- Was 250g (1 bakje) aardbeien en verwijder de blaadjes.

Verwerk het fruit in de Optimum Juicer. Giet het sap over ijsblokjes in glazen. Serveer onmiddellijk.

www.taste.com.au/recipes/12807/apple+and+strawberry+juice

07. GROEN SAP BLAST RECEPT



- 1 bosje arugula
- 1 bosje koriander
- 1 bosje peterselie
- 1 komkommer
- 1-3 inches gember wortel
- 3 habaneros
- 2 appels
- 1 geschilde citroen

Dit het het beroemde citroen-gember groene sap dat bekend werd door Lou Corona, een holistische gezondheid educator en juicing guru. Dit is een geweldige sappen mix voor elk soort congestie of slijm probleem. Het is uitstekend wanneer u uw immuun systeem een boost wil geven of wanneer u zich niet lekker voelt. Het is een beetje pittig en "blasts" door uw lichaam, pas dus op wanneer u gevoelig bent voor pikant eten.

www.superfoods-for-superhealth.com/juicing-recipes.html

08. ECHINACEA EN GROENTEN SAP



- 1 echinacea thee zakje
- 80ml (1/3 kop) kokend water
- 2 grote wortelen, geschild
- 1 rode paprika, zonder zaad, in dikke repen gesneden
- 1 geschilde limoen
- Ijs blokjes (optioneel), om te serveren

Plaats het thee zakje in een kleine hitte bestendige kom en giet het kokende water er overheen. Laat de thee intrekken voor 10 minuten. Ondertussen, gebruik de Optimum 400 Juicer om de wortel, paprika en limoen te verwerken. Breng over naar een kleine beker. Pers de vloeistof van de theezak. Giet de thee in de beker. Voeg de ijsblokjes toe en wisk met een lepel. Giet in glazen wanneer u het sap wil serveren.

www.taste.com.au/recipes/2640/echinacea+and+vegetable+juice

09. HUID REINIGING SAP



2 wortelen, ongeschild, verwijder de uiteinden
1 kleine rode paprika, gehalveerd, zonder zaden
1 kleine appel, in de helft gesneden, zonder klokhuis
ijsblokjes om te serveren

Snij de wortelen, paprika en appel in kleine stukjes. Gebruik een Optimum Juicer om de wortel, paprika en appel een voor een te verwerken. Giet in een glas en roer goed. Voeg de ijsblokjes toe en serveer onmiddellijk.

www.taste.com.au/recipes/2414/skin+cleansing+juice

10. DETOX SAP



4 grote wortelen, ongeschild, verwijderd de uiteinden
4 selder sticks, met de bladeren, gewassen
1/2 rode biet, gewassen
6 steeltjes verse peterselie
4cm-stukje vers gember, gewassen en ongeschild
ijsblokjes

Snij de groenten in grote stukken. Gebruik de Optimum Juicer om de wortels, selder, rode biet, peterselie, en gember te verwerken. Giet in grote glazen. Serveer met ijsblokjes indien gewenst.

www.taste.com.au/recipes/2574/detox+support+juice

11. APPEL, PEER EN SPINAZIE SAP



3 grote Packham peren , in vieren
3 grote Granny Smith appels , in vieren
100 g jonge spinazie
5 verse takjes munt
ijsblokjes en takjes munt , om te dienen

Plaats een grote kan onder het Optimum Juicer mondstuk. Juice de peer, appel, spinazie en munt. Roer door elkaar. Verdeel ijsblokjes onder gekoelde glazen. Top met het perensap mengsel. Serveer met mint.

www.taste.com.au/recipes/24968/apple+pear+and+spinach+juice

12. APPEL, BROCCOLI EN LIMOEN SAP



4 grote Granny Smith appels , ongeschild , zonder klokhuis , fijngesneden
1 kopje (85g) broccoliroosjes
1 citroen , de huid en de schil verwijderd

Plaats een kan onder het Optimum Juicer mondstuk. Juice appel, broccoli en limoen. Roer alles goed samen. Giet in gekoelde glazen. Serveer.

www.taste.com.au/recipes/25760/apple+broccoli+and+lemon+juice

13. SINAASAPPEL, VANILLE & AARDBEIENSAP



5 Sinaasappels, gepeld
250 gr Aardbeien
1/2 Citroen zonder schil
1 tlp pure vanille extract

Doe de sinaasappels, limoen en aardbeien in uw Optimum.
Roer de citroensap en vanille er doorheen en serveer!

www.taste.com.au/recipes/30833/orange+vanilla+and+strawberry+juice

14. SINAASAPPEL, VANILLE EN AARDBIJEN SAP



5 sinaasappels , geschild
250g bakje aardbeien
Sap van 1/2 citroen
1 theelepel vanille-extract

Juice het fruit met de Optimum Juicer, giet daarna in een kan.
Mix in de vanille en het limoensap.

www.taste.com.au/recipes/12882/pineapple+rockmelon+pawpaw+juice

15. ANANAS, ROCKMELON & PAWPAW SAP



1 ananas, geschild, gehalveerd, fijngehakt
1 rockmelon, gehalveerd, ontpit, geschild, gesneden
1 papaja, gehalveerd, ontpit, geschild, gesneden

Gebruik een Optimum Juicer om het fruit te juicen.
Giet in een grote kan.
Serveer onmiddellijk.

www.taste.com.au/recipes/30835/apple+spinach+and+mint+juice

16. APPEL, SPINAZIE EN MUNT SAP



5 groene appels
4 stengels bleekselderij
100 g jonge spinazie
2 kopjes muntblaadjes
1 limoen , geschild

Juice alle ingrediënten met de Optimum Juicer, giet daarna in een grote kan.

figgyandsprout.com/my-three-day-juice-cleanse/#sthash.Lj1D8Df.dpuf

17. SELDER, APPEL EN GEMBER SAP



6 stengels bleekselderij , schoongemaakt
6 Granny Smith appels , in tweeën
gesneden , elke helft in partjes gesneden
5cm - stuk verse gember , geschild ,
gesneden

Gebruik een Optimum Juicer om de ingrediënten te juicen. Giet in een grote kan en mix goed. Serveer onmiddellijk.

www.taste.com.au/recipes/12877/celery+apple+and+ginger+juice

19. WORTEL, RODE BIET, APPEL EN SELDER SAP



2 wortelen
1 kleine rode biet
2 appels
1 stengel bleekselderij
2 sinaasappels , geschild
1cm plakje gember

Koel de ingrediënten

Juice alle ingrediënten met de juice maker. Giet het sap over ijs in gekoelde glazen.

www.taste.com.au/recipes/16453/carrot+beetroot+apple+and+celery+juice

18. HEART BIET



1 rode biet
2 appels
1 peer
Dun plakje gember
Sap van 1/2 citroen

Plaats alle ingrediënten in de Optimum juicer en drink onmiddellijk.

figgyandsprout.com/my-three-day-juice-cleanse/#sthash.LjjlD8Df.dpuf

20. WORTEL EN LIMOEN SAP



4-5 wortelen
1 limoen geschild
Plaats in de juicer en drink onmiddellijk.

figgyandsprout.com/my-three-day-juice-cleanse/#sthash.LjjlD8Df.dpuf

21. RISE AND SHINE SAP



5 tot 6 gram jonge spinazie , afgespoeld
2 appels , gehalveerd en gevulde
2 middelgrote wortelen , geschrobd
2 stengels bleekselderij
1/2 grote citroen
Een 2 - inch stuk gember, geschild
ijs

Juice allen ingrediënten met de Optimum juice maker, volg de instructies van de fabrikant. Giet het sap in 2 glazen die gevuld zijn met ijs.

figgyandsprout.com/my-three-day-juice-cleanse/

22. WORTEL, RODE BIET EN GEMBER SAP



5 grote wortelen, ongepeld , grof gehakt
160g rode biet , getrimd , ongeschild , in vieren (zie tip)
3cm stuk verse gember

Plaats een kan onder het Optimum Juicer mondstuk. Juice de ingrediënten. Mix goed. Giet in glazen en serveer.

www.taste.com.au/recipes/25759/carrot+beetroot+and+ginger+juice

23. KOMKOMMER EN VENKEL



een stukje venkel
1 citroen, geschild
1 selder stick
Wat bok choy.

Plaats in de juicer en drink onmiddellijk.

figgyandsprout.com/my-three-day-juice-cleanse/#sthash.Lj1D8Df.dpuf

24. EVERYDAY ENERGIZER



4 wortelen , tops en staarten afgehakt
4 stengels bleekselderij , chop eindigt off handjevol peterselie , sap stengels ook
1 kleine zucchini , tops en staarten afgehakt
1/2 van een kleine bieten , tops en staarten afgehakt
1/2 inch kern van verse gember
1/4 citroen gepeld

Duw de hele Optimum citruspers en drank omhoog !

thegreciangarden.com/2011/03/24/spring-cleanse-juice-fasting-recipes/

25. KINDEREN GROENTEN SPECIAL



- 1 kleine rode biet
- 2 Golden Delicious appels
- ¼ kleine ananas
- 1 stengel bleekselderij
- 1 kleine handvol spinazie
- 1 - inch plakje komkommer

Plaats alle ingrediënten in de Optimum juicer en giet over ijs. De appels en de ananas geven het sap een zoete smaak, terwijl de rode biet het sap een rode kleur geeft.

www.faithful-to-nature.co.za/natural-organic-blog/2412/organic-food-recipes/raw-juice-recipe-kids/

26. GRAPEFRUIT GROENTEN LIMOEN SAP



- 1 roze pompoelmoes, geschild, gesneden
- 2 stengels bleekselderij, fijngesneden
- 1 rode paprika, zonder klokhuis, stam verwijderd
- ½ limoen, huid verwijderd

Voeg alle ingrediënten om uw Optimum Juicer Maakt 24-26 gram .
Serveer over ijs !

www.sugarfreemom.com/recipes/grapefruit-veggie-lime-juice-no-sugar-added/

27. MUNT, APPEL & PEER SAP



- 4 rode appels
- 4 peren
- 1 komkommer
- 1 kopjes verse munt bladeren
- 1 liter appelsap

Plaats al uw ingrediënten in uw Optimum juicer en zie hoe het lekkere sap uit de pers vloeit. Mijn enige raad is om de munt samen met de komkommer te juicen zodat u meer smaak krijgt van de munt.

28. WORTEL, APPEL, AARDBEI & GEMBER SAP



- 3 middelgrote tot grote wortelen
- 2 rode appels (ze zijn zoeter dan groen)
- 1 kopje aardbeien
- een klontje gember

Plaats alle ingrediënten in de Optimum juicer en geniet van het lekkere sap!

29. KILLER KOLEN SAP



- 1 grote Engels komkommer , geschild
- 1/2 van een middelgrote rode kool
- 1-2 D' Anjou peren
- 2 meyer citroenen
- 1 inch stukje gember

Was, bereid en snij de groeten in stukjes en juice het met uw juicer. Bewaar het sap in flessen die u kunt afsluiten, of drink onmiddellijk! Wacht niet langer dan 48 uur om van dit sap te genieten!

soletshangout.com/killer-cabbage-juice/

30. KIWI, APPEL EN MUNT SAP



- 4 grote kiwis
- 1 appel
- 20g verse munt blaadjes

Schil de kiwis, snij in 4 stukken en juice. Snij de appel in 4 stukken en juice, juice de munt blaadjes. Mix alles samen. Koel.

Serveer in korte glaasjes met wat ijsblokjes, indien gewenst.

www.channel4.com/4food/recipes/drinks/juices/kiwi-apple-and-mint-juice-recipe

31. FROOTHIE RODE FRUIT SHAKE



- 125 g rode bessen , zonder steeltjes , plus extra voor decoratie
- 200g aardbeien, gepeld
- 250g Alpro soya - zuivel-vrij alternatief voor yoghurt
- 300ml Alpro soya - zuivel-vrij alternatief voor melk
- Sap van 1/2 citroen, naar smaak
- 2 eetlepels vloeibare honing , naar smaak

Plaats al het fruit, soya yoghurt en wat soya melk in de blender en blend. Giet in 4 gekoelde glazen. Blende de resterende soya melk met het citroensap en de honing. Roer alles samen en decoreer met rode bessen.

www.channel4.com/4food/recipes/drinks/juices/frothy-red-fruit-shake-recipe

32. PIKANT TOMATEN EN SELDER SAP



- 6 zeer rijpe tomaten, ongeveer 600g
- 2 grote stokken bleekselderij, plus extra lommerrijke sticks om te dienen (optioneel)
- Worcestersaus
- Tabasco
- Selderij zout

Snij alles in grote stukken en juice de tomaten en de selder. Mix in de sauzen en giet in een kan. Giet in glazen gevuld met ijs en een beetje selderij zout. Plaats een selder stick in het sap om het te roeren.

www.channel4.com/4food/recipes/drinks/juices/spicy-tomato-and-celery-juice-recipe

33. REGENBOOG GROENTEN SAP



Juice alle groenten. Mix al het sap goed samen. Plaats in bokalen. Drink zo snel mogelijk, wacht niet langer dan 48uur. Simpel!

soletshangout.com/rainbow-veggie-juice-juice-of-the-week/

- 2/1 rode paprika , zonder zaadjes en in plakjes
- 4 tomaten , in plakjes
- 3 middelgrote wortelen, geschild en in plakjes
- 2 hoofden van romaine sla
- 1 bosje selderij
- grote handvol peterselie
- grote handvol koriander
- 1 Engels komkommer , geschild en in stukjes gesneden
- 2 meyer citroenen , geschild
- 1 centimeter gemberwortel

34. VAMPIRE'S DELIGHT



Plaats alle ingrediënten in de Optimum Juicer!

www.nomeatathlete.com/30-day-juice-challenge/

- 2 bieten
- 1 komkommer
- limoen, naar smaak

35. WORTEL-SINAASAPPELSAP



Werk in deze volgorde. Juice de tomaten, sinaasappel, appels en wortelen met de Optimum Juicer, volg de instructies van de fabrikant. Vul 2 glazen met ijs, indien gewenst en giet het sap in de glazen. Serveer onmiddellijk.

www.eatingwell.com/recipes/carrot_orange_juice

- 1 middelgrote gele tomaten , snijd ze in partjes
- 1 middelgrote oranje , geschild en in vieren
- 1 middelgrote appel , gesneden in achtsten
- 4 grote wortelen, geschild ljsblokjes (optioneel)

36. CANTALOUPE GEMBER



- 1 cantaloupe
- 1-2 Tbsp rauwe gember

www.channel4.com/4food/recipes/drinks/juices/spicy-tomato-and-celery-juice-recipe

- Was de cantaloupe en snij in stukken
- Verwijder de schil.
- U kunt de cantaloupe met of zonder zaden juicen. Ik juice hen met de zaden en het is heerlijk. Het is een beetje zoeter zonder de zaden.
- Juice de gember in het sap.
- Serveer of koel.

37. KOMKOMMER MUNT CITROEN



1 grote komkommer organische,
niet- gewaxt
een handvol verse muntblaadjes
1/2 citroen
Sap van de komkommer met de schil
Sap van de munt ook.
Knijp in 1/2 citroensap

Roer, serveer zoals het is of met kokos water en ijsblokjes of koel voor later.
Garneer met verse munt blaadjes en een stukje komkommer
optioneel: mix in een beetje zeezout

kblog.lunchboxbunch.com/2010/02/diet-juices-cantaloupe-ginger-cucumber.html

38. PIKANT JICAMA PEER EN WORTEL SAP



3/4 kop jicama sap
*ongeveer
1 kop gehakte , geschild jicama
1/2 zoete rijpe peer * Ik gebruikte een
Bosc peren
2 middelgrote wortelen * ongeveer 6 "lang
en dun, de soort met de stengels
bevestigd
1 theelepel rauwe gember
optioneel cayennepeper
Schil van de de jicama
Juice zoveel mogelijk van de Jicama tot je
ongeveer 3/4 kopje hebt
Juice in 1/2 peer, 2 middelgrote wortelen
en de gember

Roer en serveer. Dit sap heeft een unieke
smaak - droog met een hint van
zoetigheid van de peer en de wortel.
I voegde een beetje cayenne peper toe
om het geheel een beetje pikanter te
maken

kblog.lunchboxbunch.com/2010/02/diet-juices-cantaloupe-ginger-cucumber.html

39. PEER BESSEN SAP RECEPT



2 rijpe peren
2 K spinazie of baby spinazie
1 K blauwe bessen

Snij de peer in de helft en juice samen met de bessen in de Optimum juicer.

www.amandasapron.com/2013/06/10/bluepeary-juice/

40. WORTEL, SINAASAPPEL OCHTENDSAP



1 biologische wortelen
6 Valencia sinaasappels , geschild
1 1-inch kern verse gember , geschild
4 gram lichte kokosmelk
zest van de sinaasappe , optionele
garnering

Spoel de groenten af. Snij in stukken en juice. Giet vloeistoffen in een kleine
kan, voeg het sap toe via een zift indien u geen pulp wil.
Voeg kokosmelk toe en roer.

www.mnn.com/food/recipes/stories/5-healthy-juicing-recipes-to-refresh-your-routine

41. WATERMELOEN AGUA FRESCA



- 3 kopjes pitloze watermelon , snijd ze in secties
- 1 Engels komkommer , snijd ze in speren
- 1/2 limoen , juiced
- 1 eetlepel biologische suiker
- 1 kopje gefilterd water
- 1 theelepel citrus kruiden (optioneel)
- Handvol munt, gescheurd
- 1 komkommer schil optionele garnering

Spoel de groenten af. Snij in stukken en juice. Giet vloeistoffen in een kleine kan, voeg het sap toe via een zift indien u geen pulp wil. Combineer de resterende ingrediënten. Roer goed en laat afkoelen voor ongeveer een uur. Serveer over ijs.

www.mnn.com/food/recipes/stories/5-healthy-juicing-recipes-to-refresh-your-routine

42. ANANAS EN CITRUS



- 1/2 ananas
- 3 tangerines, geschild
- 1/2 limoen, geschild
- 1 kop gefilterd water

Spoel producten af, snij in stukken en juice. Giet de vloeistof in een kleinere kan, giet over een zift indien u geen pulp wil. Voeg limoen en water toe en serveer over ijs.

www.mnn.com/food/recipes/stories/5-healthy-juicing-recipes-to-refresh-your-routine

43. JICAMA PERENSAP



- 2 kopjes jicama , geschild en gesneden op maat
- 2 bio-wortelen, gespoeld
- 1 rijpe Bosc peer, gespoeld
- 1 citroen , geschild
- 1 takje munt, optionele garnering

Spoel de ingrediënten af. snij de jicama in half en verwijder de schil met een mes. Juice met wortels, peer en limoen. Giet vloeistof in een kleine pitcher. Giet door een zift indien u geen pulp wil.

www.mnn.com/food/recipes/stories/5-healthy-juicing-recipes-to-refresh-your-routine

44. ANANAS PEPERMUNT LIEFDES SAP



- 4 kleine wortelen
- 1 appel
- 1 sinaasappel
- 4-5 ananas stukjes
- handvol verse munt blaadjes
- 1/2 komkommer

Snij en schil de nodige ingrediënten, juice hen daarna. Wees bereid voor een unieke ervaring (ook voor je smaakpaillen).

www.rawfoodrecipes.com/recipes/pineapple-peppermint-love-juice.html

45. BOERENKOOL KLEANSE SAP



- 1 Meyer Lemon
- ½ k Ananas
- 1 bosje boerenkool
- 1 bosje peterselie
- ½ komkommer
- 2 inch knop van Ginger
- 1 ½ Apple
- 21 g Mint
- 2 oz . Apple Cider Vinegar (Braggs is een goed merk)
- 1/8 theelepel Onverwarmd, Raw Zeezout
- 1 eetlepel Aloë Juice

* Allen organisch. Dit is zeer belangrijk want wij willen enkel zuiver sap drinken. Juice alle ingrediënten.

Voeg dan de appel cider vinegar, aloë en zeezout toe. U kunt het blender in uw blender op een trage snelheid of mix het met een lepel.

www.rawfoodrecipes.com/recipes/goji-ginger-lemonade.html

47. LOVE POTION



- 1/2 ananas
- 1/2 medium biet
- 1 wortel
- 1 kopje aardbeien
- water, indien nodig

www.rawfoodrecipes.com/recipes/love-potion.html

46. LIVING ON THE EARTH GROENE SAP



- 2 groene appels
- 1 citroen , geschild
- 1 inch knop gember
- 1 1/2 grote Engels komkommer
- 2-3 broccoli stengels
- handjevol overgebleven boerenkool stengels

Was en bereid de ingrediënten (let op dat u alle niet-organische ingrediënten schilt). Juice de bovenstaande ingrediënten met de Optimum. Serveer het sap onmiddellijk, maar herinner dat u het sap rustig moet drinken om alle voedingsstoffen in te nemen.

www.rawfoodrecipes.com/recipes/living-on-the-earth-green-juice.html

48. KRISTINA'S GEHEIME SOULSHINE SAP



- 5-7 Pink Lady Appels
- Sap van 2-3 citroenen of Limoenen
- 5-6 stengels bleekselderij
- 1 komkommer
- Half hoofd Romaine
- 1 Hoofd boerenkool

Plaats alle ingrediënten in de Optimum Juicer en laat uw ziel stralen :)

www.rawfoodrecipes.com/recipes/kristinas-secret-soulshine-juice.html

49. WILDE PIKANTE DANDELION BESSEN BLISS SAP



2 kopjes aardbeien
1 kopje paardebloem bladeren of meer naar smaak
1 kopje frambozen
1 kleine chili met zaden en placenta huid verwijderd (meer of minder afhankelijk van de warmte)
*optioneel 10-20 druppels alcoholvrij vloeibare stevia, afhankelijk van de rijpheid en de zoetheid van uw bessen

Verwerk alle ingrediënten met uw Optimum Juicer.
Maak het sap zoeter met stevia als u houdt van zoetere drankjes
Maakt een 8-ounce glas. U kunt wat gecrushed ijs toevoegen als gezonde zomer snach. Maar ik vind het zo lekker.

www.rawfoodrecipes.com/recipes/wild-spiced-dandelion-berry-bliss-juice.html

51. WORTEL KOHLRABI SAP



6 wortel, gewassen
2 kleine of 1 large kohlrabi, gewassen en geschild
Snij alles in stukken die in de juicer passen

Juice alle ingrediënten met de Optimum juicer.
Zift door een fijne zift om schuim te verwijderen, indien gewenst.
Giet het sap in een glas vol met ijs en serveer onmiddellijk.

gourmandeinthekitchen.com/2013/raw-vegetable-juice-recipes/

50. DE CITROEN GEMBER BLAST



Half hoofd Romaine
Italiaanse peterselie
3-4 Bladeren boerenkool
3-4 stengels bleekselderij
1 komkommer
Sap van 2-3 citroenen
Stelletje Koriander
Grote Duim Gember

Plaats alle ingrediënten in de Optimum Juicer en zift voor een gladder drankje.

www.rawfoodrecipes.com/recipes/the-lemon-ginger-blast1.html

52. GEWRICHTEN VERLICHTEND SAP



5 gram verse ananas (ongeveer 1 kopje of 1/8 grote ananas), geschild, zonder klokhuis, in grote stukken gesneden, en gekoeld
4 gram peren (ongeveer 1 kopje of 1/2 middelgrote peer), ongeschild, in grote stukken gesneden en gekoelde
2 kopjes (verpakt) spinazie met stengels (ongeveer 4 gram), gekoeld
1 (2 - ounce) bosje verse bladpeterselie met stengels, gekoeld
1/2 middelgrote wortel, geschild en gekoeld
1/4 kop vers geperst grapefruitsap (van 1/2 kleine grapefruit), gekoeld

In uw Optimum sapcentrifuge, proces ananas, peer, spinazie, peterselie, en wortel, skimming schuim indien nodig. Roer in grapefruitsap, koel indien gewenst, en serveer.
Het sap is het beste wanneer het koel is en u kunt het voor een tweetal dagen bewaren.

www.epicurious.com/recipes/food/views/joint-relief-juice-242944

53. DE BESTE GROENE SAP



5 grote bladeren van boerenkool, ribben weggegooid , bladeren grof gehakt
1 citroen , schil en merg verwijderd
1 grote appel, grof gehakt
Een 2,5 cm stuk verse gember
1 takje verse munt

Juice alle ingrediënten met de Optimum Juicer. U kunt de ingrediënten ook in een krachtige blender juicen door 120ml water toe te voegen. Zift het sap daarna door een fijne zift en drink onmiddellijk.

www.theguardian.com/lifeandstyle/2013/sep/07/gwyneth-paltrow-juice-recipes

55. KOMKOMMER, BASILICUM EN LIMOEN SAP



1 handvol basilicumblaadjes
1 komkommer , snijd in de lengte doormidden
½ limoen , schil en merg verwijderd
1 appel , in partjes gesneden

Start met de basilicum, juice daarna alles in een glas. U kunt de ingrediënten ook in stukken snijden en mixen in een krachtige blender met 120ml water. Zift daarna door een fijne zift en drink onmiddellijk.

www.theguardian.com/lifeandstyle/2013/sep/07/gwyneth-paltrow-juice-recipes

54. ERWTEN EN SPINAZIE SAP



56g erwt scheuten
3 oz / 85g van baby spinazie
1 kleine handvol bladpeterselie
4 stengels bleekselderij
1 grote citroen , geschild en zaden verwijderd
¼ van een grote taart groene appel , zaden verwijderd

Hak alles in stukjes die passen in het Optimum sapcentrifuge. Passeren alle ingrediënten door het sapcentrifuge, afwisselend harde en zachte ingrediënten. Stam sap om schuim te verwijderen indien gewenst. Giet sap in glazen met ijs en serveer direct.

gourmandeinthekitchen.com/2013/raw-vegetable-juice-recipes/

56. GROENE KRACHT SAP



1 handvol snijbiet, boerenkool, spinazie of een combinatie van alle 3
1 peer
1 kopje aardbeien
1/2 citroen, ongeschilde
1 appel , in stukjes gesneden

Juice de groenten eerst en vold op met de peer, aardbei, limoen en appel.

redtri.com/drink-your-veggies-juicing-recipes/

57. ABC SAP



2 appels
1 biet
2 wortels

Juice alles met uw Optimum Juicer!
redtri.com/drink-your-veggies-juicing-recipes/

59. WORSTEL, SPINAZIE, GEMBER SAP



Vier (4) wortels
Een handvold spinazie
Duim grootte gember

Maakt overheerlijk sap!
www.yourdailyvegan.com/2011/05/25/get-pumped-with-these-vegan-juice-recipes/

58. RAUWE VEGAN APPEL SELDER WORTEL BIETEN SAP



3 middelgrote appels, geschild
(tenzij organische)
1 grote bieten, geschild indien nodig
8 grote stengels bleekselderij
(bladeren verwijderd)
3 middelgrote wortelen, geschild
(tenzij organische)

Bereid de groenten, schil de appels indien gewenst. Juice alles met uw Optimum juicer en serveer onmiddellijk.

lowfatveganchef.com/raw-vegan-antioxidant-rich-apple-celery-carrot-beet-juice/

60. WORTEL, PEER SINAASAPPEL SAP



2 wortels
1 peer
1 sinaasappel

Juice de wortelen en peer in de juicer. Juice de sinaasappel met gebruik van een tradionionele, niet-elektriche hand juicer tenzij uw juicer cirtus vruchten kan juicen. Combineer en mix goed.

www.inhabitots.com/rev-up-your-juicer-and-try-6-kid-friendly-homemade-fruit-and-veggie-juice-recipes/#sthash.eTfZOSUn.dpuf

61. MANGO ANANAS BOERENKOOL SAP



- 1-2 koppen los verpakt gehakte boerenkool, ribben verwijderd
- 1 mango
- 1 kop gehakte verse ananas

Schil en snij de mango voor het juicen. Juice alle ingrediënten, beginnend met de boerenkool. De ananas en de mango maken een super zoet sapje wat de boerenkool minder sterk maakt. Maakt 53ml servering.

www.inhabittots.com/rev-up-your-juicer-and-try-6-kid-friendly-homemade-fruit-and-veggie-juice-recipes/#sthash.eTfZOSUn.dpuf

62. GEBALANCEERD GROEN SAP



- 1/2 kop (4 gram) verse komkommer sap van ongeveer 1 middelgrote komkommer
- 3 eetlepels (1 1/2 gram) verse boerenkool, sap van ongeveer 4 medium laat boerenkool
- 1 theelepel (2/3 ounce) verse koriander sap van ongeveer 1 vol kopje koriander bladeren en stengels
- 1/2 kop (4 gram) verse appelsap van ongeveer 1 grote appel, zonder klokhuis en in vieren
- 1 eetlepel (1/2 ounce) verse gember sap van een ongeveer 1 1/2-inch stukje gember
- 1 eetlepel plus 2 theelepels (5/6 ounce) vers limoensap 1-2 limoenen, geschild
- 1/2 kop (4 gram) verse selderij sap van ongeveer 3 middelgrote stengels bleekselderij

Mix alle sappen samen. Verdeel in 2 glazen en serveer onmiddellijk.

www.seriousseats.com/recipes/2013/01/balanced-green-juice-recipe-kale-juice.html

63. WILD GROEN SAP



- 1/2 ananas
- 4 stengels bleekselderij
- 1-2 komkommers
- 3-4 snijbieten
- handvol wilde greens (malva en paardenbloem), of verse peterselie als u dit liever eet
- klein stukje gember

Schil de ananas en alle niet-organische ingrediënten. Juice en geniet ervan!

thehealthyeatingsite.com/green-juice/

64. PAARSE PASSION SAP



- 2 kopjes rode druiven
- 1 kopje bosbessen
- 1/2 rode (paarse) kool
- 4 stengels bleekselderij
- 8 oz bruisend water (of gefilterd water)

Was het fruit en de groenten. Duw doot de juicer. Voeg wat bruisend water toe en verdeel in 2 mooie glazen. Maakt 700ml sap.

myjuicecleanse.com/juicer-recipes/purple-passion-juice-recipe/

65. APPEL WORTEL GEMBER CITROEN SAP



- 2 appels
- 5 wortelen
- 1 inch schijfje gember
- 1/4 citroen, geschild

Snijd de ingrediënten in stukken en juice via het Optimum sapcentrifuge. Geniet dagelijks van dit sap en geniet van de gezondheidsvoordelen.

myjuicecleanse.com/juicer-recipes/juice-recipes/immune-boosting-juice-recipe/

66. ZOETE BROCCOLI SAP



- 1 broccoli hoofd
- 3 stengels bleekselderij
- 2 sinaasappels, geschild
- 1/2 " gemberwortel

Was en beried alle ingrediënten. Duw door de Optimum juicer en giet in een glas. Voeg ijsblokjes toe indien gewenst.

myjuicecleanse.com/benefits-of-juicing/benefits-of-broccoli-juice/

67. DETOX SAP



- 1 komkommer
- 1 boerenkool waaronder stengels
- 1 citroen inbegrip van het zwoerd
- 2 handenvol spinazie
- 1 groene appel
- 1 peer (of een andere appel)
- 3 wortelen
- 2 tomaten
- 4 stengels bleekselderij

PLAATS ALLE INGREDIENTEN IN DE OPTIMUM JUICER VOOR EEN OVER -
HEERLIJK SAP. HET BEVAT EEN BOEL VOEDINGSSTOFFEN, VOOR
GEWICHTSVERLIES, VOOR EEN BETERE HUID, OM UZELF GOED TE VOELEN!

68. PERFECT GROEN SAP RECEPT



- 3 organische stokken bleekselderij
- 1 Libanese komkommer (geschild indien niet biologisch)
- 2 stengels boerenkool 1/4 venkelknol
- 1 citroen, geschild
- 1 groene appel (geschild indien niet biologisch)
- 1/2 plakje gember, geschild

Plaats alle ingredienten in de Optimum juicer. Zift door een zift en verwij -
der zo extra pulp. Drink traag.

foodmatters.tv/articles-1/perfect-green-juice-recipe

69. GROEN SAP



- 1 kleine komkommer
- 1 groene appel
- 3 stengels bleekselderij
- 1 citroen met schil
- Een handvol boerenkool
- Een handvol spinazie
- Een handvol peterselie

Plaats alle ingrediënten in de juicer en JUICE!

www.theearthdiet.org/3/post/2012/11/green-juice.html

71. LEMAPPEL SAP



Dit sap is zeer verfrissend, een goede alkalizer

- 1 biologische citroen
- 2 biologische appels
- 2 organische stengels bleekselderij
- 3 organische paarse wortelen
- Handvol biologische sla / salade mix

Juice alles samen

www.organicempire.com.au/recipes/111/

70. RADICAAL ORGANISCH BIETEN SAP RECEPT



- 6 wortelen
- 4 appels (gebruik een zoete appel)
- 4 stengels bleekselderij
- 2 middelgrote rauwe bieten , geschild
- 1 citroen
- 1 inch klontje gember

Juice alle ingrediënten en serveer.

thetastytomato.com/2013/02/radical-red-organic-beet-juice-recipe/

72. CLEAN MACHINE" MORNING CLEANSING GROENE SAP



- 1 groene appel
- 2-3 handenvol spinazie of boerenkool
- Halve citroen (gele schil verwijderd)
- 2 " stukje kliswortel ½ centimeter
- gemberwortel (ongeschilde)

Juice alles met uw Optimum Juicer.

Als u het sap gebruikt als onderdeel van een 3 DAGEN WINTER CLEANSE, zift het sap dan eerst en voeg evenveel water als sap toe.

U kunt het sap ook zo drinken.

healthyblenderrecipes.com/recipes/clean_machine_morning_cleansing_green_juice/

73. RHAPSODY IN ROOD" MIDDAG CLEANSING SAP



1 groene appel half
Een grote Engels komkommer
Half middelgrote bieten
Halve inch gember (optioneel)

Juice alles met uw Optimum Juicer. Als u het sap gebruikt als onderdeel van een 3 DAGEN WINTER CLEANSE, zift het sap dan eerst en voeg evenveel water als sap toe. U kunt het sap ook zo drinken.

healthyblenderrecipes.com/recipes/raw_rhapsody_in_red_midday_cleansing_juice/

75. CUBANO" ANANAS OCHTEND CLEANSING SAP



Een kwart ananas
Halve komkommer
Halve citroen (gele schil verwijderd)
6-8 takjes munt (optioneel)

Juice alles met uw Optimum Juicer.
Als u het sap gebruikt als onderdeel van een 3 DAGEN WINTER CLEANSE, zift het sap dan eerst en voeg evenveel water als sap toe.
U kunt het sap ook zo drinken

healthyblenderrecipes.com/recipes/el_cubano_pineapple_cleansing_juice/

74. ALKALINE ECSTASY" AVOND GROEN CLEANSING SAP



1 kopje spinazie of boerenkool
1/2 komkommer
2 stengels bleekselderij met
inbegrip van bladeren
2 wortelen
1/2 groene appel
2 " kliswortel

Juice alles met uw Optimum Juicer. Als u het sap gebruikt als onderdeel van een 3 DAGEN WINTER CLEANSE, zift het sap dan eerst en voeg evenveel water als sap toe. U kunt het sap ook zo drinken

healthyblenderrecipes.com/recipes/alkaline_ecstasy_green_cleansing_juice/

76. VEGETABLE MAGNETISM" MIDDAG CARROT SQUASH CLEANSING SAP



4 wortelen
1 cup geschilde pompoen
Halve komkommer
Optioneel:
Half-inch gember
Een beetje kaneel

Juice alles met uw Optimum 400 Juicer.

Als u het sap gebruikt als onderdeel van een 3 DAGEN WINTER CLEANSE, zift het sap dan eerst en voeg evenveel water als sap toe.

U kunt het sap ook zo drinken

healthyblenderrecipes.com/recipes/vegetable_magnetism_midday_carrot_squash_cleansing_juice/

77. RAUW "GLORIOUS GREENS" AVOND CLEANSING SAP



Handjevol broccoli
3 grote Romeinse sla bladeren
Handvol koriander
Halve limoen (groene schil verwijderd)
1 vol kopje verse spinazie bladeren
1 appel

Juice alles met uw Optimum Juicer.
Als u het sap gebruikt als onderdeel van een 3 DAGEN WINTER CLEANSE, zift het sap dan eerst en voeg evenveel water als sap toe.

U kunt het sap ook zo drinken

healthyblenderrecipes.com/recipes/raw_glorious_greens_evening_cleansing_juice/

78. ACHTEND "KOMKOMMER COOL" CLEANSING SAP



1 hele komkommer
1 groene appel
½ citroen (gele schil verwijderd)
handvol koriander

Juice alles met uw Optimum Juicer. Als u het sap gebruikt als onderdeel van een 3 DAGEN WINTER CLEANSE, zift het sap dan eerst en voeg evenveel water als sap toe. U kunt het sap ook zo drinken

healthyblenderrecipes.com/recipes/morning_cucumber_cool_cleansing_juice/

79. RAUW "LAWN CLIPPINGS" MIDDAG GROEN CLEANSING SAP



Halve komkommer
Handvol peterselie
2 handenvol boerenkool of spinazie
1 groene appel
Halve citroen (gele schil verwijderd)

healthyblenderrecipes.com/recipes/raw_lawn_clippings_midday_green_cleansing_juice/

80. ANANAS , KOMKOMMER , MINT SAP



1/2 rijpe ananas
2 komkommers
1 bosje munt

Juice alle ingrediënten met de Optimum Juicer en geniet!

lindawagner.net/blog/2012/01/juice-recipe-for-weight-loss-2/index.html

81. DE GROENE BAAI



5 sinaasappels (vergeet niet om sinaasappels schillen voordat het maken van sap, anders sap zal bitter zijn)

sap van 1/2 bosje peterselie

Juice de sinaasappels met de Optimum 400 Juicer en zet apart. Afzonderlijk sap peterselie. Giet langzaam van het peterselie sap over PB vormen van twee lagen.

Opmerking: Het is best om dit sap eerst te ziften tenzij u dan de smaak van peterselie houdt.

lindawagner.net/blog/2012/01/juice-recipe-for-weight-loss-2/index.html

82. ZOETE RUBY



klein bosje druiven

1 komkommer

1 appel

1 citroen

1 bosje regenboog snijbiet

1/2 bosje peterselie

4 stengels bleekselderij

1 middelgrote bieten

1/2 habanero of jalapeno peper (optioneel, maar ik hou van de pikantheid in dit sap!)

Juice alle ingrediënten in de Juicer en geniet ervan!

lindawagner.net/blog/2012/01/juice-recipe-for-weight-loss-2/index.html

83. GROENE MACHINE



3 komkommers

1 bosje boerenkool

1/2 bosje peterselie

1/2 bosje spinazie

1/2 bosje snijbiet

2/1 citroen of limoen (gepeld)

stevia naar smaak (optioneel)

Juice alle ingrediënten met de Optimum Juicer en geniet!

lindawagner.net/blog/2012/01/juice-recipe-for-weight-loss-2/index.html

84. OH CLEMENTINE!



5 geschilde clementines

2 grote grapefruit

Juice alle ingrediënten met de Optimum Juicer.

lindawagner.net/blog/2012/01/juice-recipe-for-weight-loss-2/index.html

85. EENVOUDIG GOENE SAP



1 klein bosje boerenkool (ongeveer 4 grote stengels; ik gebruik Dino boerenkool)

1 grote appel of peer, versneden (verwijder kleine kern met zaden)

1/2 van een citroen of limoen (schil gele huid van de citroen tenzij het een Meyer citroen of andere milde citroen, ik weet niet de limoenschil)

Plaats alle bereide groenten en fruit in de Optimum Juicer in batches. Voeg een of twee ijsblokjes toe indien u het sap gekoeld wil drinken!

comfybelly.com/2013/01/simple-green-juice/#.UoXMaByQYTk

87. TROPISCH AFGUNST



Bieten 1/2

Wortelen 2

Selderij 1 Stalk

komkommer 1/2

Gember 1 inch

Peterselie 1 Handvol

Ananas 2 Rondes

Was alle ingrediënten en juice met uw Optimum juicer.

www.juiceplans.com/recipe/tropical-envy/

86. KERSEN, APPEL & PEREN SAP



1 medium appel

2 medium zachte peer

1/2 kopje kersen zonder pitten

Combineer de appel, peer en kersen in uw Optimum Juicer. Garneer met enkele kersen voor u het serveert, indien gewenst. Het sap is goed voor 2 dagen, schud voor gebruik.

www.juiceplans.com/recipe/cherry-apple-pear-juice-blast/

88. GREEN ENERGIZER BUNNY



2 appels

1/2 komkommer

1/2 citroen (gepeld)

1/2 beker boerenkool

1/2 beker spinazie

Bende van selderij

1/4 venkelknol

1 " Gember

1/4 hoofd romaine sla

Gebruik een elektrische juicer en plaats alle ingrediënten in de Optimum juicer.

www.juiceplans.com/recipe/green-energizer-bunny/

89. ZOET & GROEN SAP



- 3 Peren / appels
- 1/4 ananas
- 1 bosje spinazie
- 4 boerenkool bladeren
- 4 wortelen
- 1 radijs
- 1-2 " Gember

Was alle ingrediënten.
Juice eerst alle groenten sinds zij meestal wat vochtiger zijn.

www.juiceplans.com/recipe/sweet-green-juice/

91. SUNSET SAP RECEPT



- 1 grote zoete aardappel
- 1 middelgrote wortel
- 1 rode paprika
- 2 grote rode bieten
- 2 Golden Delicious appels
- 1 Orange , optioneel

Wa alle ingrediënten en juice met de Optimum Juicer. Serveer over ijs!

www.juiceplans.com/recipe/sunset-juice-recipe/#prettyPhoto

90. KERSENSAP



- 2 koppen organische kersen
- NB U kunt een handvol spinazie toevoegen als extra voedingswaarden

Plaats in een blender en juicer. Seveer over ijs.
U kunt ok enkele kersen toevoegen aan het glas voor een leuk effect!

www.organicempire.com.au/recipes/80/

92. IK HOU VAN MIJN SAP



- 1/2 -1 biologische ananas
- 3 biologische sinaasappels
- 3,5 cm stukje gember
- ijsblokjes om op te dienen

Juice ananas, gember en sinaasappels, serveer over ijs.

www.organicempire.com.au/recipes/168/

93. NIEREN CLEANSE (JUICER RECEPT)



- 4 takjes peterselie
- 1 komkommer
- 3-4 besluipt organische selderij (met of zonder bladeren)
- 1/2 citroen

Duw alle ingrediënten doorheen Optimum sapcentrifuge
thehealthyhappywife.blogspot.com/2012/01/this-juice-is-excellent-detoxifier.html

94. PETERSELIE LEMONADE "WEG MET ALERGIËN" ALKALINE GROEN SAP



- 1 kop / 2 kopjes continentaal bladpeterselie
- 1 middelgrote komkommer
- 1-2 middelgrote citroenen, geschild
- 1 groene appel
- 1 knop van gember (optioneel)
- 5 druppels van Nu Naturals Alcohol-allergene Lemon Stevia OF 1 theelepel Raw lokale honing zo niet veganistisch (zie opmerking in post)

Verwerk alle ingrediënten behalve de stevia met uw Optimum Juicer. Zift het sap. U kunt ook meer appels, stevia of rauwe honing toevoegen indien gewenst. Verdun het sap met wat gefilterd water sinds het een vrij sterke smaak heeft. Maakt ongeveer 16 ounces voor 1 persoon. Drink alles voor betere resultaten.

healthyblenderrecipes.com/recipes/parsley_lemonade_allergies_be_gone_alkaline_green_juice/

95. ALL HAIL BOERENKOOL



Dit is mijn absoluut favoriete sap... probeer het

- 2 laat biologische boerenkool
- 4 biologische sap van appels
- 1 biologische citroen, schil verwijderd
- 4 biologische sap van wortelen
- klein klontje gember 3
- stengels bleekselderij organische

Juice met gebruik van uw Optimum 400 juicer en geniet van dit overheerlijke sap.

www.organicempire.com.au/recipes/

96. RAUW "LIQUID SUNSHINE" OCHTEND CLEANSING SAP



- 1 kopje (ongeveer een handvol) aardbeien
- 2 wortelen
- 1 groene appel
- de helft van een romaine sla hart
- 1/2 of 1 hele citroen (gele schil verwijderd)

Juice alles met uw Optimum juicer.

Als u dit sap drinkt als onderdeel van een 3 DAGEN SPRING CLEANSE, zift het sap dan en voeg evenveel water als sap toe.

U kunt het sap ook zo drinken

http://healthyblenderrecipes.com/recipes/raw_liquid_sunshine_cleansing_juice/

97. JONG EN RAUWE ANTI INFLAMMATIE KURKUMA COCKTAIL SAP



1 stuk van kurkuma (of 1-2 theelepel
gemalen kurkuma poeder)
1 hele komkommer
2 stengels bleekselderij
1 inch nob van gember
1 geschilde citroen

Juice alle ingrediënten met uw Optimum
400 Juicer. Als alternatief kunt u 1 oz of
juiced kurkuma wortel vervangen met 1
kopje rauw kokosnoten water. Dit werkt als
een "drager" om eer voedingsstoffen naar
uw cellen te leiden.

U kunt het sap ziften of gewoon zo
drinken. Drink de kurkuma versie
onmiddellijk of drink het door de dag
heen.

*Opmerking: als u pas begint met het drinken van sappen, dan werkt
kurkuma zeer effectief en u zal meerdermaals naar het toilet moeten gaan,
maar dit is normaal.

healthyblenderrecipes.com/recipes/young_and_raws_anti_inflammatory_turmeric_cocktail_juice/

99. RAUW APPEL PERSIMMON "WEG MET PARASIETEN" CLEANSING SAP



2 persimmons
1 grote appel

Juice alle ingrediënten met uw Optimum Juicer.

U kunt het sap zo drinken om meer voordelen uit het sap te halen, maar u
kunt het sap ook ziften.

1 serering

healthyblenderrecipes.com/recipes/raw_apple_persimmon_parasites_be_gone_cleansing_juice

98. HET DETOXINISTA'S IMMUUM BOOSTING WORTEL GEMBER SAP MET EEN TWIST



5 grote wortelen
1 romaine hart
2 clementines , geschild
1/2 citroen, geschild
1 - inch verse gember

Juice alle ingrediënten met uw Optimum Juicer.
Zift het sap of drink het sap zo.

100. BIETENLIMONADE



1 liter water
1/4 kopje bietensap
Het sap van 2 citroenen
3 druppels vloeibare stevia
10 ijsblokjes
Citraenschijfjes

Pers de rode biet in uw Optimum Juicer. Meng eenvoudig alle ingrediënten in
een kan en roer. Jummie!

rawfoodrecipes.com/recipes/beet-lemonade-and-green-orangeade.html

Neem contact op met de distributeur in het land waar u uw oorspronkelijke aankoop heeft gedaan voor ondersteuning, service en garantie.

Nederland: support@froothie.nl
085 888 0396

Frankrijk: support@froothie.fr,
0975186842

Zwitserland: support@froothie.ch,
0615000365

België: support@froothie.be,
078481030

WhatsApp: +61386092210

**VOOR MEER INFORMATIE BEZOEK FROOTHIE
INTERNATIONAL EN SELECTEER HET GEWENSTE LAND.
www.froothieinternational.com**



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>