

Sappen



Eenvoudig bleekselderij-sap uit de blender

11



Bleekselderij-gembersap

12



Superprebiotisch bleekselderij-baobabsap

15



Spijverterings-sap

16



Bleekselderij-appel-citroensap

19



Zoet bleekselderij-bietensap

20



Detoxsap voor de nieren

23



Bleekselderij-appel-wortelsap

24



Cellulitis-bestrijder

27



Detoxsap voor de lever

28



Bleekselderij-wortel-spinaziesap

31



Antimaagzweer-sap

32



Artritisbestrijder

35



Kalmerend sap

36



Antihoofdpijnsap

39

Smoothies



Slasmoothie

43



Antioxidanten-smoothie

44



Detoxsmoothie

47



Verfrissende vitamine C-smoothie

48



Dé powersmoothie

49



Bosbessen-boerenkool-bleekselderijsmoothie

51



Zuiverende smoothie

52



Smoothie voor een stralende huid

55



Blauwgroene algensmoothie

56



Chia-bleekselderij-boerenkool-ananas-smoothie

59



Romige smoothie van venkel, bleekselderij en peer

60



Bloody mary-smoothie

63



Romige smoothie van courgette, bosbessen en bleekselderij

64



Smoothie van rood fruit en bleekselderij

65



Bleekselderij-perensmoothie

67



Bleekselderij-appelsmoothie met amandelpasta

68



Bleekselderij-aardbeismoothie

71



Smoothie van aloë vera, appel en bleekselderij

72



Ontstekingsremmende smoothie

75



Maca-bleekselderij-kokossmoothie

76



Bosbessen-bleekselderij-kokossmoothie

79



Bleekselderij-mango-granaat-appelsmoothie

80



Wortel-granaatappel-bleekselderijsmoothie

83



Bleekselderij-bieten-granaatappelsmoothie

84



Bleekselderij-tomaat-basilicum-avocadosmoothie

87



Bleekselderij-açaí-bananensmoothie

88



Broccoli-bleekselderij-bananensmoothie

91



Groenetheesmoothie met bleekselderij, sinaasappel, biet en kool

92



Stofwisselings-smoothie

95

Cocktails



Gincocktail met
bleekselderij en tijm
99



Mojito met
bleekselderijsap
100



Dirty martini met
bleekselderij
103



Bleekselderijtonic
104



Tom Collins met bleek-
selderijsap en citroen
107



Margarita met bleekselderij,
koriander en jalapeño
108



Bleekselderij-
kommersmocktail
110



Bleekselderijgimlet
111



Groene bloody mary
112



Mimosa met ananas-
en bleekselderijsap
113

Snacks, soepen en salades



Romige
bleekselderijsoep
117



Pittige Thaise
bleekselderijsalade
118



Venkel-bleekselderij-
salade met honing-
walnoten
120



Grove bleekselderij-
granaatappel-
guacamole
123



Selderij-salade met
pittige mierikswortel-
dressing
124



Sinaasappelsalade met
bleekselderij, nashipeer,
venkel en geroosterde
hazelnoten
127



Godelijke
bleekselderijbouillon
128



Bleekselderij-
baobabgazpacho
131



Salade van bleekselderij en
paarse aardappeltjes met
bleekselderijblad
132



Burgers van
bleekselderijpulp
135



Crackers van
groene pulp
136



Pulpijsjes
139



Hummus van
bleekselderijpulp
140



Hondenkoekjes
143



Vegaburgers van
sappulp
144



Balletjes van
sappulp
147



Muffins van
sappulp
148



Pulgranola
151



Pistache-
pulpesto
152

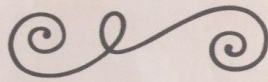


Groentebouillon met
heel veel groente
155

Register

156

Spijsverteringssap



Voor 2 glazen

Deze combinatie van bleekselderij, komkommer, sinaasappel en citroen is erg verfrissend en heeft bovendien een gunstig effect op de spijsvertering.

INGREDIËNTEN

- 1 grote stronk biologische bleekselderij
- 2 grote biologische komkommers
- 1 biologische navelsinaasappel, gepeld
- ½ biologische citroen, zonder schil

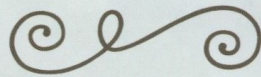
BEREIDING

1. Was alle ingrediënten en hak ze grof.
2. Doe alle ingrediënten in een slowjuicer en drink het sap direct op; zo krijg je zoveel mogelijk van de vitaminen en andere voedingsstoffen binnen.





Antihoofdpijnsap



Voor 2 glazen

Appel, komkommer, boerenkool, gember en bleekselderij worden verwerkt in dit natuurlijke hoofdpijnmiddel. Je lichaam neemt gemakkelijk de combinatie van elektrolyten en ontstekingsremmende voedingsstoffen in dit sap op. Deze verfrissende drank helpt bij het bestrijden van die vervelende hoofdpijn.

INGREDIËNTEN

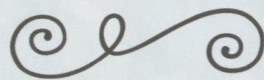
- 4 stengels biologische bleekselderij
- 4 middelgrote biologische wortels
- 4 biologische stengels boerenkool, steel en blad
- 2 biologische fuji-appels, klokhuis verwijderd
- 1 grote biologische komkommer
- 2,5 cm biologische gember

BEREIDING

1. Was alle ingrediënten en hak ze grof.
2. Doe alle ingrediënten in een slowjuicer. Bewaar de pulp voor een ander recept.
3. Drink het sap direct op; zo krijg je zoveel mogelijk van de vitaminen en andere voedingsstoffen binnen.



Bosbessen-bleekselderij- kokossmoothie



Voor 2 glazen

Deze smoothie is rijk aan vitamine C, kalium en vezels. Door de zoete, romige textuur en de cholesterolverlagende eigenschappen zul je deze drank ongetwijfeld willen maken als je trek hebt in een snelle en gemakkelijke snack.

INGREDIËNTEN

6 stengels biologische bleekselderij
1 banaan, in plakjes en bevroren
290 g biologische bosbessen, bevroren
4,8 dl kokoswater
1 eetlepel ongezoet kokosschaafsel

BEREIDING

1. Was de bleekselderij en hak de stengels grof.
2. Doe alle ingrediënten in een powerblender en meng ze op hoge snelheid tot een gladde en romige drank.
3. Drink het sap direct op; zo krijg je zoveel mogelijk van de vitaminen en andere voedingsstoffen binnen.