

## Wortel - Gember - Vitaminebooster

2 personen

8 wortelen

1 rode appel

1cm gember

1 stang bleekselderij

½ rode chilipeper

Sap van 1 limoen

Sap van 1 Citroen

1 El Lijnzaad – of Avocado olie

### Bereiding:

Wortelen, appel, selderij en chilipeper wassen en de zaadjes eruit halen. De gember wassen of schrapen. Alles door de sapcentrifuge draaien. Citroen en limoen uitpersen en sap en olie toevoegen. De olie helpt om de beta carotene beter op te kunnen nemen.

