

# Sappen en smoothies



## SMOOTHIE WORTEL, PEER MET GEMBER

4 wortelen (of 1 glas biologische wortelsap)

2 peren

1 appel

1 cm verse gember

1-2 glas kokoswater

## BEREIDING

Doe alle ingrediënten in een blender en blend het op de smoothie voorkeur stand.