

# Sappen en smoothies uit eigen tuin

## Sappen en smoothies uit eigen tuin



Peter & Charlotte Bauwens

Heerlijk gezonde drankjes op basis van fruit, groenten, kruiden en bloemen

<b>Bladzijden:</b>	72 pp.
<b>Verschenen:</b>	28-02-2008
<b>Genre:</b>	Koken
<b>Auteur:</b>	P. Bauwens & Ch. Bauwens
<b>Taal:</b>	Nederlands
<b>ISBN:</b>	9789044716375
<b>Uitgever:</b>	Deltas Centrale uitgeverij

[Sappen en smoothies uit eigen tuin.pdf](#)

[Sappen en smoothies uit eigen tuin.epub](#)

Heerlijk gezonde drankjes op basis van fruit, groenten, kruiden en bloemen. Sappen en smoothies zijn lekker, gezond én gemakkelijk zelf te maken. Zeker als je de ingrediënten voor zo'n heerlijk glaasje boordevol vitaminen gewoon uit je tuin kunt halen. Met één enkel ingrediënt als basis, of met een heuse mix van groenten, fruit, kruiden en zelfs bloemen, tover je de lekkerste drankjes uit de blender of sapcentrifuge. In dit boek bieden Peter en Charlotte Bauwens je ruim 40 ingrediënten waarmee je aan de slag kunt. Appel, basilicum, rode biet of noten, met de recepten in dit boek maak je er in een handomdraai een overheerlijk sapje of een voedzame smoothie van. Wat dacht je bijvoorbeeld van kers-bloemensap, een smoothie op basis van zoet en pittige pepers of een heerlijk drankje van watermeloen en roomse kervel? Laat je inspireren en experimenteer met de talrijke mogelijkheden van een verse oogst uit eigen tuin.