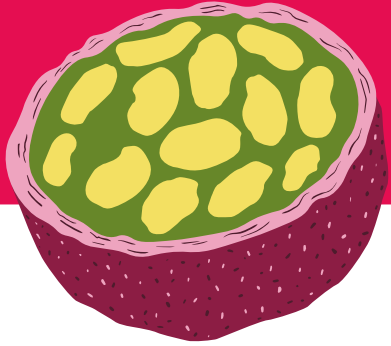


Fruitwater recepten

Gezonde drankjes kunnen ook lekker zijn!

Dat bewijzen we met onderstaande recepten.

Fruit, groenten en specerijen geven een simpel glas koud water een lekkere smaakboost. Welke gaan jullie proberen?



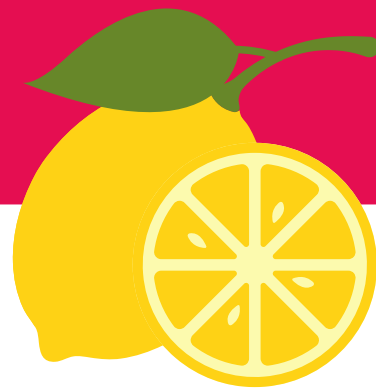
- 2 passievruchten

Lepel het vruchtvlees en de zaden in een kan.

- 1 limoen

Pers het sap van een halve limoen uit in de kan en snijd de andere helft in dunne plakjes.

- 1 liter water



- 1 citroen

- 4 takjes munt

Kneus de takjes munt en doe ze bij de citroen in een kan.

- 1 liter water

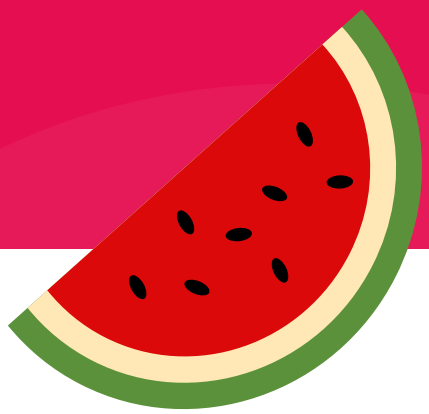


- 10 bramen

- 1 citroen

Pers het sap van een halve citroen uit in de kan en snijd de andere helft in dunne plakjes.

- 1 liter water



- 1/8 watermeloen

- 4 takjes munt

Kneus de takjes munt en doe ze bij de watermeloen in een kan.

- 1 liter water



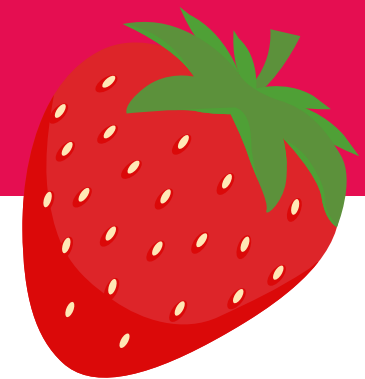
- 2 mandarijnen

Snijd de mandarijnen in dunne plakjes en doe ze in een kan.

- Halve komkommer

Snijd de komkommer met een dunschiller in lange linten en doe ze bij de mandarijn in een kan.

- 1 liter water



- 6 aardbeien

- 1 limoen

Pers het sap van een halve limoen uit in de kan en snijd de andere helft in dunne plakjes.

- 1 handje blauwe bessen

- 1 liter water

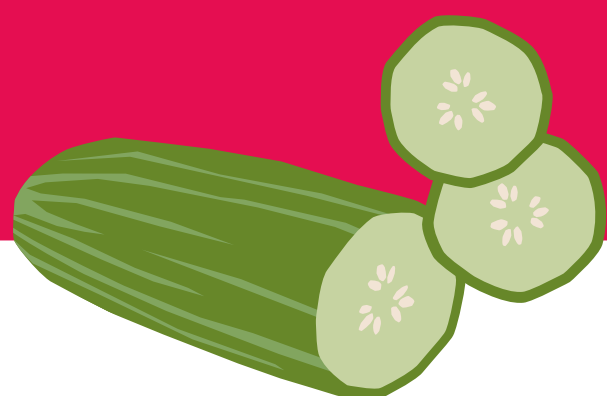
**SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.**

Groentewater recepten

Gezonde drankjes kunnen ook lekker zijn!

Dat bewijzen we met onderstaande recepten.

Fruit, groenten en specerijen geven een simpel glas koud water een lekkere smaakboost. Welke gaan jullie proberen?



- 1 komkommer
- 2 takjes basilicum
- 1 citroen

Voeg slierten komkommer, basilicumblaadjes en citroenplakjes in een kan

- 1 liter water



- 4 plakken gember
- 1 takje munt
- 1 limoen

Kneus de takjes munt en doe ze bij de limoen en gember in een kan.

- 1 liter water



- 1 takje munt
- 1 sinasappel

Pers het sap van een halve sinasappel uit in een kan

Kneus de takjes munt en doe deze samen met schijfjes sinasappel in een kan

- 1 liter water



- 1 wortel
- 2 slierten komkommer
- 1 takje rozemarijn

Kneus het takje rozemarijn en doe ze bij de wortelplakjes en komkommer in een kan.

- 1 liter water

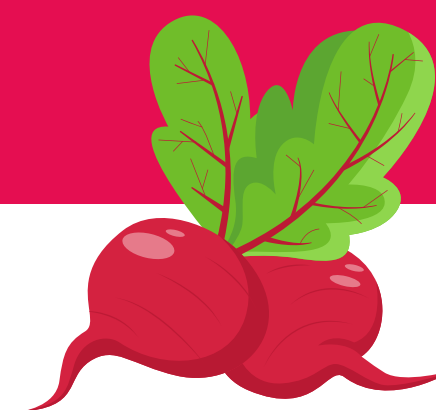


- 1 peper
- 6 aardbeien
- 1 limoen

Pers het sap van een halve limoen uit in een kan

Snijd alles in plakjes. Doe de peper, aardbeien en de limoen in een kan.

- 1 liter water



- 4 radijsjes
- 4 watermeloen

Snijd alles in plakjes. Doe de radijs en de watermeloen in een kan

- 1 liter water

**SAMEN
MAKEN WE
GEZOND
GEWOON.**