

RECEPT GROEP 8:

Rode drabsap

EEN VERRASSEND LEKKER EN GEZOND SAPJE VAN PEER, RODEKOOL, APPEL, KIWI EN ANANAS

NODIG:

- 1 peer
- 25-50 gram rodekool
- 1 appel
- 2 kiwi's
- 20 ml ananassap
- Maatbeter
- Weegschaal
- Snijplank
- Mesje
- Blender
- Glazen (liefst doorzichtig)

WERKWIJZE

1. Schil de **peer**, de **kiwi's** en de **appel**.
2. Haal bij de **peer** en **appel** het klokhuis eruit.
3. Was de **rodekool** en laat goed uitlekken.
4. Snijd de **groente** (ongekookt) en het **fruit** in kleine stukjes en doe het in de blender.
5. Sluit de mengkom goed af en meng het allemaal goed door elkaar.
6. Giet nu ook het **sap** erbij en laat de blender nog eens goed draaien tot je een mooi glad **bloedroodsapje** hebt.
7. Schenk het **sapje** in de glazen.