

**1 sinaasappel**  
**2 wortels**  
**8 halve abrikozen uit blik op eigen sap, uitgelekt**  
**1 teentje knoflook, gekneusd**  
**1 tl honing**  
**125 ml ijsgruis**

**VOOR 500 ML OF 2 GLAZEN**

**2 bieten, ongeveer 300 g, zonder loof en geborsteld**  
**150 g bevroren zwarte bessen**  
**250 ml cranberrysap**

**VOOR 700 ML OF 2-3 GLAZEN**

**½ komkommer**  
**2 groene appels**  
**250 g witte druiven**  
**2 takjes verse basilicum**

**VOOR 600 ML OF 2 GLAZEN**

## VERKOUDHEIDSKUUR

Dit oranje drankje is een krachtig tonicum. Het absorbeert vitamine C en A om je immuunsysteem een boost te geven, een verkoudheid tegen te gaan en te voeden als je geen trek hebt. Probeer eens Manuka-honing voor extra krachtige antibacteriële effecten.

Schil de sinaasappel en snijd in stukjes die door de opening van je sapcentrifuge passen. Snijd de wortels in gelijke stukken. Pers de sinaasappel en de wortels door de sapcentrifuge in een kan en doe over in een blender. Voeg de abrikozen, knoflook, honing en het ijs toe en mix tot een glad mengsel.

## DONKERE VERRASSING

Dit wonderlijke drankje heet zo vanwege zijn dieppaarse kleur. Schrik niet terug voor deze ongewone combinatie: het is lekker, zoet en heel verfrissend. Ook een uitstekende remedie tegen blaasontsteking.

Snijd de bieten in stukjes die door de opening van je sapcentrifuge passen en pers vervolgens in een kan. Doe over in een blender; voeg de zwarte bessen en het cranberrysap toe en mix tot een glad mengsel.

## SAP VAN KOMKOMMER, DRUIF EN BASILICUM

Komkommer is hydraterend en verkoelend en witte druiven geven je energie. Basilicum werd vroeger wel gebruikt tegen winderigheid.

Snijd de komkommer en appels in stukjes en pers ze door een sapcentrifuge in een kan. Doe over in een blender; voeg de druiven en basilicum toe en mix tot een glad mengsel.