

week voor de gezonde jeugd

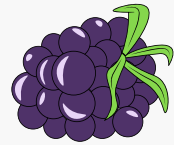
Fruitwater recepten



- 2 passievruchten. Lepel het vruchtvlees en de zaden eruit 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 los in de kan
- 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 slierten en doe ze bij de mandarijnen in een kan.
- 1 liter water

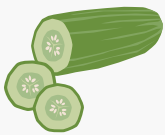


- 6 aardbeien
- 1 limoen
Pers het sap van een halve limoen uit in de kan en snijd de andere helft in dunne plakjes.
- 1 handje blauwe bessen
- 1 liter water



week voor de gezonde jeugd

Groentewater recepten



- 1 komkommer
- 2 takjes basilicum
- 1 citroen

Voeg stukjes komkommer, basilicumblaadjes en citroenplakjes in een kan met water.



- 4 plakken gember
 - 1 takje munt
 - 1 limoen
- Kneus de takjes munt en doe ze bij de limoen en gember in een kan met water.



- 1 takje munt
 - 1 sinaasappel
- Pers het sap van een halve sinaasappel uit in een kan. Kneus de takjes munt en doe deze samen met schijfjes sinaasappel in een kan met water.



- 1 wortel
 - 2 slierten komkommer
 - 1 takje rozemarijn
- Kneus het takje rozemarijn en doe ze bij de wortelplakjes en komkommer in een kan met 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 met water.



- 4 radijsjes
 - 4 stukjes watermeloen.
- Snijd alles in plakjes. Doe de radijs en de watermeloen in een kan met water.

