



## Groentesap met boerenkool

Om veel boerenkool binnen te krijgen, hoef je niet iedere avond boerenkoolstampot te eten. Je kunt boerenkool zelfs beter rauw eten, zodat alle voedingsstoffen bewaard blijven. Een lekkere en goede manier om veel boerenkool binnen te krijgen, is door het te gebruiken als ingrediënt voor je groentesap.

### Wat heb je nodig voor 1 glas sap:

Boerenkool (200 gram of naar eigen inzicht)  
1 grote wortel  
3 stengels selderij  
¼ komkommer  
een stuk gember (4x4 cm)  
½ citroen met schil

### Hoe maak je het:

Doe alle ingrediënten in de blender. Mix alles goed door elkaar, en schenk uit in een groot glas.

Het sapje is niet alleen heel gezond; de wortel en de appel maken het wat zoet en de citroen zorgt voor een frisse smaak.