

opstartsap van jeroen

Jeroen is onze collega. Hallo Jeroen. Hij woont in Wijk aan Zee in Noord-Holland. Een echte zeeman dus, ook al stonden de mensen van Wijk aan Zee vroeger meer bekend als jutters dan als vissers. Als de nachten lang zijn op het strand, kun je soms wel een goede opkikker gebruiken 's morgens. Dat zeewier zal vast wel te koop zijn in Wijk aan Zee.

dit heb je nodig:

- 1 theelepel arame (zeewier)
- 3 appels
- 1 citroen
- een stukje verse gember (1-2 cm)

zo maak je het:

Laat het zeewier weken zoals op de verpakking staat beschreven. Snij de appels in partjes, doe ze in de sapcentrifuge en giet het sap in de blender. Knijp het sap boven de blender uit de citroen. Pel en hak de gember in kleine stukjes. Doe gember en zeewier bij het sap. In de blender ermee. Drink het op en voel die energie door je hele lijf stromen. Machtig krachtig. Voor één portie.

Dank aan onze vrienden van Howies voor het recept.

Arame-zeewier verkopen ze in goede reformwinkels. Nee, gebruik geen wier dat je op het strand hebt gevonden. Niet doen.