

7 TRAUMHAFT LECKERE ANTI-AGING-DESSERTS MIT KOLLAGEN





[Golden Tree Premium Collagen Complex](#) ist derzeit das wohl "heißeste" Produkt auf dem Beauty-Markt - ein wahres Wundermittel, durch das der Alterungsprozess gehemmt und ein frisches sowie jugendliches Aussehen zurückgewonnen wird. Sein Vorteil liegt aber vor allem in der praktischen Verwendung, weil es sich ganz einfach in einem Glas Wasser oder Zitronenwasser auflösen lässt.

[Golden Tree Premium Collagen Complex](#) kann sehr vielfältig in der Küche eingesetzt werden. Weil ich weiß, dass Ziele wichtig sind und man alles geben sollte, um sie zu erreichen, habe ich 7 leckere Rezepte für Dich vorbereitet, durch die Du Deinen Körper mit ausreichend Kollagen versorgst, da es eben das häufigste Eiweiß in unserem Körper ist und somit wichtiger Bestandteil von Haut, Haaren, Nägeln, Zähnen, Knochen, Knorpel, usw. Außerdem peppen die leckeren Rezepte Deinen Ernährungsplan auf und stillen Deine Lust auf Süßes.

Krempel also Deine Ärmel hoch und mach Dich an die Arbeit. Glaub mir, das Endresultat wird Dich begeistern. Ich wünsche Dir einen guten Appetit und viel Vergnügen bei der Zubereitung!



1. SÜSSE ERDBEER-SPIESSE

Ein leckeres Rezept für die Erdbeersaison!

Und was passt besonders gut zu Erdbeeren? Klar! Dunkle Schokolade. Noch ein paar Heidelbeeren dazu und die leckeren Schoko-Erdbeer-Spieße sind zubereitet.

Zutaten

- 100 g Erdbeeren
- 50 g Heidelbeeren
- 20 g Bitterschokolade
- 1 Messlöffel Golden Tree Premium Collagen Complex



Zubereitungszeit: 10 min
Kochzeit: 5 min

Zubereitung

Die Bitterschokolade in kleinere Stückchen zerteilen und sie im Wasserbad schmelzen.

Ein paar Minuten warten, bis die Schokolade abkühlt, danach den Golden Tree Premium Collagen Complex in die Schokoladenmasse einrühren und ordentlich verrühren, bis sich das Pulver mit der Schokolade vereint.

Nun werden die Spieße zubereitet: Auf Holzspieße abwechselnd frische Erdbeeren und Heidelbeeren spießen. Die fertigen Spieße auf einen Teller oder ein Tablett legen und sie mit der Schokolade übergießen. Guten Appetit!

Der ganze Snack, mit den oben aufgeführten Mengenangaben, enthält:

E (kcal/kj) = 183,35 kcal / 770,07 kj

Eiweiß: 2,62 g

Kohlenhydrate: 23,88 g

Fett: 9,05 g



2. PFANNKUCHEN MIT KOKOSSAHNE

Allein der Gedanke, süße Pfannkuchen mit Kokossahne zum Frühstück zu verspeisen, wird Dich regelrecht aus dem Bett katapultieren.

Beginne Deinen Tag mit einem Lächeln im Gesicht und leckeren Pfannkuchen, die mit Kollagen, das für schöne Haut, Haare und Nägel sorgt, angereichert sind.

Zutaten

- 6 Eier
- 50 g Kokossahne
- 40 g Vollkornmehl
- 10 g Olivenöl
- 10 g Yacon Sirup
- 1 Messlöffel Golden TreePremiumCollagen Complex
- Vanilleextrakt
- 100 ml Wasser



Zubereitungszeit: 10 min
Kochzeit: 15 min

Zubereitung

Vermenge 6 Eier, das Mehl, 100 ml Wasser, 1 TL Vanille-Extrakt und etwas Yacon Sirup in einer größeren Schüssel. Die Mischung so lange verrühren, bis sich die Zutaten zu einer einheitlichen Masse vermischen.

Die Pfannkuchen in einer Pfanne in etwas Olivenöl zubereiten. Die fertigen Pfannkuchen schließlich abkühlen lassen. Währenddessen kann die Kokossahne laut Verpackung zubereitet werden.

Die leckeren Pfannkuchen zum Schluss noch mit Kokossahne belegen, sie mit 1 Messlöffel Kollagen verfeinern und zu einem Dreieck falten. Guten Appetit!

Der ganze Snack, mit den oben aufgeführten Mengenangaben, enthält:

E (kcal/kj) = 794,85 kcal / 3338,37 kj

Eiweiß: 49,25 g

Kohlenhydrate: 34,65 g

Fett: 51,85 g



3. APFEL-KARAMELL-DESSERT IM GLAS

Desserts im Glas gewinnen immer mehr an Beliebtheit, weil sie einfach in der Zubereitung sind. Außerdem sehen sie einfach zum Anbeißen aus. Ich verspreche Dir, dass die Apfel-Karamell-Nachspeise das wohl cremigste, erfrischendste und gesundeste Dessert ist, das Du in letzter Zeit probiert hast.

Zutaten

- 50 g Original griechischer Joghurt
- ½ Apfel
- 50 g Granola
- 20 g Kokossahne
- Erythrit
- 30 g Kokosmilch aus der Dose
- 1 Messlöffel Golden Tree Premium Collagen Compleximet
- Zimt



Zubereitungszeit:
10 min
Kochzeit: 20 min

Zubereitung

Zuerst wird die Granola zubereitet:

Vermenge in einer kleinen Schüssel Deine allerliebsten Nüsse und Samen, und gib etwas Zimt sowie Yacon Sirup dazu. Die Zutaten ordentlich miteinander vermengen, sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech schütten und 20 min bei 190 Grad backen.

Die Granola mehrmals mischen, damit nichts anbrennt.

Während die Granola leicht abkühlt, können wir mit der Zubereitung des Desserts beginnen:

Griechischen Joghurt mit Kollagen verrühren und in ein Glas geben. Danach entweder frische oder kurz angebratene und mit Zimt gewürzte Apfelstücke darauf legen. Der Apfelschicht folgt die Granola. Danach wiederholt man das Ganze noch einmal - Joghurt, Apfelstücke und Granola. Das Dessert zum Schluss noch mit Kokossahne belegen und mit Karamell übergießen.

Das Karamell bereitet man so vor, dass man in einem kleinen Topf etwas Kokosmilch aus der Dose und etwas Erythrit erhitzt. So lange kochen, bis der Erythrit karamellisiert. Die Masse vom Herd nehmen, wenn sie einem Sirup gleicht und kurz warten, bis sie abkühlt.

Das Dessert zum Schluss mit dem Karamell übergießen und fertig.

Der ganze Snack, mit den oben aufgeführten Mengenangaben, enthält:

E (kcal/kj) = 373,15 kcal / 1567,23 kj

Eiweiß: 12,2 g

Kohlenhydrate: 25,71 g

Fett: 25,54 g



4. KLEINE KOLLAGEN-KUGELN

Ein fantastisches Dessert, für welches Du nur eine Schüssel brauchst. Die Kollagen-Kugeln sind sehr schnell und einfach zubereitet. Außerdem schmecken sie fantastisch und verhelfen Dir Dank des Kollagens zu einem strafferen Hautbild, stärkeren Nägeln, schöneren Haaren und gesünderen Gelenken. Ich bin mir sicher, dass sie ab heute öfter auf dem Speiseplan stehen werden.

Zutaten

- 50 g 100% Bio-Erdnussbutter von Golden Tree Nutrition Golden Tree
- 50 g Kokosöl
- 100 g Kokosmehl
- 20 g Bitterschokolade
- Vanille-Extrakt
- 1 Messlöffel Golden Tree Premium Collagen Complex



Zubereitungszeit:
10 min
Kochzeit: 0 min

Zubereitung

Kokosöl und Erdnussbutter miteinander vermengen. Danach Schokoladenstücke, Kollagen und Vanille-Extrakt hinzufügen und schrittweise noch Kokosmehl dazu geben. Ist die Masse zu trocken oder zu flüssig, noch etwas Kokosöl bzw. Mehl dazu mischen.

Aus der Masse kleine Kugeln formen und im Kühlschrank aufbewahren, wo sie wahrscheinlich nicht allzu lange bleiben werden, weil sie einfach zu himmlisch schmecken. Guten Appetit!

Der ganze Snack, mit den oben aufgeführten Mengenangaben, enthält:

E (kcal/kj) = 1035,25 kcal / 4348,05 kj

Eiweiß: 22,45 g

Kohlenhydrate: 31,05 g

Fett: 91,25 g



5. HIMBEER-EIS AM STIEL

An heißen Sommertagen gönnt man sich gerne und ohne schlechtes Gewissen eine kühle Erfrischung, die wahre Wunder bewirkt. Dafür sorgt auch unser Himbeer-Eis, das vollgepackt mit allen Nährstoffen ist, die Dein Körper braucht.

Zutaten

- 100 g tiefgefrorene Himbeeren
- 30 g Erdbeeren
- 3 Orangen
- 100 g Original griechischer Joghurt
- 1 Messlöffel Golden Tree Premium Collagen Complex



Zubereitungszeit:
15 min
Kochzeit: 0 min

Zubereitung

Mit Hilfe eines Standmixers vermengt man den Saft von drei Orangen, 1 Messlöffel Kollagen, tiefgefrorene Himbeeren und griechischen Joghurt.

Mit der Masse schließlich die Förmchen füllen. Zum Schluss noch kleine Erdbeerstückchen dazugeben und die Förmchen in den Gefrierschrank legen.

Ist das Eis gefroren, kann man sich eine willkommene Auszeit nehmen und das Eis ohne schlechtes Gewissen genießen.

Wenn man es lieber etwas süßer mag, verfeinert man die Eis-Masse noch mit etwas Yacon Sirup.

Der ganze Snack, mit den oben aufgeführten Mengenangaben, enthält:

E (kcal/kj) = 447,89 kcal / 1881,14 kj

Eiweiß: 17,24 g

Kohlenhydrate: 92,79 g

Fett: 1,02 g



6. SCHOKO-KOKOS-EIS-TÖRTCHEN

Bist Du auch verrückt nach Schokolade? Dann wirst Du dieses Rezept lieben. Die fantastische Kombination aus Schokolade und Kokos stillt nicht nur Deine Lust auf Süßes, sondern sorgt auch für ein frisches Aussehen.

Zutaten

- 20 g Kokosöl
- 40 g Kokosmehl
- 50 g Bitterschokolade
- 20 g Mandeln
- 30 g Johannisbrotkernmehl
- 1 Messlöffel Golden Tree Premium Collagen Complex



Zubereitungszeit: 15 min
Kochzeit: 10 min

Zubereitung

Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und das Johannisbrotkernmehl hinzufügen. Nun Muffin-Förmchen mit der Hälfte der Mischung füllen und sie in den Gefrierschrank legen, damit die Schokolade fest wird. Den Rest der Mischung heben wir für später auf.

Währenddessen wird die Kokosfüllung zubereitet, und zwar vermennt man dafür Kokosmehl, das Kollagenpulver und Kokosöl miteinander. Aus dieser Masse schließlich kleine Frikadellen formen.

Die Muffin-Förmchen aus dem Gefrierfach nehmen und die Kokos-Frikadellen auf den Schokoladenboden legen. Danach den Rest der Schokolade darauf verteilen und die Törtchen mit ein paar Mandeln dekorieren.

Die Muffin-Förmchen nun erneut ins Gefrierfach legen, damit die Schokolade fest wird. Dann heißt es nur noch abwarten und genießen!

Der ganze Snack, mit den oben aufgeführten Mengenangaben, enthält:

E (kcal/kj) = 803,29 kcal / 3373,82 kj

Eiweiß: 16,81 g

Kohlenhydrate: 52,12 g

Fett: 58,54 g



7. KUCHEN MIT KARAMELL-DATTEL-CREME

Der saftige Kuchen an sich ist schon traumhaft lecker, doch mit der süßen Dattel-Creme würden ihn sogar die Götter essen. Ganz bestimmt wird er aber öfter auf Deinem Speiseplan vorkommen, weil er wirklich kinderleicht in der Zubereitung ist.

Zutaten

- 140 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 60 g Tapiokamehl
- 30 g Johannisbrotkernmehl
- 40 g Kokosöl
- 1 Ei
- 30 g Yacon Sirup
- 90 g Datteln
- 1 Messlöffel Golden Tree Premium Collagen Compleximex
- Zimt
- Apfelessig
- 180 g Kokosmilch in der Dose
- 15 g Natron bzw. Backsoda



Zubereitungszeit:
15 min
Kochzeit: 25 min

Zubereitung

Den Backofen auf 160 Grad vorheizen.

Das Dinkel-, Tapioka- sowie Johannisbrotkernmehl, Natron, eine Prise Salz sowie Zimt in einer größeren Schüssel vermengen.

In eine zweite Schüssel 100 g Kokosmilch, 1 EL Apfelessig, Kokosöl und Yacon Sirup geben und ordentlich verrühren.

Danach die flüssigen Zutaten zu den trockenen geben und ordentlich mischen, sodass man eine einheitliche Masse bekommt. Zum Schluss noch ein Ei dazugeben und verrühren.

Die Masse in eine enge Back- bzw. Kastenform gießen und für 20 min in den Backofen schieben.

Währenddessen kann die Dattel-Creme zubereitet werden:

Dafür den Rest der Kokosmilch und Datteln in einem kleinen Topf erhitzen. Die Mischung bei mittlerer Hitze so lange erhitzen, bis die Datteln erweichen und sie dann mit einem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren. Wenn die Creme abkühlt, noch das Kollagenpulver unterrühren.

Den Kuchen abkühlen lassen und ihn dann mit der Dattel-Creme bestreichen. Guten Appetit!

Der ganze Snack, mit den oben aufgeführten Mengenangaben, enthält:

E (kcal/kj) = 1547,75 kcal / 6500,55 kJ

Eiweiß: 29,53 g

Kohlenhydrate: 243,37 g

Fett: 50,39 g



PREMIUM COLLAGEN COMPLEX

Diese Lösung gilt bei Weitem als effektivste.

Sie beinhaltet nämlich:

- Gleich drei verschiedene Kollagen-Quellen,
- Vitamin C,
- Hyaluronsäure,
- organischen Schwefel bzw. MSM und
- als i-Tüpfelchen noch Siliziumdioxid.

Mit dem Ziel, dass Deine Haut straffer, strahlender und gesünder wird, was sich schließlich auch am Wohlbefinden und Selbstbewusstsein bemerkbar macht.

Golden Tree Kollagen Komplex ist eine qualitätsvolle Mischung der 4 wichtigsten Kollagentypen. Er beinhaltet keine GVO, Schwermetalle oder Toxine.

Kollagen ist eines der wichtigsten Eiweiße für ein jugendliches Aussehen, starke Nägel, gesunde Haare, Gelenke und Knochen. Willst Du fantastische Resultate in kürzester Zeit erreichen, dann besuche unbedingt meinen Onlineshop:

www.perfekterkoerper.com/shop

... und sichere Dir Deine perfekte Kollagen-Mischung.

