

STAY BEAUTIFUL WITH



PLENT
BEAUTY CARE

VISCOLLAGEEN RECEPTEN

LEKKER & GEZOND

VOOR MEER HEERLIJKE RECEPTEN EN INFORMATIE,
BEZOEK ONZE WEBSHOP EN/OF VOLG ONS OP INSTAGRAM



@plentbeautycare



www.plent.nl

VOORDELEN VAN COLLAGEEN

HUIDVERBETERING

Viscollageen kan de elasticiteit en hydratatie van de huid verbeteren voor een stralende huid. Ons collageen helpt de vorming van rimpels te verminderen door de stimulatie van de interne collageenproductie.



STERK, GEZOND HAAR

Collageen neutraliseert vrije radicalen in het lichaam, wat de haargroei en regeneratie kan ondersteunen. Hierdoor ondersteunt onze viscollageen de groei mooi, sterk, glanzend en vol haar.



STERKE, GEZONDE NAGELS

Collageen de sterkte en gezondheid van nagels ondersteunen. In een recent onderzoek gaf 70% van de respondenten aan na 2 maanden dagelijks gebruik dat de nagels sterker waren en sneller groeiden. Daarnaast was er een verbetering te zien in het nagelopervlak, dat gladder was en met minder groeven en ribbels.



GEZONDE GEWRICHTEN

Type II collageen is aanwezig in het kraakbeen van onze gewrichten. In een recent onderzoek werd een vermindering van de gewrichtsontsteking bij artrose waargenomen als gevolg van dagelijks gebruik van collageensupplementen.

INHOUDSOPGAVE

- 4 HOT BEAUTY CHOCOLATE
- 6 RASPBERRY COCKTAIL
- 8 PINEAPPLE LIME COOLER
- 10 TROPICAL GLOW SMOOTHIE
- 12 SUIKERVRIJE FUDGE BROWNIE
- 14 PALEO PANCAKES



PLENT
BEAUTY CARE

HOT BEAUTY CHOCOLATE

MET PLENT VISCOLLAGEEN



Bereidingstijd:

5 minuten

Porties:

1

INGREDIËNTEN

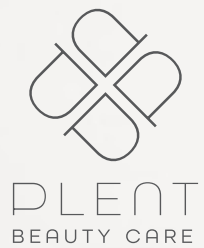
- 1 scoop (10 g) [Plent Viscollageen - Chocolate Dream](#)
- 250 ml (plantaardige) melk
- 1 theelepel ahornsiroop (of honing)
- 1 theelepel cacaopoeder
- 1/4 theelepel vanillepoeder
- 1 snufje zout
- Slagroom voor topping
- Mini marshmallows en/of cacao voor garnering

BEREIDING

1. Verwarm de melk zachtjes zonder te koken.
2. Voeg de collageenpoeder, cacaopoeder, ahornsiroop, vanillepoeder en een snufje zout toe. Roer tot alles volledig is opgelost.
3. Giet in een grote mok en top af met slagroom, mini marshmallows en cacao.
4. Genieten maar!



HOT
BEAUTY
CHOCOLATE



RASPBERRY COCKTAIL

MET PLENT VISCOLLAGEEN





RASPBERRY COLLAGEEN COCKTAIL

Bereidingstijd:

4 minuten

Porties:

1

INGREDIËNTEN

- 10 g [Plent Viscollageen - Pink Raspberry](#)
- 100 ml sinaasappelsap
- 100 ml tonic
- 25ml gin of vodka (optioneel)
- 10-12 bevroren of verse frambozen
- Ijsklontjes

BEREIDING

1. Meng de collageen en sinaasappelsap in een glas.
2. Voeg (optioneel) de gin of wodka toe en meng.
3. Voeg de tonic toe.
4. Serveer met de frambozen en ijsklontjes.



PINEAPPLE LIME COOLER

MET PLENT VISCOLLAGEEN





PINEAPPLE LIME COOLER

Bereidingstijd:

4 minuten

Porties:

1

INGREDIËNTEN

- 10 g [Plent Viscollageen - Tropical Pineapple](#)
- 100 ml sinaasappelsap
- 100 ml tonic
- Sap van 1/2 limoen
- Ijsblokjes (geplet)
- Verse schijfjes ananas en limoen voor de garnering
- Optioneel: scheutje wodka of gin

BEREIDING

1. Meng het sap met de collageen tot het is opgelost.
2. Schenk het mengsel en de vers geperste limoen in een glas met gestampde ijsblokjes.
3. Giet vervolgens de tonic in je glas.
4. Garneer met schijfjes limoen en ananas.
5. Maak van deze cooler een heerlijke cocktail door er gin of wodka aan toe te voegen.



PLENT
BEAUTY CARE

TROPICAL GLOW SMOOTHIE

MET PLENT VISCOLLAGEEN



Bereidingstijd:

4 minuten

Porties:

2

INGREDIËNTEN

- 10 g [Plent Viscollageen - Tropical Pineapple](#)
- 1 handje bevroren ananasstukjes
- 1 handje bevroren mangostukjes
- 1 banaan
- 200 ml sinaasappelsap
- 200 ml water (afhankelijk van de gewenste dikte)
- Verse munt voor garnering

BEREIDING

1. Meng alle ingrediënten in een blender tot de een gladde massa.
2. Afhankelijk van de gewenste dikte en smaak kun je meer water toevoegen.
3. Serveer in een glas en garneer met munt.

TROPICAL
GLOW
SMOOTHIE



SUIKERVRIJE FUDGE BROWNIE

MET PLENT VISCOLLAGEEN



Bereidingstijd:

40 minuten

Porties:

ong. 24 stuks

INGREDIËNTEN

- 300 gram extra fijn chufameel
- 300-400 gram rijpe bananen, dat zijn ongeveer 3 grote geschilde bananen
- 250 gram roomboter, ghee of kokosolie
- 3-4 eieren
- 75 gram [bio cacao poeder](#)
- 20-40 gram [Plent Viscollageen Naturel](#)
- Eventueel slagroom of blauwe bessen om te garneren

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 150 graden.
2. Smelt het vet zachtjes in een pannetje.
3. Doe ondertussen de geschilde bananen, eieren (ook geschild), cacao poeder en collageen poeder in een (hoge) mengkom of blender.
4. Voeg het gesmolten vet toe en mix daarna alles goed door elkaar.
5. Roer dan de chufameel er goed doorheen, dat kan eventueel in een andere mengkom.
6. Spatel alles in een bakvorm naar keuze en bak het ongeveer 20 minuten. Prik regelmatig even met een vork erin om te kijken hoe plakkerig het deeg is. Er mag wat aan de vork blijven plakken, dan voelt hij smeug, heerlijk!
7. Houd zelf goed in de gaten dat hij niet te lang bakt, want dan wordt het wat droog.

Met dank aan Esther de Geus: [Bekijk recept online](#)

SUIKERVRIJE
FUDGE
BROWNIE



PLENT
BEAUTY CARE

PALEO PANCAKES

MET PLENT VISCOLLAGEEN





PLENT
BEAUTY CARE

Bereidingstijd:

15 minuten

Porties:

2

INGREDIËNTEN

- ¼ kopje amandelmeel
- ¼ kopje kokosmeel
- 20g [Plent Viscollageen naturel](#) (of Chocolate Dream voor een heerlijke chocoladesmaak)
- ¼ tl kaneel
- snufje zeezout
- 2 eieren (op kamertemperatuur)
- ¼ kopje ongezoete amandelmelk
- ¼ kopje amandelboter
- ¼ kopje rauwe honing
- 1 el [Big Food MCT-olie](#)
- ¼ tl vanille-extract
- kokosolie om in te bakken

BEREIDING

1. Verhit een koekenpan op laag vuur met een beetje kokosolie.
2. Meng in een kom het amandelmeel, kokosmeel, collageen, kaneel en zeezout door elkaar.
3. Klop in een aparte kom de eieren, amandelmelk, amandelboter, honing, kokosolie en vanille-extract goed door elkaar.
4. Meng alle ingrediënten samen tot een gladde massa.
5. Giet ¼ kopje beslag in de pan.
6. Zodra het beslag begint te borrelen, omdraaien en nog 2 min bakken.
7. Bak tot alle beslag op is en smullen maar!

PALEO
COLLAGEEEN
PANCAKES