

# 7 BOŽANSTVENIH ANTI-AGING SLASTICA S KOLAGENOM



GOLDEN TREE





Vjerojatno najpopularnija roba u ovom trenutku je [Golden Tree Premium Collagen Complex](#), čudesni proizvod koji usporava starenje i vraća mladolik izgled. Njegova prednost je jednostavno korištenje jer ga samo rastopimo u čaši vode ili limunade.

[Golden Tree Premium Collagen Complex](#) možemo u kuhinji upotrijebiti i na druge načine. Znam da si je uvijek dobro postavljati nove izazove i zato sam ti pripremio sedam čarobnih recepata, pomoću kojih u svoje tijelo možeš unijeti dovoljno kolagena - najzastupljeniju bjelančevinu u tijelu, a istovremeno njima obogatiš svoj jelovnik.

Zato brzo zasuči rukave i uhvati se posla. Vjeruj mi, konačan rezultat će te naprosto oduševiti. Dobar tek i želim ti puno uživanja u pripremi!





# 1. SLATKI RAŽNJIĆI OD JAGODA

Na tržnici ili u trgovini potraži svježe, slatko, crveno voće koje tako neodoljivo miriše ... Naravno, govorim o jagodama! Dobro znaš što odlično ide uz njih, zar ne? Tamna čokolada. Dodaj još borovnice i pripremi slasne voćne ražnjiće.

## ■ Sastojci

- 100 g jagoda
- 20 g tamne čokolade
- 50 g borovnica
- mjerica Golden Tree Premium Collagen Complexa



Vrijeme pripreme: 10 min

Vrijeme kuhanja: 5 min

## ■ Priprema

Za početak na pari u staklenoj posudici rastopimo komadiće tamne čokolade. Pričekamo da se čokolada malo ohladi, a mi u međuvremenu pripremimo ražnjiće.

Pripremimo ražnjiće: na štapiće naizmjenično nabadamo svježe jagode i borovnice.

Ražnjiće prebacimo na tanjur ili pladanj i prelijemo ih čokoladnim preljevom. Na kraju po njima posipamo mjericu Golden Tree Premium Collagen Complexa.

Dobar tek!

Cijeli obrok prema gore navedenim količinama sadrži:

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

Bjelančevine: 2,62 g

Ugljikohidrati: 23,88 g

Masti: 9,05 g



## 2. PALAČINKE S KOKOSOVIM VRHNJEM

Pomisao na slatke palačinke s kokosovim vrhnjem za doručak će te sigurno istrijeliti iz kreveta. Započni dan s osmijehom na licu i palačinkama obogaćenim mjericom kolagena za super kožu, nokte i kosu.

### Sestavine

- 6 jaja
- 50 g kokosovog vrhnja
- 40 g integralnog brašna
- 10 g maslinovog ulja
- 10 g yacon sirupa
- 1 mjerica Golden Tree Premium Collagen Complexa
- vanilija
- 100 ml vode



Vrijeme pripreme: 10 min

Vrijeme kuhanja: 15 min

### Priprema

U većoj posudi dobro promiješamo jaja, brašno, vodu, žličicu vanilije i yacon sirup. Miješamo toliko dugo dok ne dobijemo jednakomjernu smjesu bez grudica.

Palačinke pečemo na tavi na malo maslinovog ulja. Kad ponestane mase, ostavimo da se pečene palačinke malo ohlade. To vrijeme iskoristimo za pripremu kokosovog vrhnja prema uputama s ambalaže.

Za kraj palačinke premažemo vrhnjem, dodamo kolagen, zarolamo ili preklopimo u oblik trokuta i uživamo u doručku. Dobar tek!

Cijeli obrok, prema gore navedenim količinama, sadrži:

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

Bjelančevine: 49,25 g

Ugljikohidrati: 34,65 g

Masti: 51,85 g





### 3. JABUKA-KARAMELA U ČAŠI

Deserti u čaši postaju sve omiljeniji jer su jednostavni za pripremu i prekrasno izgledaju, a pritom baš ništa ne može poći po zlu. Kombinacija jabuke i karamele u čaši je kremasta, osvježavajuća slastica, koja je istovremeno i zdrava.

#### ■ Sastojci

- 50 g pravog grčkog jogurta
- ½ jabuke
- 50 g granole
- 20 g kokosovog vrhnja
- eritritol
- 30 g kokosovog mlijeka iz konzerve
- mjerica Golden Tree Premium Collagen Complexa
- cimet



Vrijeme pripreme: 10 min

Vrijeme kuhanja: 20 min

#### ■ Priprema

Prije nego sastavimo ovu fantastičnu čašu, uhvatimo se pripreme granole. Kako? U manjoj zdjelici pomiješamo svoje najdraže sjemenke i oraščiće, te im dodamo malo cimeta i yacon sirup. Sve zajedno dobro promiješamo, rasporedimo po plehu za pečenje i 20 minuta pečemo u pećnici na 190 °C. Tijekom pečenja više puta promiješamo.

Ostavimo da se granola malo ohladi, a zatim krenemo s punjenjem čaše.

Započnemo s pravim grčkim jogurtom kojem smo dodali kolagen, a zatim ubacimo na komadiće narezanu ispečenu ili svježiju jabuku, začinjenu cimetom. Nakon sloja od jabuka slijedi granola, a zatim ponovimo sve ispočetka - jogurt s kolagenom, jabuka, granola. Za kraj na vrh dodamo kokosovo vrhnje preko kojeg prelijemo karamelu.

Karamelu pripremimo tako da u manjoj posudici zagrijemo malo kokosovog mlijeka iz konzerve i eritritol. Kuhamo toliko dugo dok se eritritol ne počne karamelizirati. Kad smjesa postane slična sirupu, maknemo ju s vatre i pričekamo da se malo ohladi.

Prelijemo preko vrhnja i uživamo.

Cijeli obrok, prema gore navedenim količinama, sadrži:

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

Bjelančevine: 12,2 g

Ugljikohidrati: 25,71 g

Masti: 25,54 g



## 4. KOLAGENSKE KUGLICE

Desert za koji trebaš samo jednu posudu. Kolagenske kuglice su brzo i jednostavno pripravljene, te su vrlo ukusne, a zahvaljujući dodatku kolagena, dobre su za tvoju kožu, kosu, nokte i zglobove. Siguran sam da će se često pojavljivati na tvom jelovniku.

### Sastojci

- 50 g prirodnog maslaca od kikirikija Golden Tree
- 50 g kokosovog ulja
- 100 g kokosovog brašna
- 20 g tamne čokolade
- vanilija
- mjerica Golden Tree Premium Collagen Complexa



Vrijeme pripreme: 10 min

Vrijeme kuhanja: 0 min

### Priprema

Za početak u posudi dobro promiješamo kokosovo ulje i maslac od kikirikija. Smjesi dodamo komadiće čokolade, kolagen, vaniliju i postepeno kokosovo brašno. Ako je smjesa presuha ili previše mokra, po potrebi dodamo još malo brašna ili ulja, kako bismo lakše oblikovali kuglice. Kuglice čuvamo u hladnjaku - ali vjerojatno samo do trenutka kad nas iznenadi želja za slatkim. Dobar tek!

Cijeli obrok, prema gore navedenim količinama, sadrži:

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

Bjelančevine: 22,45 g

Ugljikohidrati: 31,05 g

Masti: 91,25 g





## 5. SLADOLED NA ŠTAPIĆU OD MALINA

Tijekom sunčanih dana itekako paše pravo osvježanje bez grižnje savjesti ... Za upravo takvo će se pobrinuti sladak sladoled na štapiću od malina, koji je pun hranjivih tvari, nužnih za tvoje tijelo.

### ■ Sastojci

- 100 g smrznutih malina
- 30 g jagoda
- 3 naranče
- 100 g pravog grčkog jogurta
- mjerica Golden Tree Premium Collagen Complexa



Vrijeme pripreme: 15 min  
Vrijeme kuhanja: 0 min

### ■ Priprema

Pomoću električnog miksera ili blendera izmiksamo sok od tri naranče, mjericu kolagena, smrznute maline i pravi grčki jogurt.

Smjesom napunimo kalupe za pripremu sladoleda na štapiću.

Dodamo komadiće svježih jagoda i sve zajedno stavimo u zamrzivač.

Pričekamo neko vrijeme da se sladoled stisne i uživamo u simfoniji okusa.

Ako želimo da je sladoled još slađi, mješavini dodamo malo yacon sirupa.

Cijeli obrok, prema gore navedenim količinama, sadrži:

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

Bjelančevine: 17,24 g

Ugljikohidrati: 92,79 g

Masti: 1,02 g



## 6. ČOKO-KOKOS LEDENICE

Je li kojim slučajem tvoje omiljeno jelo čokolada? Onda je ovaj recept kao stvoren za tebe. Odlična kombinacija kokosa i čokolade će utješiti tvoju želju za slatkim, a dodatak kolagena je super podrška tvojoj top formi.

### ■ Sastojci

- 20 g kokosovog ulja
- 40 g kokosovog brašna
- 50 g tamne čokolade
- 20 g badema
- 30 g brašna od rogača
- mjerica Golden Tree Premium Collagen Complexa



Vrijeme pripreme: 15 min

Vrijeme kuhanja: 10 min

### ■ Priprema

Na pari rastopimo čokoladu i dodamo joj brašno od rogača. Malo mješavine prelijemo u kalupe za muffine, stavimo ih u zamrzivač i ostavimo da se čokolada stvrdne. Ostatak čokoladne mješavine ćemo uskoro upotrijebiti.

Dok čekamo da se čokolada u kalupima za muffine stvrdne, pripremimo punjenje od kokosa na način da u manjoj zdjeli pomiješamo kokosovo brašno, kolagen i ulje. Iz mase oblikujemo manje ploške. Kalupe za muffine uzmemo iz zamrzivača i kokosove ploške rasporedimo po bazi od čokolade. Preko njih prelijemo ostatak čokoladne mješavine i po vrhu dodamo nekoliko badema.

Cijeli obrok, prema gore navedenim količinama, sadrži:

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

Bjelančevine: 16,81 g

Ugljikohidrati: 52,12 g

Masti: 58,54 g





# 7. KOLAČ S KREMOM OD KARAMELE I DATULJA

Mekani kolač je sigurno ukusan sam po sebi, a s premazom od datulja postaje prava poslastica. Sigurno će se više puta naći na tvom jelovniku budući da je jako jednostavan za pripremu.

## Sastojci

- 140 g punozrnatog pirovog brašna
- 60 g tapioka brašna
- 30 g brašna od rogača
- 40 g kokosovog ulja
- jaje
- 30 g yacon sirupa
- 90 g datulja
- mjerica Golden Tree Premium Collagen Complexa
- cimet
- jabučni ocat
- 180 g kokosovog mlijeka iz konzerve
- 15 g sode bikarbone



Vrijeme pripreme: 15 min  
Vrijeme kuhanja: 25 min

## Priprema

Priprema

Za početak upalimo pećnicu i namjestimo temperaturu na 160 °C.

Zatim u većoj zdjeli pomiješamo brašno od pira, tapioka brašno i brašno od rogača, sodu, prstohvat soli i cimet.

U drugoj posudi pomiješamo 100 g kokosovog mlijeka, žlicu jabučnog octa, kokosovo ulje i sirup. Zatim mokre sastojke ulijemo k suhima i dobro promiješamo kako bismo dobili glatku smjesu.

Dodamo jaje i ponovno promiješamo.

Smjesu prebacimo u užu pleh za pečenje i pečemo otprilike 20 minuta.

U međuvremenu pripreмимо namaz od datulja.

U manjoj posudici zagrijemo ostatak kokosovog mlijeka i datulje. Na umjerenj vatri kuhamo toliko dok datulje malo ne omekšaju, a zatim sve zajedno pomoću štapnog miksera izmiksamo u glatku smjesu.

Pričekamo da se ohladi i dodamo mjericu Golden Tree Premium Collagen Complexa.

Ostavimo da se pečeni kolač malo ohladi prije nego ga premažemo pripremljenom kremom. Dobar tek!

Cijeli obrok, prema gore navedenim količinama, sadrži:

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

Bjelančevine: 29,53 g

Ugljikohidrati: 243,37 g

Masti: 50,39 g



# PREMIUM COLLAGEN COMPLEX

Radi se o daleko najučinkovitijem rješenju.

Naime, sadrži:

- čak tri različite vrste kolagena,
- vitamin C,
- hijaluronsku kiselinu,
- organski sumpor, odnosno MSM i
- kao točku na i, siliku.

Sve to u namjeri da tvoja koža postane napeta, blistava i zdrava, a tvoje raspoloženje i samopouzdanje tome primjereni.

Golden Tree kolagenski kompleks je visokokvalitetna mješavina 4 tipa kolagena, koja ne sadrži GMO, teške metale i ostale toksine.

Kolagen je nužna bjelančevina za mladenački izgled kože, čvrste nokte, te zdravu kosu, zglobove i kosti.

Ako želiš vrhunske rezultate u što kraćem roku, onda skoči u moju web trgovinu:

[www.goldentree.hr](http://www.goldentree.hr)

... i osiguraj si svoje pakiranje savršene kolagenske mješavine.

