

21 Well-Aging-Rezepte mit Kollagen



Ready to Glow



Herzhaftes · Desserts · Snacks · Smoothies

glow²⁵
THE COLLAGEN COMPANY

Inhalt

Einleitung	04
-------------------------	-----------

Rezepte	10
----------------------	-----------

Herzhafte Speisen	11
– Rote Beete Falafel	12
– Geröstete Karotten-Suppe	14
– Samtiger Gurkensalat	16
– Linsen Süppchen	18
– Zucchini Powerbrot	20
– Schwarze Bohnen Eintopf	22
– Kichererbsen Gemüsesuppe	24
Dip Trio	26
– Cheesy Cashew-Ricotta Dip	28
– Kräftige Salsa	30
– Dip aus Sonnenblumenkernen	32

Desserts	34
– Avocado Mousse au Chocolat	36
– Chai-Käsekuchen	38
– Mandel-Protein Snack	40
– Schokoladige Pancakes	42
– Cashew-Kokos Powerballs	44
– Simpler Schoko-Fudge	46

Smoothies & Drinks	48
– Nussiger Blaubeer Smoothie	50
– Minziger Schoko-Shake	52
– Blutorangen Smoothie	54
– Kurkuma Immun-Booster	56
– Rote Beete & Beeren Smoothie	58
– Bonus: Glow-Coffee	60
– Kräftigender Ingwer Latte	62
– Moringa Latte	64

Dein Dankeschön	66
------------------------------	-----------

Glow from within.

Hallo Schönheit!

Glow – das ist das natürliche Strahlen, das du erlebst, wenn du in den Spiegel schaust und erkennst: Du bist in dir angekommen. Glow zeigt sich in deinem selbstbewussten Blick, deinen entspannten Gesichtszügen, deinem wissenden Lächeln. Glow zeigt sich im Bewusstsein, dass du sein darfst, wie du bist.

Unsere Mission ist es, deinen Tag mit Glow-Momenten zu bereichern. Nicht, indem wir deinen Körper von Außen mit etwas bedecken. Wir glauben, dass der Schlüssel zu deiner wahren Schönheit in deinem Inneren liegt. Sie zeigt sich, wenn du authentisch bist, für dich einsteht und deinem Körper das gibst, was er braucht, um sein kraftvolles Gleichgewicht zu finden.

Warum funktioniert Kollagen als Well-Aging-Mittel?

Viele Menschen wissen, dass ein ungesunder Lebensstil vorzeitige Hautalterung begünstigen kann. Und das stimmt natürlich auch! Rauchen, Stress, ungesunde Ernährung, Sonnenlicht und fehlender Sonnenschutz sind sozusagen die natürlichen Feinde deiner Haut.

Doch die für viele bisher unbekannte Wahrheit ist auch: Diese Einflussfaktoren sind nur sekundäre, verstärkende Gründe für die Alterung deiner Haut.

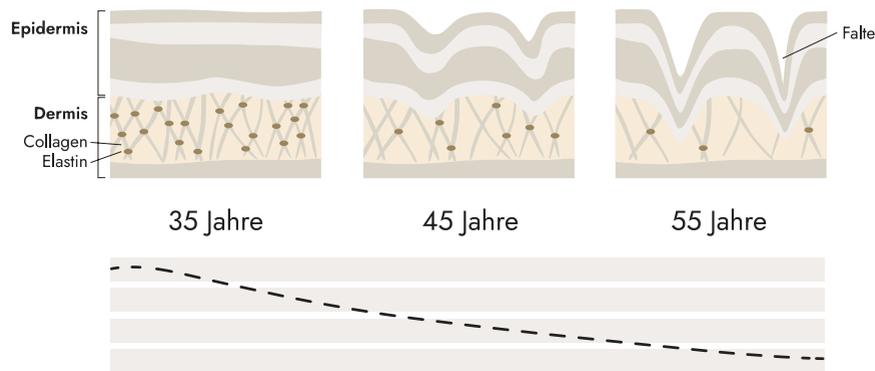
Die Hauptursache liegt nämlich tiefer. Im wahrsten Sinne des Wortes. Denn um der Hautalterung auf die Schliche zu kommen, müssen wir einen Blick unter die sogenannte Epidermis, die äußerste Hautschicht werfen.

Altersbedingter Kollagen-Mangel sorgt für Falten und Hautalterung

Dort – noch spezifischer: in der extrazellulären Matrix – befindet sich das für den Menschen so wichtige Strukturprotein Kollagen. Es ist das, was deine Haut im Innersten zusammenhält.

Kollagen ist DAS Fundament für eine Haut, wie wir sie uns wünschen.

So wie sie meistens aussieht bis wir 20 oder 25 Jahre alt sind. Die schlechte Nachricht: Ab dann beginnt der natürliche Kollagen Abbau in unserem Körper – unser Körper produziert nämlich immer weniger Kollagen.



”

**Im Alter von 40 Jahren
haben wir bereits
25% weniger Kollagen
und im Alter von
60 Jahren haben wir
sogar schon 50%
weniger Kollagen im
Vergleich zum
Zustand mit 25 Jahren.**

Dr. Sarah Neidler (Promovierte Biologin)

Darum gibt es Glow Kollagen

Wünschst du dir auch:



Straffere und strahlendere Haut



Vollere und glänzende Haare



Festere und glattere Nägel



Gesunde Knochen und Gelenke



Verminderten Stress im Alltag?

Dann ist Glow Kollagen ab sofort deine Geheimwaffe im Alltag.

Entdecke auf den nächsten Seiten 21 wundervolle Rezepte, welche du mit unserem Glow Kollagen Pulver zubereiten und genießen kannst.

So bringst du mit Leichtigkeit deinen Kollagen Haushalt auf ein Level, das dich die Vorteile vom Superfood entdecken lässt.



Rezepte

Lass dich fürs Mittag- und Abendessen inspirieren. Vielleicht kannst du das ein oder andere auch in einen Snack umwandeln?

Herzhafte Speisen

01



Desserts

02



03

Smoothies & Drinks



04

Bonusrezepte



Herzhafte Speisen

Rote Beete Falafel



Zutaten

- 1 Dose Kichererbsen, gespült und abgetropft
- ca. 200 g zerkleinerte rohe Rote Beete
- 4 Knoblauchzehen
- ca. 50 g frisch gehackte Petersilie
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2–3/4 TL Meersalz, je nach Geschmack
- 15 g Tahin
- 15 ml frischer Zitronensaft
- 5–17 g Hafermehl (oder Kichererbsenmehl) (optional)
- 15–45 ml Avocado- oder Olivenöl (zum Kochen) (optional)
- 4 EL Glow Kollagen Pulver

Zubereitung

Erhitze den Ofen auf 190 °C und lege ein Backblech mit Backpapier aus. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen, aufs Backblech geben und für ca. 10 bis 12 Minuten backen (bis sie leicht getrocknet sind). Lege sie nun zur Seite.

Rote Beete klein reiben (ggf. mit einer Küchenmaschine). Lege sie zur Seite.

Knoblauch und Petersilie in einer Küchenmaschine in kleine Stücke hacken. Füge dann die gebackenen Kichererbsen, 1 ½ Tassen zerkleinerte Rote Beete, Kreuzkümmel, Salz, Tahin, Zitronensaft und das Glow Kollagen hinzu.

Lass es für etwa 15 bis 30 Sekunden pulsieren. Achte darauf, dass du die Masse nicht zu stark zerkleinerst. Ideale Konsistenz: leicht klebrig.

Füge Salz und Gewürze nach Belieben hinzu. Kreuzkümmel sorgt für einen rauchigen Geschmack, Zitrone für mehr Säure.

Nimm 1 ½ EL Falafel-Teig und forme kleine Patties mit deinen Händen. Die Falafel sollte eine Dicke von 1 bis 1,5 cm haben. Dieses Rezept ergibt ca 16 kleine Falafeln oder 8 bis 10 größere Falafeln.

Erhitze nun eine große Pfanne bei mittlerer Hitze mit 2 EL Öl. Schon kannst du die Falafel Patties in die Pfanne geben und sie für ca. 3 bis 4 Minuten braten. Wende und brate sie für weitere 2 bis 3 Minuten.

Genieße die Falafeln mit deiner Lieblingssauce oder zu einem leckeren Salat.

R

Geröstete Karotten-Suppe



Zutaten

- ca. 1 kg Karotten
- 1 Pastinake
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 2 EL Kokosöl
- 2 TL Kurkumapulver
- 1,5 TL Currypulver
- 1 große Zwiebel (gewürfelt)
- 1 große Stange Sellerie (gewürfelt)
- 5 EL rote Linsen (abgespült)
- 1/4 Tasse brauner Reis (abgespült)
- 6 Tassen gefiltertes Wasser oder Gemüsebrühe
- 2 EL Soja Sauce
- 1 Dose Kokosmilch
- 4 EL Glow Kollagen Pulver
- Meersalz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Möhren putzen, schälen, in 2,5 cm dicke Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.

Füge Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzu und die Karotten dazugeben.

Im Ofen etwa 25 bis 35 Minuten rösten oder bis die Ränder der Karotten leicht gebräunt sind.

In einem großen Topf das Kokosöl bei niedriger bis mittlerer Hitze schmelzen.

Kurkuma und Currypulver dazugeben und eine Minute leicht köcheln lassen.

Jetzt die gewürfelten Zwiebeln dazugeben und für etwa 10 Minuten anbraten. Den Sellerie hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen.

Füge die roten Linsen, den braunen Reis, die Brühe und die Sojasoße hinzu. Bringe nun alles zum Kochen, dann die Hitze auf niedrige bis mittlere Stufe reduzieren und 20 Minuten köcheln lassen.

Gebe die gerösteten Karotten hinzu und lass die Suppe weitere 10 Minuten köcheln.

Nun kannst du die Kokosmilch und das Glow Kollagen dazugeben. Würze nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer.

Lass die Suppe etwa 10 Minuten abkühlen und püriere sie mit einem Stabmixer.

G

Samtiger Gurkensalat



Zutaten

- Eine halbe mittelgroße Zwiebel (fein gewürfelt)
- 1 große Knoblauchzehe, gehackt
- ca. 300 g ungesüßter Kokosjoghurt
- je 1/2 TL Meersalz und schwarzer Pfeffer
- 30 ml Zitronensaft
- 20 ml Apfelessig
- 2 TL Dijon-Senf
- 1–2 TL Ahornsirup
- etwas fein gehackter Dill
- 2 EL Glow Kollagen Pulver
- 1 mittelgroße Gurke, der Länge nach halbiert, in dünne Scheiben geschnitten

Zubereitung

Gebe Zwiebel, Knoblauch, Kokosjoghurt, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Apfelessig, Senf, Glow Kollagen und Ahornsirup in eine große Schüssel. Rühre das Dressing bis es geschmeidig ist.

Dill und die in Scheiben geschnittene Gurke dazugeben und erneut mischen, bis die Gurke gut mit dem Dressing bedeckt ist.

Abschmecken und nach Bedarf die Würze anpassen: Mehr Zitronensaft / Apfelessig für mehr Säure, Ahornsirup zum Ausgleich der Säure, Dill für den Kräutergeschmack.

Schmeckt am besten frisch. **Tipp:** Bei vorheriger Zubereitung Dressing und Gurke getrennt im Kühlschrank lagern.

S

Linsen Süppchen



Zutaten

- 30 ml Wasser (alternativ etwas Kokosmilch)
- 6 g gehackter Knoblauch
- 2 kleine Schalotten (oder 1/2 weiße Zwiebel, gewürfelt)
- ca. 250 g Karotten (dünn geschnitten)
- 160 g Sellerie (dünn geschnitten)
- Je 1/4 TL Meersalz und schwarzer Pfeffer
- 4 EL Glow Kollagen Pulver
- ca. 500 g Babykartoffeln (in mundgerechte Stücke geschnitten)
- 1 TL Gemüsebrühe
- 2–3 Zweige frischer Rosmarin oder Thymian
- 200 g rote oder grüne Linsen (gründlich abgewaschen und abgetropft)
- 150 g gehacktes, kräftiges Gemüse (z.B. Grünkohl oder Pak Choi)

Zum Servieren:

- Frische Petersilie
- Brauner Vollkorn-Reis

Zubereitung

Erhitze einen großen Topf bei mittlerer Hitze. Sobald es heiß ist, Wasser (oder Kokosmilch), Knoblauch, Schalotten, Karotten und Sellerie hinzugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und gut umrühren.

4 bis 5 Minuten anbraten oder bis alles leicht zart und goldbraun ist. Achte darauf, den Knoblauch nicht zu verbrennen.

Kartoffeln zugeben und mit etwas mehr Salz und Pfeffer würzen. Umrühren und weitere 2 Minuten kochen.

Füge nun die Gemüsebrühe und Rosmarin oder Thymian hinzu und erhöhe die Hitze auf eine mittlere Stufe. Alles zum Köcheln bringen. Die Linsen dazugeben und umrühren. Wieder aufkochen und dann die Hitze auf eine niedrige Stufe reduzieren und 15 bis 20 Minuten ohne Deckel köcheln lassen oder bis Linsen und Kartoffeln weich sind.

L Gib nun das Gemüse und Glow Kollagen hinzu, ordentlich umrühren. Für ca. 3 bis 4 Minuten weiterkochen. Mit Gewürzen abschmecken.

Zucchini Powerbrot



Zutaten

- 1 Zucchini, gerieben
- 1/4 Tasse geschmacksneutrales Proteinpulver
- 1/4 Tasse Flohsamenschalen
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1/3 Tasse Kürbiskerne
- 4 EL Glow Kollagen Pulver
- 6 Eiweiß

Zubereitung

Gebe in eine Schüssel eine geriebene Zucchini, 1/4 Tasse geschmacksneutrales Proteinpulver, Glow Kollagen, 1/4 Tasse Flohsamenschalen, Salz & Pfeffer und ca. 1 EL Kürbiskerne hinzu.

In einer anderen Schüssel 6 Eiweiß verquirlen.

Mische jetzt die beiden Mischungen zusammen.

Den Teig in eine Kuchenform geben und etwa 20 Minuten bei 180 °C backen.

Z

Schwarze Bohnen Eintopf



Zutaten

- 15 ml Olivenöl
- 160 g gewürfelte weiße oder gelbe Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen (gehackt)
- Je 1/4 TL Meersalz + schwarzer Pfeffer
- 2 Dosen 425 g schwarze Bohnen (leicht abgetropft)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1,5 TL Chilipulver
- 4 EL Glow Kollagen Pulver
- 1/4 TL Koriander gemahlen
- 20 g gehackte Zartbitterschokolade (alternativ: 1 EL Kakaopulver, ungesüßt)

Dazu passt auch

- Reis oder Quinoa
- Avocado

Zubereitung

Einen großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Öl, Zwiebel und Knoblauch hinzugeben. Mit je einer Prise Salz und Pfeffer würzen und 4 bis 5 Minuten anbraten.

Schwarze Bohnen, Gemüsebrühe, Kreuzkümmel, Chilipulver, Koriander, Glow Kollagen, dunkle Schokolade und restliches Salz und Pfeffer dazugeben.

Bei mittlerer Hitze wieder zum Köcheln bringen, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und etwa 15 bis 20 Minuten ohne Deckel kochen (je länger es köchelt, desto mehr entwickeln sich die Aromen).

Zum Schluss noch gut abschmecken und genießen!
Bei Wunsch mit Limette, Avocado und Koriander servieren.

S

Kichererbsen Gemüsesuppe



Zutaten

- 30 ml Olivenöl oder Avocadoöl
- 1/2 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 3 Zehen Knoblauch, gehackt
- 5 mittelgroße Karotten, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- 4 Stangen Sellerie, gewürfelt
- Je 1/4 TL Meersalz und schwarzer Pfeffer
- 1,75 L Gemüsebrühe
- 4 EL Glow Kollagen Pulver
- 1 Dose Kichererbsen, gut gespült und abgetropft
- 4 Zweige Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 200 g Nudeln (nach Bedarf glutenfrei)

Zubereitung

Erhitze einen großen Topf bei mittlerer Hitze. Füge Öl hinzu, sobald er heiß ist, und brate die Zwiebeln etwa 5 Minuten lang unter häufigem Rühren an.

Gib nun Knoblauch dazu und brate alles für weitere 2 Minuten an. Dann Karotten, Sellerie, Salz und Pfeffer dazugeben und ordentlich umrühren.

Zugedeckt 5 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Füge ein bisschen Brühe hinzu und gib dazu die Kichererbsen, Thymian und das Lorbeerblatt hinzu. Bringe jetzt alles zum Kochen.

Jetzt noch die Nudeln und Glow Kollagen dazugeben. Alles gut umrühren.

Sobald die Nudeln weich sind – nach etwa 10 Minuten – reduzierst du die Hitze auf eine sehr niedrige Stufe und lässt alles für ca. 20 Minuten köcheln, damit die Aromen schön miteinander verschmelzen.

Gewürze nach Bedarf anpassen und nach Belieben mehr Salz oder Pfeffer hinzufügen. Thymianzweige und Lorbeerblatt entfernen. Thymianblätter eignen sich bestens zum Servieren.

Zum Servieren

- Sauerteigbrot oder glutenfreies Brot
- Frische Petersilie oder Thymian

K

Ob für die Grill-Party, einen gemütlichen Sofa-Abend oder fürs kleine Extra im Alltag – diese Dips überzeugen jeden!



Dip Trio

Cheesy Cashew-Ricotta Dip



Zutaten

- 150 g rohe Cashewkerne
- 15 ml Zitronensaft
- 3 TL Hefeflocken,
plus mehr nach Geschmack
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 2 EL Glow Kollagen Pulver
- 1/4–1/2 TL Meersalz
(plus mehr nach Geschmack)
- 60–90 ml Wasser
- 8 g frisch gehackte
Petersilie oder Koriander
(zum Servieren)

Zubereitung

Cashewkerne in sehr heißem Wasser 30 Minuten bis 1 Stunde oder über Nacht (oder 6 Stunden) in kaltem Wasser einweichen lassen. Dann abgießen, abspülen und beiseite stellen.

Danach die abgetropften Cashewkerne zusammen mit Zitronensaft, Hefeflocken, Knoblauchpulver, Glow Kollagen, Meersalz und einer geringeren Menge Wasser (etwa 60 ml) in eine Küchenmaschine (oder einen Hochgeschwindigkeitsmixer) geben und gut mixen. Gib jeweils 1 EL Wasser hinzu, bis sich eine dicke Paste bildet. Beachte, dass im Standmixer ggf. mehr Wasser benötigt wird als in der Küchenmaschine. Mische auch die Masse vom Gefäßrand regelmäßig ab, um alles gut zu vermischen.

Schmecke nun alles ab würze entsprechend deines Geschmacks nach: Salz, Knoblauchpulver, sowie Zitronensaft für Säure. Mehr Hefeflocken sorgen für einen käsigen Geschmack. Erneut mixen.

Schon ist dein Cashew-Ricotta fertig. Wir empfehlen dir, den Käse einige Stunden im Kühlschrank ziehen zu lassen. Passt perfekt zu Pizza, Salaten oder einfach als Dip zum Gemüse.

C

Kräftige Salsa



Zutaten

- 2 reife Roma-Tomaten
- 1 1/4 Tassen Cocktailtomaten
- 1/4 rote Zwiebel
- 3 grüne Stangen Frühlingszwiebel
- 1 Jalapeño (Rippen und Kerne entfernt)
- 1 EL gehackter Koriander
- 2 TL gehackter Knoblauch
- 2 EL Glow Kollagen Pulver
- Saft von 1 Limette auspressen
- Salz & Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten (ohne Glow Kollagen) in eine Küchenmaschine geben und etwa 15 Sekunden lang pulsieren – oder bis sie vollständig zerkleinert sind.

Die Salsa jetzt mit Gewürzen abschmecken. Du kannst beispielsweise auch noch mehr Jalapeño-Samen, Zwiebeln oder Zitronensaft hinzufügen.

Zum Schluss noch das Glow Kollagen Pulver untermischen und fertig ist die Salsa.

Es empfiehlt sich, die Salsa einige Zeit im Kühlschrank ziehen zu lassen, damit die Aromen sich bestens entfalten können.

K

Dip aus Sonnenblumenkernen



Zutaten

- 170 g rohe Sonnenblumenkerne
- 6 Knoblauchzehen
- 1 TL Meersalz
- 120 ml Zitronensaft
- 60 g Tahin
- 60 ml gutes Olivenöl
- 2 EL Glow Kollagen Pulver
- ca. 120 ml Wasser (zum Verdünnen)
- 35 g frisch gehackter Dill

Zubereitung

Sonnenblumenkerne mindestens 2 Stunden oder über Nacht (bis zu 24 Stunden) in Wasser mit Raumtemperatur einweichen lassen.

Sonnenblumenkerne abspülen und abtropfen lassen und in eine Küchenmaschine oder einen Hochleistungsmixer geben.

Füge Knoblauch, Meersalz, Glow Kollagen und Zitronensaft hinzu und mische alles etwa 30 Sekunden lang. Gib jetzt noch Tahini dazu und mixe alles für eine weitere Minute. Füge dabei etwas Olivenöl während des Mixens hinzu. Falls die Konsistenz noch dickflüssig ist, kannst du etwas Wasser dazugeben. Der Dip sollte die Konsistenz von Hummus haben.

Zum Schluss Dill hinzugeben und einige Male pulsieren lassen.

Nach deinem Geschmack würzen.

D

Süße Leckereien der Zukunft: Zuckerfreie, leckere Belohnungen für dich und deine Liebsten. Genuss und gesund gehen genau so!



Desserts

Avocado Mousse au Chocolat



Zutaten

- 2 EL Proteinpulver
- 3 Avocado
- 2 EL Kakaopulver
- 4 EL Glow Kollagen Pulver
- 1/4 Tasse Ahornsirup

Zubereitung

In einer Küchenmaschine die Avocados, Proteinpulver, Kakaopulver, Glow Kollagen und Ahornsirup so lange pürieren bis alles glatt ist.

Das Mousse in zwei Becher geben und mit Toppings nach Wahl garnieren.



Chai- Käsekuchen



Zutaten

Für die Kruste

- 200 g Datteln
(vor dem Wiegen entkernen)
- 180 g Walnüsse
- 1 Prise Meersalz (optional)

Für die Füllung

- 210 g rohe Cashewkerne
- 160 ml kochend
heißes Wasser

- 2 TL losen Schwarztee und
1 TL Chai-Tee (alternativ
3 Teebeutel)
- 250 ml Kokosmilch
- 75 ml Ahornsirup
- 2 TL Vanilleextrakt
- 3 TL Chai-Gewürzmischung
- 4 EL Glow Kollagen Pulver
- 30 ml Kokosöl (flüssig)
- 12 g frischer geriebener
Ingwer

Zubereitung

Weiche die Cashewkerne 30 Minuten in sehr heißem Wasser ein (oder über Nacht in kaltem Wasser). Anschließend mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und beiseite stellen.

Einen Topf mit das Wasser zum Kochen bringen, den Tee hinzugeben, abdecken und für mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Während der Tee zieht, eine runde Kuchenform mit Backpapier auslegen.

Jetzt die Datteln in eine Küchenmaschine geben und mixen, bis kleine Stückchen übrig bleiben und sich eine Masse bildet. Dann aus der Küchenmaschine entfernen.

In die Küchenmaschine Walnüsse und Salz (optional) geben und zerkleinern. Dann die Datteln dazugeben und pürieren, bis ein lockerer Teig entsteht – er sollte zusammenkleben, wenn du ihn ein wenig zwischen den Fingern zusammen drückst. Wenn die Masse zu trocken ist, kannst du noch Datteln hinzugeben. Das ergibt die Kuchenkruste.

Die Dattel-Walnuss-Mischung in eine runde Kuchenform geben und mit den Fingern gut andrücken. Du kannst auch ein in Backpapier gewickeltes Glas nehmen, um die Kuchenkruste schön platt zu drücken. Die Masse soll bis zum Rand verteilt werden. Im Anschluss ins Gefrierfach geben.

Tee, Cashewnüsse und alle restlichen Zutaten (inkl. Glow Kollagen) für die Füllung in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben und zu einer sehr cremigen und glatten Mischung mixen – das dauert etwa 3 bis 4 Minuten. Jetzt nochmal gut abschmecken.

Die Füllung in die Dattel-Walnuss-Kruste geben und klopfen, um Luftblasen zu entfernen.

Den Kuchen jetzt in den Gefrierschrank geben und einfrieren (mindestens 6 Stunden, vorzugsweise über Nacht). Am Tag des Servierens kannst du den Chai-Cheesecake in den Kühlschrank stellen.

Wenn du ihn direkt aus dem Gefrierschrank servieren möchtest, sollte er bestenfalls 1 Stunde lang bei Raumtemperatur aufgetaut werden.

C

Mandel- Protein Snack



Zutaten

- 1 Tasse Mandelmus
- 3 EL Kokosöl (flüssig)
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 2 EL Glow Kollagen
- 1/2 EL Zimt
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Chiasamen
- 2 EL ungesüßte Kokosflocken
- 1/2 Tasse gehackte Mandeln

Zubereitung

In einer großen Schüssel Mandelmus, Kokosöl und Vanille verrühren.

Füge jetzt noch Glow Kollagen, Zimt, Leinsamen, Chiasamen, ungesüßte Kokosflocken und gehackte Mandeln hinzu.

Alle Zutaten mit einem Gummispatel vorsichtig unterheben.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und die Masse umfüllen.

Für etwa 2 Stunden einfrieren und anschließend in Riegel schneiden.

So lange im Gefrierschrank aufbewahren, bis du sie essen möchtest.

M

Schokoladige Pancakes



Zutaten

- 1 EL Proteinpulver
 - 2 Bananen
 - 2 Eier
 - 1/2 Tasse glutenfreie Haferflocken
 - 1/4 Tasse Mandelmilch
 - 4 EL Glow Kollagen Pulver
 - 1/4 Tasse Schokoladenstückchen
 - 2 EL Kakaopulver
 - 1 EL Öl
- Fürs Topping**
- 1/4 Tasse Ahornsirup oder Honig
 - 1/2 Banane
 - Einige Erdbeeren, halbiert

Zubereitung

Alle Zutaten (inkl. Glow Kollagen) außer dem Öl in einem Mixer geben und cremig mixen.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Nun den Teig in die Pfanne geben. Sobald der Teig anfängt zu blubbern, umdrehen und braten, bis beide Seiten knusprig sind.

Auf einen Teller legen und mit Toppings nach Wahl belegen. Direkt heiß servieren.

S

Cashew-Kokos Powerballs



Zutaten

- 9–10 Datteln (entkernt)
- 2/3 Tasse ungesüßte Kokosraspeln
- 1/2–2/3 Tasse gesalzene geröstete Cashewkerne (oder eine andere Nuss nach Wahl)
- 1/4 Tasse Kokosmehl
- 4 EL Glow Kollagen
- 2–4 EL Mandelmus
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Vanille
- 1/2 TL Zimt

Zubereitung

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Etwa 2/3 der Kokosraspeln mit Zimt auf einem Backblech gleichmäßig verteilen.

Für ca. 5 Minuten im Ofen rösten.

Als nächstes Datteln, 1/2 Tasse der zuvor im Ofen gerösteten Kokosraspeln mit den Cashewkernen oder Nüssen deiner Wahl in eine Küchenmaschine geben und mixen, bis eine samtige Masse entsteht.

Jetzt die Masse in eine Schüssel geben und Ahornsirup, Kokosmehl, Glow Kollagen Pulver und Vanille hinzufügen. Alles gut mischen und 2 Esslöffel Mandelmus hinzugeben, bis die Mischung eine teigartige Konsistenz hat. Alles gut mixen.

Forme jetzt 16 bis 18 kleine Kugeln. Lege diese zunächst zur Seite.

Nimm nun 1/4 Tasse von den gerösteten Kokosraspeln und die 2–3 EL ungerösteter Kokosraspeln und gib sie in die Küchenmaschine. Pulsieren, bis es feine Kokosraspeln sind.

Rolle jede Kugel in den Kokosraspeln. Sollten sie nicht gut kleben bleiben, kannst du die Kugeln mit etwas Ahornsirup ummanteln. Lege sie aus und lass sie für mindestens 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Anschließend in einem Behälter aufbewahren oder direkt genießen.

C

Simpler Schoko-Fudge



Zutaten

- 350 g fein gehackte Zartbitter Schokolade
- 250 g Erdnussbutter (oder auch Mandelmus)
- 60 ml Honig
- 2 EL Glow Kollagen Pulver
- 1 Prise Meersalz (optional)

Zubereitung

Schokolade im Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen.

Zur geschmolzenen Schokolade die Erdnussbutter geben und alles verquirlen. Füge jetzt Honig (starte besser mit einer geringeren Menge und schmecke es gut ab), Glow Kollagen und Salz (optional) hinzu. Rühre die Mischung gut durch.

Lege eine Kastenform mit Backpapier aus. Fülle die Masse nun um.

Gib den Fudge in den Gefrierschrank und lass ihn dort für 1 bis 2 Stunden ruhen. Anschließend in mundgerechte Teilchen schneiden und genießen.

S

Als kleine Mahlzeit zwischendurch, für heiße Sommertage oder einen ruhigen Genuss-Moment. Diese Drinks sind perfekt!



Smoothies & Drinks

Nussiger Blaubeer Smoothie



Zutaten

- 1 reife Banane, vorher in Scheiben geschnitten und gefroren
- 70 g gefrorene wilde Blaubeeren
- 1 große Handvoll Spinat (alternativ: gefrorener Spinat)
- 1 TL Erdnussbutter
- 2 EL Glow Kollagen Pulver
- 120–240 ml Mandel- oder Reismilch nach Wahl
- 10 g Leinsamen

Zubereitung

Gib Banane, Blaubeeren, Spinat, Erdnussbutter, Glow Kollagen, Mandelmilch und die Leinsamen in einen Hochgeschwindigkeitsmixer und mixe die Zutaten auf höchster Stufe cremig.

Gut abschmecken und nach Bedarf anpassen, indem du mehr süße Banane dazu gibst oder mehr Erdnussbutter für den nussigen Geschmack ergänzt. Du kannst den Smoothie auch mit mehr Mandelmilch verdünnen.

Direkt servieren und genießen.

N

Minziger Schoko-Shake



Zutaten

- 3 EL Kakaopulver
- 1 Tasse Reismilch
- 1 gefrorene Banane
- 2 EL Glow Kollagen Pulver
- 1 TL reiner Minzextrakt
oder 50 g frische Minze
- 1 EL Schokoladenstückchen

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixer geben und so lange mixen, bis alles glatt ist.

Am besten kalt servieren.

M

Blutorangen Smoothie



Zutaten

- 2 reife Blutorangen
- 60 ml Kokosmilch (oder andere Milchalternative)
- 2 EL Glow Kollagen Pulver
- 15–20 ml Limettensaft
- 1 Prise rosa Himalayasalz oder Meersalz

Zubereitung

Die Blutorangen mit einem scharfen Messer schälen und die einzelnen Teile so gut es geht von der Haut befreien, um so wenig bitteren Geschmack wie möglich zu haben. Entferne auch alle sichtbaren Kerne.

Die geschälten Blutorangenstücke gut verteilt in ein Gefäß geben und einfrieren (mindestens 1 Stunde, am besten über Nacht).

Jetzt die Blutorangen zusammen mit der Milch, Glow Kollagen, Limettensaft und Salz in einen Hochgeschwindigkeitsmixer geben. Auf hoher Stufe cremig und glatt mixen und nach Bedarf mehr milchfreie Milch hinzufügen, um eine cremige, gießbare Textur zu erhalten.

Schmecke den Smoothie ab. Du kannst mehr Limettensaft hinzufügen, um die Süße auszugleichen, Kokosmilch für mehr Cremigkeit oder auch Salz nach Geschmack dazugeben.

Am besten direkt genießen.

B

Kurkuma Immun-Booster



Zutaten

- 1 EL loser Pfefferminztee
- 1 EL loser Kamillentee
- 1 ½ Tassen kochendes Wasser
- 1 EL Kokosmilch
- 1 TL Kurkumapulver
- 1/2 Teelöffel roher Honig (optional)
- 2 EL Glow Kollagen Pulver

Zubereitung

Bereite den Pfefferminz- und Kamillentee in einem Gefäß zu und lasse ihn für etwa 4 Minuten ziehen.

Füge jetzt noch Kokosmilch, Kurkumapulver, Glow Kollagen hinzu. Alles gut vermischen und genießen!

K

Rote Beete & Beeren Smoothie



Zutaten

- 1/3 Tasse geschälte + gehackte rote Beete
- 1 1/2 Tasse gefrorene Erdbeeren (falls frisch, Eiswürfel dazugeben)
- 1/4 reife gefrorene Banane
- 2 EL Glow Kollagen Pulver
- 2/3 Tasse naturtrüber Apfelsaft
- Frische Minze oder Kokosraspeln (zum Garnieren / optional)

Zubereitung

Rote Bete, Erdbeeren, Glow Kollagen, Banane (optional für mehr Süße) und Apfelsaft in einen Mixer geben und auf höchster Stufe cremig pürieren.

Füge Banane für mehr Süße, Apfelsaft zum Verdünnen oder Erdbeeren für einen intensiven Fruchtgeschmack hinzu.

Verteile den Smoothie auf zwei Gläser und genieße den erfrischenden Drink.

R

Überzeugend & anders:
Cremiger Cold-Brew Glow-Coffee



BONUS: Glow Coffee

Zutaten

- 1/2 Tasse kalt gebrühter Kaffee
- 1 kleine reife Banane, in Scheiben geschnitten und gefroren (achte darauf, mit wenig Banane zu beginnen, sonst kann der Bananengeschmack zu stark sein)
- 2 EL Glow Kollagen Pulver
- 5–6 Kokosmilch-Eiswürfel in Standardgröße
- 1 ½ TL Kakaopulver

Zubereitung

Am Vortag

Kokosmilch in eine Eiswürfelschale gießen und über Nacht einfrieren lassen.

Banane in dünne Scheiben schneiden und in einem flachen Gefäß ausgelegt über Nacht einfrieren.

Jetzt bereitest du noch den Cold Brew Coffee vor: 1 Tasse Kaffeebohnen so mahlen, dass sie eine halb grobe Textur haben (wie etwa Meersalz). Den Kaffee mit 2 Tassen kaltem Wasser übergießen und zugedeckt über Nacht kalt stellen.

Cold-Brew Glow Coffe Tag

Kaffee durch einen Kaffeefilter oder ein sehr feines Sieb abseihen. Gib nun den gefilterten Cold Brew Coffee, gefrorene Banane, Kokosmilch-Eiswürfel, Glow Kollagen, Kakaopulver und Ahornsirup (mit einer kleinen Menge beginnen) in einen Hochgeschwindigkeitsmixer.

Auf hoher Stufe cremig mixen. Du kannst bei Bedarf etwas mehr Kaffee oder Kokosmilch hinzugeben. Achte allerdings darauf, dass die Konsistenz cremig bleibt.

Schmeckt am besten frisch zubereitet.

Kräftigender Ingwer Latte



Zutaten

Für den Ingwersirup

- 1 1/2 Tassen Wasser
- 1/2 Tasse Birkenzucker (Xylith)
- 2 EL Glow Kollagen Pulver
- 1 Tasse grob gehackter frischer Ingwer (1 großer Knopf ~ 1 Tasse)

Für den Latte

- 1–2 EL Ingwersirup
- 1 1/4 Tassen ungesüßte Mandelmilch
- Ingwertee (optional)
- Ingwerpulver oder Zimt (optional)

Zubereitung

Für den Ingwersirup Wasser, Glow Kollagen, Birkenzucker und Ingwer zum Kochen bringen und umrühren, um den Birkenzucker aufzulösen. Hitze auf eine niedrige Stufe reduzieren und für etwa 45 Minuten köcheln lassen.

Den Ingwersirup kannst du hervorragend im Kühlschrank aufbewahren. Dazu einfach durch ein feinmaschiges Sieb in eine Flasche oder ein Glas umfüllen.

Für den Ingwer Latte die Mandelmilch erhitzen. Dann 1 bis 2 EL Ingwersirup hinzufügen. Für einen stärkeren Ingwergeschmack ein wenig frischen Ingwer zur Mandelmilch dazugeben.

Mit etwas Ingwerpulver, Zimt oder anderen bevorzugten Gewürzen bestreuen und servieren.

Tipp: Der Ingwersirup hält bis zu einem Monat im Kühlschrank. Du kannst ihn für Lattes oder auch mit Sprudelwasser als erfrischende Ingwer Limo nutzen.

K

Moringa Latte



Zutaten

- 1 TL Moringa-Pulver
- Birkenzucker zum Süßen (optional)
- 2 EL Glow Kollagen Pulver
- 1 Tasse Kokosmilch* (oder auch Mandel- oder Reismilch)
- 1–2 TL heißes Wasser

Für ein gewisses Extra

- 1/4 TL Ashwagandha
- 1/4 TL Maca-Pulver

Zubereitung

Gib 1 TL Moringa-Pulver, 2 EL Glow Kollagen, etwas Birkenzucker und 1–2 TL heißes Wasser in eine kleine Schüssel. Vermische die Zutaten vollständig mit einem kleinen Schneebesen (oder einem Matcha-Schneebesen). Achte darauf, dass keine Klümpchen zurückbleiben.

Erhitze die Milch und schäume sie auf.

Schütte die Moringa-Mischung in deine Lieblingstasse und fülle sie mit deiner aufgeschäumten Milch auf.

M

NOCH MEHR GLOW- MOMENTE

Du hast all die tollen Rezepte probiert und dein Glow Kollagen Pulver neigt sich zum Ende zu? Das können wir nachvollziehen. Aber kein Problem – sichere dir jetzt deinen Nachschub und erhalte mit dem Gutscheincode GLOWREZEPT10* auf deine nächste Glow Bestellung 10% Rabatt.

Wir freuen uns schon auf deine nächste Bestellung und hoffen, dass dir unsere Glow Rezepte geschmeckt haben.

Alles Liebe,
Dein Glow²⁵ Team

PS: Wir würden uns sehr freuen, wenn du uns auf deinen Beiträgen, z.B. deiner zubereiteten Speisen und Getränke mit Glow Kollagen auf Social Media verlinkst.

Nutze dabei gerne den Hashtag **#deinglowmoment** oder **#glowkollagenrezepte** um deine Erfahrungen mit uns und hunderten anderen NutzerInnen zu teilen und zu inspirieren.

* Code nur 1x pro Kunde nutzbar und nicht mit anderen Rabatten und Aktionen kombinierbar.

Gutschein Code

Löse jetzt deinen exklusiven Gutscheincode ein und spare 10% auf deine nächste Glow Bestellung



Dein Code:

glowrezept10

Gleich einlösen unter: www.glow25.de/shop





”

Ein gutes Essen ist
Balsam für die Seele.

Primal State Performance GmbH
Pappelallee 78/79, 13347 Berlin

glow²⁵
THE COLLAGEN COMPANY