

# 10 Heerlijke Gerechten met Collageen Boost



Fotografie, recepten, vormgeving en opmaak: Foodie BV

Gepubliceerd in Nederland door: Foodie BV  
Nijverheidsweg 2B, 4529 PP, Eede

Bekijk onze website [www.foodie.nl](http://www.foodie.nl) voor meer informatie.

Alle rechten voorbehouden.

# Collageen Boost Recepten E-Book

**COLLAGEEN BOOST OVERNIGHT OATS** 03

---

**GROENE COLLAGEEN SMOOTHIE** 04

---

**COLLAGEEN BOOST CARROT MUFFINS** 06

---

**COLLAGEEN BOOST CHIAZAADPUDDING** 08

---

**GEZONDE COLLAGEEN PANCAKES** 10

---

**COLLAGEEN BOOST GROENTEN OMELET** 11

---

**COLLAGEEN BOOST KOFFIE** 12

---

**RODE BESSEN COLLAGEEN SMOOTHIE** 14

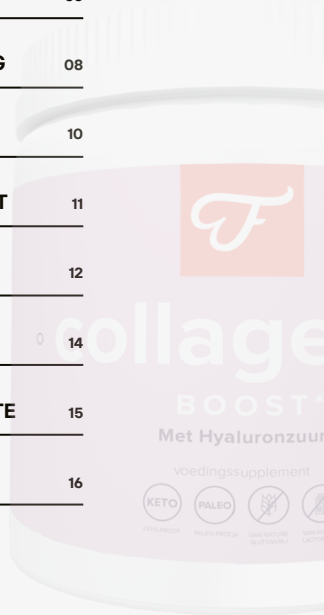
---

**COLLAGEEN BOOST ICED MATCHA LATTE** 15

---

**COLLAGEEN BOOST ACAI BOWL** 16

---





## Collageen Boost Overnight Oats

### Ingrediënten

30 g havermout  
1 schepje Collageen Boost  
2 tl agavesiroop of honing  
100 ml (plantaardige) melk

Toppings naar keuze:  
Handvol blauwe bessen  
en/of frambozen, kokosrasp,  
chocoladevlokken, zadenmix

### Bereidingswijze

Meng de havermout met de melk en voeg de agavesiroop toe samen met de Collageen Boost.

Doe als laatst het fruit erbij en laat het een nacht in de koelkast staan.

Voeg 's morgens de andere toppings toe.



## Groene Collagen Smoothie

---

### Ingrediënten

75 g spinazie  
1 schepje Collagen Boost  
100 ml kokoswater  
100 g mango  
sap van 1/2 limoen  
1 cm verse gember  
3 blaadjes verse munt  
ijsblokken

### Bereidingswijze

Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot alles goed gemengd is.  
  
Serveer met enkele ijsblokken en werk af met een blaadje verse munt



# Collageen Boost Carrot Muffins

## Ingrediënten

### 6 muffins\*

90 g amandelmeel  
20 g kokosmeel  
3 schepjes Collageen Boost  
1/2 tl bakpoeder (glutenvrij)  
1/4 tl baking soda  
1/4 tl gemalen kaneel  
1/4 tl gemalen gember  
snufje zout  
2 eieren  
30 ml gesmolten kokosolie  
30 ml honing of agavesiroop  
1 kl vanille aroma  
75 g geraspte wortelen

Topping:  
pecannoten

**\*2 muffins = je dagelijkse portie Collageen Boost**

## Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 175°C en bekleed een muffinvorm met papieren muffinvormpjes.

In een grote mengkom meng je het amandel- en kokosmeel, de Collageen, het bakpoeder, baking soda, kaneelpoeder en het snufje zout.

In een aparte kom klopt je de eieren, honing (of agavesiroop), de gesmolten kokosolie en het vanille aroma samen.

Giet de natte ingrediënten bij de droge en roer tot alles goed gemengd is en voeg de geraspte wortel toe. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes en vul ze 2/3 vol.

Bak de muffins 20 min. of tot een tandenstoker er schoon uitkomt.





# Collageen Boost Chiazaadpudding

## Ingrediënten

120 ml amandelmelk  
1 schepje Collageen Boost  
3 el chiazaad  
1 tl agavesiroop of honing  
1 kl vanille aroma  
50 g frambozen

Toppings :  
fruit naar keuze

## Bereidingswijze

Doe de amandelmelk, Collageen, agavesiroop of honing, vanille aroma en de frambozen in een blender en mix tot alles goed gemengd is.

Meng dit samen met de chiazaden en giet over in een afsluitbaar potje.

Werk af met fruit naar keuze in de ochtend.

Tip: Vind je de pudding iets te slap, dan kan je wat minder melk toevoegen. Vind je de pudding te stevig, voeg dan wat extra melk toe.



# Gezonde Collageen Pancakes

## Ingrediënten

**1 persoon**  
**3 pancakes**

1 schepje Collageen Boost

1 banaan

2 eieren

30 g glutenvrij bakmeel of

havermoutmeel

kokosolie

toppings :

vers fruit

honing of agavesiroop

## Bereidingswijze

Meng alle ingrediënten tot een glad beslag.

Verhit de kokosolie in een pan op een hoog vuur.

Giet een klein beetje beslag in de pan en bak verder op een matig vuur (met dit beslag kan je 3 kleine pancakes maken).

Draai de pancake na een paar minuten om en laat de andere kant nog even bakken.

Garneer met vers fruit en/of honing (of agavesiroop).



## Collageen Boost Groenten Omelet

### Ingrediënten

2 eieren  
1 schepje Collageen Boost  
50 g spinazie  
1 lente ui  
1 tomaat  
peper & zout

### Bereidingswijze

Klop de eieren los met de lente ui, kruiden en de Collageen Boost.

Bak de omelet in een pan met olie of boter. Wanneer de onderkant mooi aangebakken is, leg je de spinazie en tomaat aan de ene kant en vouw de omelet dicht.



## Collageen Boost Koffie

---

### Ingrediënten

1 tas koffie  
100 ml amandelmelk  
1 schepje Collageen Boost  
snufje kaneel

### Bereidingswijze

Los de Collageen Boost op  
in de koffie.

Klop de melk op met een  
melkopschuimer en giet  
deze bovenop de koffie.

Werk af met een snufje  
kaneel.



# Rode Bessen Collageen Smoothie

## Ingrediënten

200 g watermeloen  
een handvol blauwe bessen  
een handvol bevroren frambozen  
1 cm verse gember  
sap van 1/2 limoen  
3 blaadjes verse munt  
1 schepje Collageen Boost

## Bereidingswijze

Mix alle ingrediënten in een blender tot een glad geheel.

Giet deze smoothie in een mooi glas en werk af met een blaadje verse munt.



## Collageen Boost Iced Matcha Latte

---

### Ingrediënten

1 tl matcha (naar smaak)  
100 ml water  
150 ml amandelmelk of melk  
naar keuze  
1 schepje Collageen Boost  
1 tl vanille aroma (naar smaak)  
1 tl honing (optioneel)  
ijsblokken

### Bereidingswijze

Doe in een glas de matcha,  
Collageen, vanille aroma en  
optioneel de honing.

Warm het water op (niet koken) en  
meng dit met een melkopschuimer  
met het matchamengsel.

Doe in een ander glas de ijsblokken  
en de amandelmelk. Giet het  
matchamengsel bij de melk.





## Collageen Boost Acai Bowl

---

### Ingrediënten

- 150 g Griekse yoghurt
- 1 schepje Collageen Boost
- 1 el Acai
- 1 el kokosvlokken
- 1 banaan
- 50 g blauwe bessen (bevoren)

Toppings :  
aardbeien of andere bessen  
naar keuze

### Bereidingswijze

Mix de yoghurt, Acai, banaan en de Collageen in een blender tot een gladde massa.

Giet deze mix in een kom en garneer met je favoriete toppings.

## Voordat je afsluit!

Bij Foodie staat jouw gezondheid centraal en met Collageen Boost, ben je alvast goed op weg.

Collageen Boost is hét toonaangevende anti-aging product die jouw lichaam op verschillende manieren ondersteunt:

Het bevordert een goed gehydrateerde huid, stralend haar en mooie nagels. Het ondersteunt de stevigheid en elasticiteit van de huid en dankzij hyaluronzuur wordt de huid gehydrateerd met een voller en gladder resultaat.

Biotine ondersteunt de keratineproductie voor sterke nagels en stralend haar. Vitamine C ondersteunt de lichaamseigen aanmaak van collageen en beschermt tegen huidveroudering door zijn antioxidatieve werking.

Redenen genoeg waarom Collageen Boost perfect in jouw dagelijkse routine past. Met deze 10 Collageen recepten kan je het gemakkelijk en op een heerlijke manier dagelijks gebruiken.

[Klik hier om meer te weten over Collageen Boost!](#)