

Kollagen-Küche

5 einfache Rezepte für deinen Alltag

Klassische Fleischbrühe (GAPS-kompatibel)

Zutaten:

1 ganzes Suppenhuhn oder Beinscheibe & Fleischknochen
2–3 Liter Wasser & Salz/Pfeffer nach belieben
evtl. Gemüse: Zwiebel, Sellerie, Karotte

Zubereitung:

Fleischteile mit kaltem Wasser und Gewürzen aufsetzen, optional Gemüse hinzufügen.

aufkochen, Eiweißrückstände abnehmen und köcheln lassen
(Huhn ca 2 Std / Rind ca 4 Std)

Anschließend abseihen, Brühe in Gläser füllen, Fleisch ggf abzupfen und im Kühlschrank lagern.

 Tipp: Brühe täglich warm trinken oder als Saucenbasis nutzen.

Kollagen-Kakao mit Eigelb & Rohmilch

Zutaten:

400 ml heißes Wasser
1 TL hochwertiger, ungesüßter Kakao
1 Eigelb (bio, frisch)
2 EL Kollagenpulver (Bio-Weidehaltung)
100 ml Rohmilch oder Sahnekefir
optional: Vanille, Zimt

Zubereitung:

Kakao ins heiße Wasser rühren, dann Eigelb, Kollagen und Milch/Sahnekefir vorsichtig einrühren – nicht mehr kochen!

 Tipp: Perfekt am Morgen oder nach dem Training.



Kollagen-Küche

5 einfache Rezepte für deinen Alltag

GAPS-Gelatine-Pudding mit Beeren

Zutaten:

250 ml Bio-Kokosmilch oder Sahnekefir
2 TL reine Gelatine (pulverisiert – Weiderind)
1 TL Honig
Vanille oder Zimt
frische oder gefrorene Bio-Beeren

Zubereitung:

Gelatine in etwas Wasser quellen lassen, dann mit Kokosmilch erhitzen (nicht kochen), Honig und Gewürze zugeben. In Förmchen füllen, kühl stellen, mit Beeren servieren.

 Tipp: Auch als Frühstück oder Snack geeignet.

Haut-und-Hack-Eintopf

Zutaten:

200 g Hühnerhaut oder Suppenhuhn-Abschnitte
300 g Rinderhack
500 ml Fleischbrühe
1 Zwiebel
1–2 EL tierisches Fett (z.B. Gänseschmalz)
Gemüse & Gewürze nach belieben

Zubereitung:

Hühnerhaut kross anbraten, beiseitelegen. Zwiebel und Hack im Fett anbraten, Brühe und Gemüse dazugeben, köcheln lassen. Haut zum Schluss einrühren oder knusprig on top servieren.

 Tipp: Ideal für Haut, Gelenke und Energie!



Kollagen-Küche

5 einfache Rezepte für deinen Alltag

★ Goldene Kollagen-Gelee-Würfel

Zutaten:

250 ml Bio-Kokosmilch

2 TL Gelatine (Weiderind)

½ TL Kurkuma

1 TL Honig

Zimt, Vanille, optional Zitronensaft

Zubereitung:

Gelatine in wenig Wasser einweichen, dann mit den übrigen Zutaten in einem Topf sanft erwärmen. Masse in Eiswürfelformen gießen und kalt stellen.

 Tipp: Tolles Snack-Format – auch für Kinder!