

collageendrank.nl

Gratis e-boek met
12 collageen drankjes recepten



door Jan Brokerhof

Collageendrankjes zijn populair. Vaak als kant en klaar te koop, maar de prijs.... Daar word je meestal niet blij van. Het kan voordeliger door ze gewoon zelf te maken. In dit gratis e-boek vertellen we je hoe je dit eenvoudig zelf kunt doen.



Op de eerste plaats staat natuurlijk gewoon koffie met multi collageen poeder. Zelf gebruik ik dit al jaren en weet niet beter om de dag met een kop collageen koffie te beginnen. Toen mensen aan me vroegen, Gaat dat niet vervelen, elke dag dezelfde collageen koffie, was ik enigszins verbaasd. Hoezo? Jij drinkt toch ook elke dag gewoon koffie, of maak jij elke ochtend een ander soort koffie; espresso, cappuccino, latte macchiato, ristretto, koffie verkeerd, wiener melange, americano, flat white, etc.?

Gelukkig hoorde ik dat iedereen regelmatig zijn koffie op dezelfde manier drinkt, maar het is wel leuk om in het weekend, of als we wat meer tijd hebben iets feestelijks van het collageen koffie ritueel te maken. Omdat melk, wat in een aantal soorten koffiedrank gebruikt wordt, niet te combineren is met collageen, werd me gevraagd hoe we die variatie wel kunnen bereiken. Dit bracht me op het idee om 12 collageen recepten te maken om het collageen gebruik nog leuker en aantrekkelijker te maken, want we zijn het er inmiddels wel over eens dat collageen een geweldige invloed heeft op het uiterlijk van onze huid, haren en nagels..

Vitamine C (ascorbinezuur) draagt bij aan de aanmaak van collageen. Dit zuur op de nuchtere maag geeft bij sommige mensen problemen. Daarom is het misschien handig om een niet zure vitamine C, in de vorm van calciumascorbaat te gebruiken. Happy Older heeft speciaal voor dit doel MSM-PLUS capsules ontwikkeld, welke naast 100% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid niet zure, maagvriendelijke vitamine C, ook 1500 milligram MSM, zink, vitamine D3 en koper bevat. Wat deze stoffen voor huid, haar en nagels betekenen is op de website van Happy Older te lezen.

Ik wens u veel leesplezier.

Jan

Inhoud

Pag. 3	Americano
Pag. 4	Koffie verkeerd
Pag. 5	Latte Macchiato
Pag. 6	Cappuccino
Pag. 7	Wiener Melange/Frappuccino
Pag. 8	Tomaten Smoothie
Pag. 9	Banaan Smoothie
Pag. 10	Spinazie Smoothie
Pag. 11	Afslank Smoothie
Pag. 12	Collageen Melk
Pag. 13	Collageen Thee
Pag. 14	Nachtrustdrankje

© Copyright Jan Brokerhof. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd in de ruimste zin des woords, zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de schrijver.

Happy Older™
HIO

Americano



De nummer één, welke waarschijnlijk het meest gedronken wordt op doordeweekse dagen is collageen koffie gewoon, ook wel americano genoemd. Dit is eenvoudig te maken door een kop koffie te zetten, zoals je dat normaal ook doet. Voeg aan de koffie, als deze in je mok of kopje zit, een afgestreken maatschepje multi collageen toe. Even doorroeren en klaar.

En melk dan? hoor ik iedereen zeggen. Melk is zuivel en dat gaat niet samen met collageen. Een glas melk bevat 9 gram eiwitten De hoeveelheid eiwitten in een wolkje melk in de koffie is dan te verwaarlozen. Doe, als je dat gewend bent, gewoon een beetje melk in je eerste kopje koffie van de dag. Let wel op. Ga je koffie verkeerd maken, gebruik dan geen gewone zuivel.

Koffie verkeerd



Het tweede collageendrank recept is de hiervoor genoemde koffie verkeerd. In plaats van koemelk, of een andere zuivelmelk, gebruiken we hier geen zuivel maar een melkvervanger welke geen of nagenoeg geen eiwitten bevat. Kokosmelk is een goede melkvervanger. Het bevat, afhankelijk van de fabrikant, geen tot bijna geen eiwitten. Het wordt verpakt in blikken of pakken. Het heeft een zoetige subtiele lichte kokosmaak. Er bestaat zelfs magere kokosmelk. Een tweede goede melkvervanger is cashewmelk. Het bevat echter wel wat eiwitten; afhankelijk van het merk; 0,3 tot 1,1 gram per glas van 250 ml en is zeker voor een koffie verkeerd goed te gebruiken omdat de verhouding koffie en melk half koffie en half melk is. Een derde mogelijke melkvervanger is amandelmelk. Het heeft een zoetige nootachtige smaak en een lichte textuur. Amandelmelk bevat slechts een kwart van de calorieën en minder koolhydraten dan koemelk. Deze caloriearme melkvervanger kan een goede keuze zijn voor wie calorieën wil of moet minderen. Het bevat, afhankelijk van de fabrikant, ongeveer 1 gram eiwitten per glas van 250 ml. Voor een kopje koffie verkeerd wordt ongeveer 125 ml melk gebruikt met minder dan 1 gram eiwit. Koffie verkeerd is ook bekend onder de naam Caffè Latte en in België onder de naam Lait Russe.

Collageen koffie verkeerd (Caffè Latte of Russe Lait) maken: Verwarm 125 ml van je favoriete melkvervanger, kokosmelk, cashewmelk of amandelmelk. Voeg een afgestreken maatschepje van 10 gram multi collageenpoeder toe en klop met een garde of een schuimopklopper er een beetje schuim op. Zet een kop koffie zoals je gewend bent. Doe de opgeklopte warme melk in een glas en giet voorzichtig de collageen-koffie in de melk. Als je dat goed doet, ontstaan er twee kleuren in het glas. Bovenop een wit melkachtig schuim, met daaronder de melkachtige koffie verkeerd. Het schuim zal niet spectaculair zijn. Wil je wel een mooie schuimlaag, gebruik dan sojamelk of havermelk.

Latte Macchiato



Wil je echt iets moois op tafel zetten, dan is deze derde optie, een latte macchiato collageen koffie, natuurlijk een leuke uitdaging. Geserveerd in een glas, zodat je duidelijk drie lagen kunt onderscheiden, als je het goed doet. Bovenop het witte schuim. Onderin de witte melkvervanger en in het midden de lichtbruine koffie vermengd met de "melk". Het schuim maken van de eerder genoemde melkvervangers valt niet mee. Wil je mooi schuim op je collageen koffie, gebruik dan havermelk of sojamelk voor de schuimlaag.

Een collageen latte macchiato maken we als volgt: Verwarm 200 ml havermelk of sojamelk samen met een afgestreken maatlepeltje multi collageen poeder. Zorg dat het mengsel niet gaat koken en blijf roeren. Klop vervolgens het mengsel op tot licht en luchtige substantie. Giet dit warme mengsel voorzichtig in een glas en laat het even tot rust komen, zodat het schuim op de melk drijft. Voeg daarna voorzichtig een vers kopje espresso aan het glas toe. Probeer het rustig in een vloeiende beweging in het midden van het glas te gieten.

Cappuccino



Nu we toch met schuim op de koffie bezig zijn, mag de cappuccino natuurlijk niet ontbreken. Daarom staat deze feestelijke koffiervariant als vierde op deze lijst. Niet omdat ie minder belangrijk is, maar we bouwen de variaties op. Ook een cappuccino is meestal een ook feest voor het oog. Omdat we goed stevig schuim nodig hebben, gebruiken we ook hier havermelk of sojamelk.

Collageen cappuccino maken we als volgt: We verwarmen 200 ml sojamelk of havermelk. Hier voegen we een afgestreken maatlepel multi collageen aan toe, dit is 20 ml, wat gelijk is aan 10 gram. We brengen de haver- of sojamelk NIET aan de kook, maar verwarmen het rustig, al roerend tot zo'n 90 graden celcius. Daarna kan ons melkmengsel worden opgeklopt tot er een mooie schuimlaag op staat. Laat het mengsel even rusten. Klop een keer met de kan waarin het melkachtige mengsel zit, waardoor de grove lucht-bellen er uit kunnen en we mooi fijn schuim overhouden. Zet in de tussentijd een shot espresso en doe deze in de cappuccino kop. Giet vervolgens het melkmengsel voorzichtig op de espresso. (de volgorde is dus net anders als bij de latte macchiato).

Probeer, als je de melk in een kannetje met een schenktuitje hebt, het in een vloeiende beweging rustig en beheerst over de espresso te gieten. Als je dit vaker doet, kan je een mooi patroon van koffie in de schuimlaag maken. Wil je het helemaal mooi presenteren, strooi dan wat cacaopoeder of kaneel over het schuim.

Wiener Melange/Frappuccino



De vijfde en laatste koffie welke ik hier wilde beschrijven was eigenlijk een wiener melange, welke in deze rij van warme dranken niet mag ontbreken, Maar een Griekse frappuccino wilde ik ook niet overslaan. Problemen zijn er om op te lossen, dus gaan we hier twee koffievarianten in één recept bespreken. Beide koffie dranken bevatten chocolade. De een is een warme koffie, de ander -de frappuccino- is de koude variant.

De basis voor de wiener melange en de frappuccino zijn hetzelfde. koffie, chocolade en 'slagroom'. We zetten zoals gebruikelijk een kop koffie. Als de koffie in de beker of het glas zit, voegen we een maatschepje multi collageen poeder toe en roeren totdat het helemaal is opgelost. Daarna voegen we anderhalf tot twee theelepels cacaopoeder toe en roeren totdat alles is opgelost en er geen klontjes meer zijn.

- Ga je voor de koude variant: doe dan de collageen cacao-koffie in een blender. Voeg daaraan ijsblokjes toe en mix het geheel totdat alle ijsblokjes fijn gemalen zijn en schenk je collageen frappuccino in een glas.
- Ga je voor de warme variant: verwarm 200 cl amandelmelk, kokosmelk of cashewmelk en giet de gekozen melk bij de collageen cacao-koffie.

Om het geheel feestelijk af te maken kun je op zowel de warme als de koude variant een toefje Alpro whipping doen. Dit is een lactose- en zuivelvrije topping, welke per 100 gram slechts 1 gram eiwit bevat. Als je vervolgens het geheel afmaakt door wat cacaopoeder over de topping te strooien verras je iedereen met een collageen Wiener Melange of een Frappuccino, welke weer bijdraagt aan de verzorging van huid, haren en nagels en natuurlijk ook de spieren, gewrichten, botten en het kraakbeen.

Tomaten Smoothie



We hebben nu een aantal collageen drankjes op basis van koffie besproken. Er zijn echter veel en veel meer mogelijkheden om een collageendrank te maken om de dag mee te beginnen en zelfs, maar daarover later, de dag mee te eindigen. De laatste collageen koffievariant was de frappuccino, welke je ook een smoothie kan noemen. Graag vertel ik hierna enkele mogelijkheden voor het maken van een collageen smoothie. De basis is natuurlijk ook hier weer het Happy-Older multi collageen. .

De zesde collageendrank is de tomaten bleekselderij smoothie. Deze is eenvoudig te maken. Je hebt nodig een blender, 200 ml tomatensap en wat bleekselderij naar smaak.

Doe de tomatensap en een afgestreken maatschepje multi collageen in de blender. voeg daar, naar eigen smaak wat bleekselderij aan toe en mix het geheel totdat het een mooi romig geheel geworden is. Schenk het in een glas en versier het met een stronkje bleekselderij. Heb je geen zin om je blender schoon te maken? Vergeet dan de bleekselderij en gebruik alleen multi collageen en tomatensap. Als je handmatig gaat roeren lost het multi collageenpoeder, als tomatensap uit de koelkast komt, wat lastiger op. Er zijn twee opties om dit op te lossen. Haal de tomatensap een uur voor gebruik uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen. Wil je 's morgens perse koude tomatensap drinken? Maak dan de drank de avond ervoor al, nadat de tomatensap op kamertemperatuur is, en zet hem daarna kant en klaar voor de volgende ochtend in de koelkast.

Banaan Smoothie



Een smoothie welke ik vroeger bij mijn oma te drinken kreeg, was altijd een heel feest. Heerlijk vond en vind ik dat. Ze noemde het bananenshake. Het was zo machtig dat, als ik het 's morgens kreeg, het middageten niet hoefde. Ideaal dus, als je 's morgens weinig tijd hebt, toch je collageen wilt binnenkrijgen en geen hongergevoel wilt hebben tot de lunch. Er bestaat zelfs een heus bananendieet. Een banaan bevat veel vitaminen, mineralen en vezels. Een collageen bananensmoothie kan daarom uitstekend als ontbijt gebruikt worden.

Het zevende collageen-drankje is de collageen banaan smoothie. Hiervoor hebben we nodig: Een blender. Een rijpe banaan. 200 ml amandelmelk, kokosmelk of cashewmelk en 4 tot 8 gram vanillesuiker, naar eigen smaak en 10 gram multi collageen poeder.

Doe 200 ml van de gekozen melkvervanger in de blender. Voeg een maatschepje multi collageenpoeder toe. Breek de geschilde banaan in stukjes en voeg deze, samen met wat vanillesuiker naar smaak ook toe. Doe de deksel op de blender en laat het geheel net zo lang mixen totdat de banaan volledig gepureerd is. Schenk deze drank in een glas en geniet van een voedzaam ontbijt.

Spinazie Smoothie



De bananen collageensmoothie welke hiervoor beschreven is kan als maaltijdvervangend dienen. Hoe mooi zou het zijn, als je met collageen smoothies ook kan afslanken. Dat kan! De collageen eiwitten geven een verzadigd gevoel, waardoor je niet meer zo snel de neiging hebt om tussendoor iets te snoepen. Eiwitten stimuleren ook de spieraanmaak (bij sport). Meer spiermassa zorgt ervoor dat je meer calorieën verbrandt. Denk nu niet; Ik neem 's morgens een gezonde collageen smoothie. Doe verder alles wat je voorheen ook (verkeerd) deed en val vervolgens af. Afvallen is veel meer dan dit.

Ik ga hier geen afslankverhaal houden. Daar zijn anderen beter in. Wat ik wel weet is dat de volgende collageen smoothie gezond is en je kan helpen gewicht te verminderen. Toch een kleine tip. Probeer minder suiker te gebruiken en loop dagelijks 10.000 stappen. Een afval smoothie klinkt niet echt lekker. Daarom noem ik hem maar de afslank smoothie. Je maakt hem als volgt.

Nummer acht. De spinazie afslank collageen smoothie. Hiervoor hebben we nodig: Een blender. Een halve banaan. Een appel. 100 gram spinazie, 125 ml amandelmelk, kokosmelk of cashewmelk en een afgestreken maatschepje multi collageenpoeder.

Voeg alle ingrediënten bij elkaar in de blender. Natuurlijk de banaan in stukjes doen en de appel schillen en van het klokhuis ontdoen en ook deze in kleine stukjes snijden. Doe, omdat de spinazie nog vrij veel ruimte inneemt, eerst de halve portie in de blender. Laat alles even mixen, totdat er ruimte vrijkomt om de andere helft van de spinazie toe te voegen. Mix alles, totdat er een mooie smoothie ontstaat. Gezondheid.

Afslank Smoothie



Ook heel gezond zijn appel en kaneel. Daarom wil ik deze ingrediënten gebruiken voor de tweede variant van de collageen afslankdrink.

Nummer negen is ook een collageen afslank ontbijtsmoothie. Appel plus kaneel is ook een heerlijke combinatie. Appel en kaneel zijn beide ook nog eens gezond. De noodzakelijke eiwitten komen natuurlijk weer van het multi collageenpoeder. Benodigdheden: 1 appel, een snuifje kaneel, 150 ml van je zelf te kiezen melkvervanger; kokosmelk, cashewmelk of amandelmelk en wat honing naar behoefte.

Doe 150 ml melkvervanger plus een maatschepje collageenpoeder in de blender. schil de appel. Ontdoe hem van het klokhuis en snijd hem in stukjes. Voeg naar behoefte wat echte honing toe. Zet de blender aan en laat het geheel net zo lang mixen, totdat er een mooie egale smoothie ontstaan is. Giet het in een glas en versier het door er wat kaneel over te strooien.

Collageen Melk



Collageen kan het best op de nuchtere maag ingenomen worden. Vaak krijg ik de vraag: "Mag dat ook op een ander moment, want 's ochtends heb ik echt geen half uur de tijd tussen mijn collageendrankje en mijn ontbijt." Het meest belangrijk is dat de collageen eiwitten niet gelijktijdig met andere eiwitten in de maag terecht komen. 's Ochtends weten we zeker dat dit het geval is. 's Avonds voor het slapen gaan een collageendrankje drinken is zeker ook mogelijk, mits je natuurlijk niet de hele avond hebt zitten snacken. Het collageen kan dan de hele nacht zijn werk doen. De volgende twee collageendrankjes kan je zowel in de morgen, als voor het slapen gaan gebruiken.

De tiende collageendrank; Hier vertel ik hoe eenvoudig collageen melk te maken is. Kies eerst je favoriete melkvervanger. Dit kan zijn, kokosmelk, amandelmelk of cashewmelk, waarbij kokosmelk, afhankelijk van de producent, geen of nagenoeg geen eiwitten bevat, gevolgd door cashewmelk en op de derde plaats amandelmelk. Amandelmelk heeft als voordeel dat het, net als sojamelk, iets meer eiwit en het aminozuur tryptofaan bevat, wat de bouwstof is van serotonine en het 'slaaphormoon' melatonine. Twee stofjes welke de nachtrust bevorderen. Vaak wordt voor warme melk gekozen, wat door sommige ook gezoet wordt door er een schepje honing door te doen. Kan allemaal. Geen probleem. Verwarm je favoriete melk. Laat het niet koken. Voeg vervolgens een afgestreken maatschepje multi collageen van 10 gram toe. Roer dit door je avondrankje. Geniet ervan en slaap lekker. Drink je liever een koude melkvervanger? Als deze uit de koelkast komt, laat dan even je avondrankje op kamertemperatuur komen, voordat je het collageenpoeder oplost. Onder de 20 graden celcius lost het iets moeilijker op. Wil je je drank toch koud hebben? Zet het dan weer terug in de koelkast om het later te drinken, of maak eerst een halve beker melkvervanger aan met collageen poeder welke op kamertemperatuur is en voeg, als het poeder is opgelost, de koude melkvervanger toe.

Collageen Thee



Veel mensen drinken voor het slapen gaan een kop thee. Welke thee men hiervoor kiest is persoonlijk. Het is zoiezo beter dan koffie, vanwege de hoeveelheid cafeïne. Vergeet niet dat er in zwarte en groene thee ook cafeïne aanwezig is. Niet zo veel als in koffie, maar als je er gevoelig voor bent, slaap je niet goed. Er bestaan speciale slaapthee kruidenbultjes waarin een mix van slaapbevorderende kruiden is samengevoegd. Van kamillethee en valeriaan-thee is bekend dat het slaapbevorderend werkt.

Nummer 11 van de gratis collageendrank recepten is hoe je collageenthee kunt maken. Het is net zo eenvoudig als het maken van collageenkoffie. Welke thee je hiervoor gebruikt is niet belangrijk. Wat wel belangrijk is dat je eerst de thee zet en daarna een maatschepje multi collageenpoeder toevoegt. Zwarte thee, moet met kokend water gezet worden. Groene- en kruidenthee met water van 80 tot 90 graden celcius.

Als je direct kokend water op het collageenpoeder giet, kan het een smaakje geven. Roer je het door je thee, welke je gaat drinken, dus rond de 80 graden celsius, dan lost het prima op en valt het collageen niet op in je thee.

Nachtrustdrankje



Tenslotte wil ik hier nog een collageendrankje noemen wat ook voor het naar bed gaan gebruikt kan worden. Er zijn meerdere fruitsoorten welke een positieve invloed op een goede nachtrust kunnen hebben. Dat zijn; Kiwi, banaan, avocado en kersen. Met een volle maag naar bed gaan is natuurlijk niet verstandig. Daarom zal dit collageen voor-het-slapen-drankje ongeveer een uur voor het naar bed gaan genuttigd moeten worden.

Collageendrankje 12: Mix naar eigen behoefte 150 ml kokosmelk, cashewmelk of amandelmelk in de blender, samen met een maatschepje multi collageenpoeder, twee geschildte en in stukjes gesneden kiwi. Voeg er wat stukjes banaan en/of advocado aan toe. Mix het geheel totdat het een mooi consistent geheel is en drink dit een uur voor het naar bed gaan op. Je doet je lichaam met dit drankje niet alleen een plezier vanwege de collageen peptiden. Het bevordert ook de nachtrust vanwege het feit dat bananen en avocado's magnesium bevatten. Magnesium is belangrijk voor het omzetten van tryptofaan, naar het slaaphormoon melatonine. De serotonine welke in de kiwi zit, heeft eveneens een positief effect op de nachtrust.

Ik hoop dat je wat inspiratie hebt opgedaan om zelf nog meer leuke en gezonde collageen recepten te gaan maken. Heb jij ook een leuk recept? Maakt niet uit of dit een collageendrank recept is, of een collageen maaltijd recept, of een leuk recept met collageen voor een toetje. Stuur het op en misschien plaatsen we jouw recept, natuurlijk met jouw naamsvermelding daarbij, op onze nieuwe collageen recepten website.

Veel gezondheid toegewenst.

Jan Brokerhof