

# Kollagen fudge

## KOLLAGEN FUDGE

Ger 16 bitar, 3 ml kollagen/bit

## TILLAGNINGSTID:

15 minuter + 1 timme i frysen

160 g mörk choklad

1,5 dl mandelsmör

0,5 dl kollagen

flingsalt

## FÖRSLAG PÅ SMAKSÄTTNING

äkta vanilj

lakritspulver

citron, saft+zest

apelsin, saft+zest

kardemumma

pepparmyntsolja

Pepparkakskrydda

## HUSGERÅD

Kastrull

Glasburk

Allergiinformation: Receptet innehåller mandel.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

# Kollagen fudge

## Kollagen fudge

Med ljuvlig choklad, mandelsmör och kollagen blir denna härliga Kollagen fudge inte enbart försvinnande god utan ger även ett nyttigt och bra tillskott av kollagen.

### Varför kollagen?

Det behövs en bra nivå av kollagen i kroppen för att vi ska hålla oss friska, starka och vitala både utvändigt och invändigt. Gör gärna ett besök på Bloggen och [läs mer om Kollagen](#).

### Olika sorters kollagen

Det finns många olika sorters kollagen. Vår favorit är [Clean Collagen](#) som utvinns ifrån gräsbetande nötdjur. Det är också det kollagen som vi använt i receptet på Kollagen fudge.

Om man istället vill ha ett kollagen som utvinns från fisk så finns [Collagen Premium+](#)

### Hur mycket kollagen per dag?

Vi tar ett tillskott på 1 msk kollagen per dag men mängden kan variera beroende på vilken sort man använder, läs rekommendationerna på förpackningen.

### Hur använder man kollagen?

Vi rör oftast ut vårt kollagen i kaffet eller teet på morgonen, eller om man vill lyxa till det med [Kollagenkaffe](#), men kan även t.ex. blanda ner det i smeten när vi gör [pannkakor](#) eller omelett.

Att experimentera är kul och nu har vi även gjort ett nytt och spännande recept på Kollagen fudge som vi vill dela med oss av, så gott!

## Så här gör du

- Klä formen med bakplåtspapper
- Smält chokladen i ett vattenbad på svag värme
- När chokladen har smält ta bort den från spisen
- Rör ner mandelsmör, kollagen och eventuell smaksättning
- Rör till en slät smet
- Häll över chokladsmeten i formen med bakplåtspapper
- Strö över flingsalt
- Ställ in plant i frysen tills din kollagen fudge satt sig, ca 1 timme
- Ta ut och skär i bitar
- Förvara i en lufttät burk i frysen tills det är dax att njuta!

# Kollagen fudge



I detta grundrecept på Kollagen fudge har vi valt att smaksätta endast med lite flingsalt som topping (och lite blomströssel för dekoration, kan uteslutas)

## Olika smaksättningar

Om du väljer att smaksätta din Kollagen fudge med något annat än [flingsalt](#) så kanske du väljer att toppa med något annat som passar med smaken, så som hackad [mandel](#), [hallonpulver](#), zest eller [riven kokos](#).

Tid att njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



**Paleo för ett hälsosammare liv!**

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.