

ČERNÝ KOMPOT S KARDAMOMEM PRO KRÁSU



INGREDIENCE



- 1 malé jablko nebo ½ jablka
- 2 zralé černé blumy nebo 1 hruška, pokud není blumová sezóna
- 1 lžička zlatých rozinek
- špetka kardamomu
- špetka skořice
- 2 hřebíčky
- 100 ml vody
- 1 porce Collagen+

NA JEDNU PORCI



- Blumy (nebo hrušku) a jablko omyjte, zbavte slupky a nakrájejte na malé kostičky.
- Nakrájené ovoce vložte do hrnce, přidejte rozinky, koření a 100 ml vody. Zahřívejte na střední teplotu.
- Vše nechte 20–30 minut za občasného míchání dusit pod pokličkou.
- Přidejte do hrnce sáček prášku Collagen+.
- Ovoce rozmačkejte nebo rozmixujte, aby měla směs hladkou texturu.
- Ihned podávejte.*

* Abyste z prášku Collagen+ získali co nejvíce výhod, měli byste jej konzumovat ihned po rozpuštění.

Návrh

- Málo sladké na váš vkus? Podle chuti přimíchejte trochu medu, javorového sirupu nebo sladidla bez cukru.
- Pokud chcete omezit plýtvání jídlem, můžete slupky z jablka a blum použít k výrobě úžasných kosmetických nálevů. Objevte recept!

BEAUTY
FOCUS

COLLAGEN +

www.nuskin.com

Beauty Focus Collagen+ je doplněk stravy vyvinutý k doplnění běžné stravy. Důležitá je pestrá, vyvážená strava a zdravý životní styl a doplněk stravy by neměl být používán jako náhrada pestré stravy. Nepřekračujte doporučené denní dávkování (pouze 1 sáček denně). Je třeba poznamenat, že denní dávka odpovídá množství, u kterého bylo prokázáno, že při každodenním užívání po dobu alespoň čtyř měsíců podporuje mladistvý vzhled pleti. Tyto recepty by neměly být prezentovány způsobem, který by mohl být vykládán jako výživová nebo zdravotní tvrzení. Seznam veškerých registrovaných ochranných známek v regionu EMEA najdete ve slovníku ochranných známek na www.nuskin.com.