

# BLACK BEAUTY KOMPOTT MIT KARDAMOM



## ZUTATEN



- 1 kleiner Apfel oder ½ Apfel
- 2 reife dunkle Pflaumen oder 1 Birne, falls keine Pflaumensaison ist
- 1 TL goldene Rosinen
- 1 Prise Kardamom
- 1 Prise Zimt
- 2 Nelken
- 100 ml Wasser
- 1 Päckchen Collagen+

## EINE PORTION



- Pflaumen (oder Birne) und den Apfel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Gib die Obstwürfel, Rosinen und 100 ml Wasser in einen Topf und koche alles bei mittlerer Hitze auf.
- Lasse das Kompott 20–30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln, gelegentlich umrühren.
- Gib ein Päckchen des Collagen+ Pulvers in den Topf.
- Zerstampe oder püriere die Früchte, wenn du eine geschmeidige Konsistenz wünschst.
- Sofort servieren.\*

\* Um alle Vorteile aus Collagen+ auszuschöpfen, solltest du es sofort verzehren, nachdem es sich aufgelöst hat.

### Tipp

- *Das Kompott ist dir nicht süß genug? Rühre etwas Honig, Ahornsirup oder zuckerfreies Süßungsmittel hinein.*
- *Falls du keine Lebensmittel verschwenden willst, kannst du die Schale der Äpfel und Pflaumen für einen wundervollen Schönheitstee verwenden. Lass dich vom Rezept inspirieren!*

BEAUTY  
FOCUS

COLLAGEN +

www.nuskin.com