

dōTERRA™

Receptes e-könyv

Növényi fehérjéhez



dōTERRA™ | EUROPE





**dōTERRA™ Vaniliás
növényi fehérje**
24 g fehérje egy
adagban



Két ízben



**dōTERRA™
Csokoládés növényi
fehérje**
22 g fehérje egy
adagban



Egy adag
= **32 gramm**



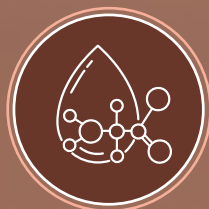
**Négy vegán
fehérjeforrás:**
borsó, burgonya,
csicseriborsó
és rizs



**Vegán,
gluténmentes,
GMO-mentes,
szójamentes**



**Nem tartalmaz
mesterséges
édesítőszeret,
hozzáadott cukrokat,
sem ízesítőszereket**



**Magas
rendelkezésreállású
aminosavak**
- Tartalmazza mind a 9
**esszenciális
aminosavat (EAA-t)**
- Tartalmazza mind a 3
**elágazó láncú
aminosavat (BCAA-t)**



**Támogatja az
izomtömeg
növekedését és
fenntartását**

Keverje el, turmixolja össze,
és már ihatja is!



Szuper bogyós smoothie

Az alábbi szuper smoothie-k elkészítéséhez szüksége lesz egy turmixgépre:

Csokoládés-mogyoróvajás smoothie

- Egy adag (32 g) **dōTERRA™ Csokoládés növényi fehérje**
- 1 fagyasztott banán
- 1 evőkanál mogyoróvaj
- 250 ml zabtej (vagy bármilyen tej/tejpótló)
- 2 jégkocka

Adjon hozzá esszenciális olajat!

💧 1 csepp *Fodamenta esszenciális olaj*

Szuper bogyós smoothie

- Egy adag (32 g) **dōTERRA™ Vaníliás növényi fehérje**
- 150 g fagyasztott bogyós gyümölcs
- 1 fagyasztott banán
- 250 ml mandulatej (vagy bármilyen tej/tejpótló)
- 2 jégkocka

Adjon hozzá esszenciális olajat!

🍊 1 csepp *Grépfrút esszenciális olaj*

A legfinomabb zöld smoothie

2 SZEMÉLYRE

- Egy adag (32 g) **dōTERRA™ Vaníliás növényi fehérje**
- Két marék spenót
- 1 mangó
- ½ avokádó
- 350 ml kókuszvíz (vagy víz)
- Mentalevelek
- 2 jégkocka

Adjon hozzá esszenciális olajat!

🍋 1 csepp *Gyömbér esszenciális olaj*

Az itt következő receptekhez szüksége lesz egy keverőtálra és csavaros tetejű üveg poharakra (vagy a tetszésének megfelelő tálalóedényekre).

Csokoládés-mogyorós zabpehely

2 SZEMÉLYRE

Hozzávalók:

- 45 g zabpehely
- 1 evőkanál aprított mogyoró (sózatlan)
- Egy adag (32 g) **dōTERRA™ Csokoládés növényi fehérje**
- 1 evőkanál nyers kakaópor
- 1 evőkanál juharszirup vagy méz
- 1 teáskanál vaníliakivonat (ízlés szerint)
- 1 csipet tengeri só
- 160 ml mandulatej (vagy bármilyen tej/tejpótló)

Elkészítés:

- 1 Egy tálban alaposan keverjen össze minden hozzávalót, amíg teljesen csomómentes állagot nem kap.
- 2 Az így kapott keveréket ossza szét két üveg pohárba, és csavarja rájuk a tetejüket.
- 3 Hagyja ázni egy egész éjszakán át a hűtőszekrényben.
- 4 Másnap reggel pedig már fogyaszthatja is ezt a finom és egyszerű reggelit!



Tápláló és finom
reggelik



Chiás zabparfé

vegyes

bogyós gyümölcsökkel



2 SZEMÉLYRE

Hozzávalók:

- 45 g zabpehely
- 2 evőkanál chiamag
- Egy adag (32 g) **dōTERRA™ Vaníliás növényi fehérje**
- Egy maréknyi vegyes bogyós gyümölcs, friss vagy fagyasztott (málna, áfonya és szeder)
- 120 g görög joghurt vagy egyéb tejmentes alternatíva
- 2 evőkanál tetszőleges dióféléből készült vaj
- 175 ml zabtej (vagy bármilyen tej/tejpótló)

Elkészítés:

- ① Alaposan keverje össze a zabpehelyt, a chiamagot, a fehérjeport, a görög joghurtot és a tejet egy tálban.
- ② Az így kapott keveréket ossza szét két üveg pohárba.
- ③ Tegyen mindkét pohárba egy evőkanál dióvaját is.
- ④ Ezután töltsé színültig mindkét poharat a bogyós gyümölcsökkel.
- ⑤ Csavarja rájuk a tetőket, tegye őket a hűtőbe éjszakára, és reggel már fogyaszthatja is!

Trópusi smoothie-s fehérjetál

2 SZEMÉLYRE

Hozzávalók:

- 200 g fagyasztott ananász
- 200 g fagyasztott mangó
- 1 banán
- Egy adag (32 g) **dōTERRA™ Vaníliás növényi fehérje**
- 120 ml kókusztej (vagy bármilyen tej/tejpótló)

Feltétek:

- Házi készítésű granola
- Mangódarabkák és/vagy ananászdarabkák
- 1 banán felszelve
- Kókuszreszelék
- Chiamag

Elkészítés:

- 1 Tegye az ananászt, mangót, banánt, fehérjeport és tejet egy turmixgépbe.
- 2 Turmixolja össze őket, amíg teljesen sima állagú nem lesz. Nagyon sűrű keveréket fog kapni.
- 3 Öntse szét sekélyebb tálakba, szórja meg a feltétekkel, és máris tálalhatja!

Használja kreatívan a
dōTERRA™
Növényi fehérjét



Három hozzávalós

fehérjepalacsinta



4 PALACSINTÁHOZ ELEGENDŐ

Hozzávalók:

- Egy adag (32 g) dōTERRA™ Vaníliás növényi fehérje (vagy akár több, ha sűrűbb tésztát szeretne kapni)
- 1 érett banán
- 2 tojás
- Olaj vagy vaj

Elkészítés:

- 1 Hevítsen fel egy serpenyőt közepesen alacsony hőfokon, és alaposan kenje be olajjal vagy vajjal.
- 2 Egy tálban keverjen össze minden hozzávalót, amíg sima állagot nem kap.
- 3 A palacsintatésztának sűrűnek, de jól önthetőnek kell lennie. Ha a keverék túl sűrű, adjon hozzá egy kevés vizet. Ha túl híg, adjon hozzá még egy kevés fehérjeport.
- 4 Kanalazzon annyi tésztát a serpenyőbe, hogy tetszőleges méretű palacsintát kapjon.
- 5 Süsse addig, amíg aranybarna színű nem lesz, majd fordítsa meg, és süsse készre a másik oldalát is. Már fogyaszthatja is!

Tipp: Adjon egy csipetnyi fahéjat vagy egy belemártott fogpiszkálónyi Fahéj esszenciális olajat is a tésztához a még különlegesebb ízhatásért.

12 DARABHOZ ELEGENDŐ

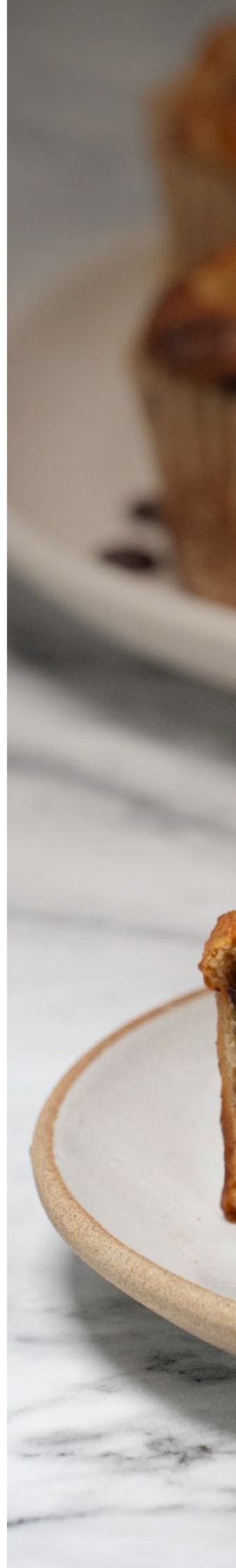
Hozzávalók:

- 180 g zabpehely
- 2 teáskanál sütőpor
- 1 teáskanál szódabikarbóna
- ¼ teáskanál só
- Két adag (64 g) **dōTERRA™ Vaníliás növényi fehérje**
- 2 nagy túlérlett banán, összetörve
- 280 g görög joghurt
- 2 tojás
- 1 teáskanál vaníliakivonat (ízlés szerint)
- 100 g étcsokoládécsepp

Elkészítés:

- 1 Melegítse elő a sütőt 180 °C-ra/4-es sütési fokozatra. Béleljen ki két muffinsütő tepsit szilikon muffinkapszlikkal.
- 2 Őrölje a zabpehelyt egy konyhai robotgépben, amíg egészen finom állagot nem kap.
- 3 Ezután adja hozzá a többi hozzávalót is, a csokoládécseppek kivételével. Turmixolja, amíg el nem keverednek.
- 4 Adja hozzá a csokoládécseppeket is, és jól keverje bele őket a tésztába.
- 5 Adagolja a tésztát a muffinkapszlikba, és süsse 20-22 percig, vagy amíg egy beleszúrt fogpiszkáló tiszta nem marad.
- 6 Hagyja a muffinokat néhány percig hűlni, mielőtt kivenné őket a tepsiből.

Tipp: Adjon egy csepp Tangerin esszenciális olajat és/vagy egy csipetnyi fahéjat is a keverékhez a még különlegesebb ízhatásért!



Banános-fehérjés
muffinok



Reméljük, hogy receptjeinkkel az ízlelőbimbóit és a kíváncsiságát is sikerült felcsigáznunk. Kísérletezzen bátran, alkosson, és ossza meg saját fehérjében dús alkotásait a dōTERRA közösségével is a #doterraeurope hashtaget használva, és bennünket is megjelölve a @doterraeurope oldalon

Kellemes főzést kívánunk!



@doterraeuropecorporate



@doterraeurope



dōTERRA Essential Oils Europe

dōTERRA™ | EUROPE