



MIT GROßEN SCHRITTEN IN DEN SOMMER

mit YOUNG LIVING
PLUSÖLEN



Gehe mit großen Schritten in den Sommer mit Young Livings Plusölen.

Eines der besten Dinge am Frühling ist die Fülle an frischen Früchten und Gemüse, die unseren Tellern leuchtende Farben und unglaublichen Geschmack verleihen. Oft erinnern wir uns selber in dieser Jahreszeit, wie wichtig es ist, gesund zu essen und den Körper zu nähren.

Wenn wir gut essen, fühlen wir uns gut. Um Dir zu helfen, Dich und Deine Familie gut zu ernähren, haben wir einige einfache, aber leckere Rezepte zusammengestellt, die mit Young Livings Plusölen angereichert sind und die Du lieben wirst.

Wir hoffen, dass diese mit ätherischen Ölen angereicherten Tipps und Rezepte Dir helfen, die Geschmäcker und Düfte der Saison zu genießen und dabei Körper und Seele zu nähren und zu stärken.

Young Living Plusöle

Young Livings Plusöle sind aromatische, konzentrierte Pflanzenextrakte aus Kräutern, Früchten und Bäumen, die sorgfältig durch Dampfdestillation, Kaltpressung oder Harzanzapfung gewonnen werden.

Sie haben den frischen Geschmack von Kräutern und Zitrusfrüchten und sind potenter als getrocknete Kräuter und Früchte mit einer längeren Haltbarkeit.

Man kann sie zum Kochen und Backen verwenden, um in dem Wissen den Geschmack zu verbessern, dass Speisen und Getränke ganz ohne künstliche Zusätze und Geschmacksgeber auskommen.

Verhältnisse ätherischer Öle *und hilfreiche Tipps*

Wie viel sollte ich nutzen?

Beginne damit, Plus-Öle in Rezepten zu nutzen, die sonst getrocknete Kräuter und Gewürze oder Fruchtsäfte verlangen. Einfach diese Zutaten in den Rezepten mit den entsprechenden Plusölen ersetzen.

Dabei bitte bedenken, dass ätherische Plusöle einen stärkeren Geschmack haben als getrocknete Kräuter und Gewürze, es ist also ratsam, mit kleinen Mengen der gewünschten Plusöle zu beginnen und die Zugabe langsam zu erhöhen bis der gewünschte Geschmack erreicht ist.

Zitrusfrüchte

Der Saft oder die Schale einer Zitrone, Orange oder Mandarine kann durch 10-15 Tropfen des entsprechenden Plus-Öls ersetzt werden.

Übliche Gewürze

1 Teelöffel oder mehr von getrocknetem Oregano, Rosmarin, Thymian, Dill oder Schwarzem Pfeffer kann durch 1 Tropfen des entsprechenden Plus-Öls ersetzt werden.

Die Zahnstocher-Methode

Bei Rezepten, die nach weniger als einem Teelöffel eines Krauts oder Gewürzes verlangen, dippe einfach einen Zahnstocher in das entsprechende Plus-Öl und rühre dann damit durch die Zutaten, die Soße, den Teig, um das Öl auf die Zutaten zu übertragen. Da Cinnamon Bark+ und Ginger+ viel stärker sind als ihre getrockneten Äquivalente, ist die Zahnstocher-Methode eine gute Idee, wenn sie verwendet werden.

Hilfreiche Tipps

Wenn sie alleine verwendet werden, ist es wichtig, dass Plus-Öle nicht bis zu ihrem Flammpunkt erhitzt werden. Das kann vermieden werden, indem die Herdtemperatur niedrig gehalten wird, die ätherischen Öle zusammen mit Olivenöl Extra Vergine verwendet werden oder indem die ätherischen Öle erst hinzugefügt werden, wenn das Gericht von der Herdplatte genommen wurde. Weil sich der Geschmack von Plusölen verflüchtigen kann, am besten erst kurz vor dem Servieren zu dem Gerichten geben, wenn diese gekühlt werden sollen.



Getränke & Shots



CUCUMBER LEMON COOLER

ZUTATEN

- ½ Gurke
- 2-3 Tropfen Lemon+
- 1 ausgepresste Zitrone
- 1 EL Honig
- 120 ml sprudelndes Mineralwasser
- Pfefferminzblätter als Garnitur, wenn gewünscht

SO GEHT'S

Die Gurke in kleine Stücke schneiden und mit Lemon+, Zitronensaft und Honig in einer Schüssel mischen. 10 Minuten ruhen lassen, damit alles durchzieht.

Die Gurkenmischung in ein verschließbares Glas geben und Mineralwasser darüber gießen. Eis hinzugeben und gut vermischen.

Mit Pfefferminzblättern garnieren.

#562510D



GETRÄNKE & SHOTS

SONNENSCHNITT- SMOOTHIE MIT GRAPEFRUIT

ZUTATEN

- **1 Tropfen Grapefruit**
- 1 reife Banane
- 1 Mango, geschält und gewürfelt
- 200 g Naturjoghurt
- Eine handvoll Eiskwürfel

SO GEHT'S

Die Banane, Mangowürfel, Naturjoghurt und Eiskwürfel in den Mixer geben.

1 Tropfen Grapefruit+ hinzugeben.

Auf hoher Stufe mixen, bis alles glatt und cremig ist.

Probieren und die Süße oder Textur je nach Geschmack anpassen. In Gläser füllen und sofort servieren.

#562410D



GETRÄNKE & SHOTS





DER ULTIMATIVE GRÜNE SAFT DER SAISON

ZUTATEN

- Krauskohl/Grünkohl nach Belieben
- 4 grüne Äpfel
- 4 Karotten
- 4 Stangen Sellerie
- **1-2 Tropfen Tangerine+**

SO GEHT'S

Apfel, Karotte und Sellerie in kleine Stücke schneiden. Nach und nach alle Zutaten in den Entsafter geben.

1-2 Tropfen Tangerine+ hinzugeben und verrühren.

Frisch mit Eis servieren.

#563010D



GETRÄNKE & SHOTS

LIMETTE- BEEREN-MOCKTAIL

ZUTATEN

- 150 g Blaubeeren
- 2 TL Honig
- 1 TL Wasser
- 120 ml frischer Limettensaft
- 4 Pfefferminzblätter
- 180 ml sprudelndes Mineralwasser mit Beerengeschmack
- **2 Tropfen Lime+**
- Limettenspalten

SO GEHT'S

Im Mixer Blaubeeren und Honig auf hoher Stufe mixen. Danach langsam Limettensaft, die Pfefferminzblätter und das Mineralwasser hinzugeben.

2 Tropfen Lime+ hinzugeben und sanft verrühren. Gläser mit Eis füllen und den Mocktail hineingießen.

Mit Limettenspalten und Pfefferminzblättern garnieren. Vor dem Servieren sanft verrühren.

#559110D



GETRÄNKE & SHOTS

ZITRONIG - WÜRZIG - LECKER

ZUTATEN

- 30-60 ml NingXia Red®
- **1 Tropfen Lemon+**
- **1 Tropfen Grapefruit+**
- **1 Tropfen Ginger+**

#562510D



#562410D



#558810D



FRISCH MICH AUF

ZUTATEN

- 30-60 ml NingXia Red®
- **1 Tropfen Orange+**
- **1 Tropfen Tangerine+**
- **1 Tropfen Cinnamon Bark+**

#562710D



#563010D



#558510D



GETRÄNKE & SHOTS



Salatdressings & Marinaden



FRISCHE BALSAMICO- VINAIGRETTE

ZUTATEN

- 2 EL Balsamico Essig
- 2 TL Dijon-Senf
- 2 TL Honig
- **4 Tropfen Grapefruit+, Lemon+, Lime+ oder Orange+**
- 3 EL Olivenöl Extra Vergine

SO GEHT'S

Alle Zutaten gut zusammenmischen.

Passt gut zu frischem Basilikum, Roma-Tomaten und Mozzarella-Bällchen.

#562410D



#562510D



#559110D



#562710D



SALATDRESSINGS & MARINADEN

EINFACHE VINAIGRETTE

ZUTATEN

- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Honig
- ¼ TL Salz (für das Wasser)
- ½ TL gemahlene Senfkörner
- 1 EL geriebene Zwiebel
- **2 Tropfen Lemon+**
- 3 TL Olivenöl Extra Vergine

SO GEHT'S

Alle Zutaten gut zusammenmischen.

Passt gut zu gemischtem grünen Salat, Hühnchen, Parmesan und Walnüssen.

INGWER-HONIG-SOJA-DRESSING

ZUTATEN

- 2 TL frischer gehackter Knoblauch
- 1 EL Honig
- 2 TL Sojasoße
- 3 TL Olivenöl Extra Vergine
- **2 Tropfen Ginger**

SO GEHT'S

Alle Zutaten gut zusammenmischen.

Passt gut zu Chinakohl, Hühnchen, Frühlingszwiebeln, Mandarinen, Erdnüssen und Sesamsamen.

#562510D



SALATDRESSINGS & MARINADEN

#558810D



SALATDRESSINGS & MARINADEN



ZITRONIG-WÜRZIGE FLEISCHMARINADE

ZUTATEN

- 60 ml Olivenöl oder anderes Pflanzenöl
- 80 ml Sojasauce
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Saft einer Orange
- 1 TL Sesamöl
- 2 EL Honig
- **2 Tropfen Orange+**
- **2 Tropfen Lemon+**
- **1 Tropfen Ginger+**
- Optional: 1 EL geröstete Sesamsamen

SO GEHT'S

Alle Zutaten kombinieren und alles in einer flachen Glasschüssel oder einer Auflaufform über das Protein Deiner Wahl gießen. Abdecken und vor dem Grillen 1-4 Stunden oder über Nacht kühlstellen.

Marinade nach dem Gebrauch wegschütten.

Für etwas Textur mit Sesamsamen bestreuen.

Diese Marinade passt besonders gut zu Hühnchen und Tofu.

#562710D



#562510D



#558810D



MEDITERRANE GRILL-MARINADE

ZUTATEN

- 60 ml Olivenöl
- 3 EL Rotweinessig
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 180 g Naturjoghurt
- **1 Tropfen Oregano+**
- **2 Tropfen Lemon+**
- **1 Tropfen Black Pepper+**

SO GEHT'S

Alle Zutaten kombinieren und alles in einer flachen Glasschüssel oder einer Auflaufform über das Protein Deiner Wahl gießen.

Abdecken und vor dem Grillen 1-4 Stunden oder über Nacht kühlstellen.

Marinade nach dem Gebrauch wegschütten.

Perfekt für Schwein, Lamb oder Hühnerspieße.

SÜSSE HONIG- LIMETTEN MARINADE

ZUTATEN

- 60 ml Olivenöl oder anderes Pflanzenöl
- Saft von zwei Limetten
- 85 g Honig
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 TL Sojasoße
- **3 Tropfen Lime+**

SO GEHT'S

Alle Zutaten kombinieren und alles in einer flachen Glasschüssel oder einer Auflaufform über das Protein Deiner Wahl gießen. Abdecken und vor dem Grillen 1-4 Stunden oder über Nacht kühlstellen.

Marinade nach dem Gebrauch wegschütten.

Perfekt zum Würzen von Lachs, Hühnchen oder Rind.

#559410D



#562510D



#561710D



#559110D





Suppen & Salate



GURKENSALAT

ZUTATEN

- 1 große Gurke
- ½ kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Joghurtalternative auf Pflanzenbasis
- 2 EL Essig
- **1 Tropfen Lemon+**
- **1 Tropfen Dill+**
- Salz nach Geschmack
- Einige Dillzweige

SO GEHT'S

Die Gurke in dünne Scheiben schneiden.

Die Zwiebel fein würfeln.

Den Knoblauch zerdrücken.

Für das Dressing: Die Joghurtalternative, Essig, Salz, Knoblauch und Plusöle zusammenmischen.

Die Dillblätter von den Zweigen pflücken (die Zweige entweder wegwerfen oder für eine Suppe verwenden). Grob hacken und zum Dressing hinzugeben.

Die Gurkenscheiben und gehackten Zwiebeln mit dem Dressing mischen und servieren.

#562510D



#562210D



GRIECHISCHER SALAT

ZUTATEN

- 2 große Tomaten, gewürfelt
- 1 Gurke, gewürfelt
- 1 kleine rote Zwiebel, in Scheiben
- 90 g Oliven
- 90 g zerdrückter Fetakäse
- 3 EL Olivenöl Extra Vergine
- **1 Tropfen Oregano+**
- **1 Tropfen Lemon+**
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

SO GEHT'S

Tomaten, Gurke und Zwiebel in einer großen Salatschüssel mischen.

Die Oliven und Fetakäse hinzugeben.

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Oregano+, Lemon+, Salz und Pfeffer zusammenmischen.

Das Dressing über den Salat geben und vermischen, um alles gleichmäßig zu verteilen.

#559410D



#562510D



ERFRISCHENDER AVOCADO-SALAT

ZUTATEN

- 2 reife Avocados, gewürfelt
- 150 g Cherry-Tomaten, halbiert
- 75 g Gurke, gewürfelt
- 30 g rote Zwiebel, in dünnen Scheiben
- 2 EL frischer Koriander, gehackt
- Saft einer Limette
- 3 EL Olivenöl Extra Vergine
- **1 Tropfen Lemon+**
- **1 Tropfen Basil+**
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

SO GEHT'S

In einer großen Schüssel die gehackte Avocado, Cherry-Tomaten, Gurke, Zwiebel und Koriander mischen.

In einer kleinen Schüssel Limettensaft, Olivenöl, Plusöle, Salz und Pfeffer mischen.

Das Dressing über den Salat geben und vorsichtig verrühren.

FRÜHLINGSERBENSUPPE

ZUTATEN

- 300 g Erbsen
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 500 ml Gemüsebrühe
- 15 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- **1 Zahnstocherspitze Peppermint+**
- Naturjoghurt zum Servieren

SO GEHT'S

In einem großen Topf das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen.

Die Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben und ca. 5 Minuten anbraten, bis alles weich ist.

Erbsen in den Topf geben und gut mit Zwiebel und Knoblauch vermischen.

Gemüsebrühe hinzugeben und aufkochen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen oder bis die Erbsen weich sind.

Den Topf vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Mit einem Mixer oder Pürierstab glatt und cremig mixen. Vorsicht mit heißen Flüssigkeiten in einem Standmixer.

Die Suppe nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Zahnstocherspitze Peppermint+ zur Suppe geben und gut verrühren.

Mit einem Löffel Naturjoghurt als Garnitur servieren, wenn gewünscht.

#562510D



#558310D



#562810D





Hauptgerichte



VEGANES HAWAIIANISCHES POKE

ZUTATEN

- 8 Roma-Tomaten
- 120 ml Sojasoße
- 4 EL Mirin oder Weißweinessig
- 3 EL Sesamöl
- **1 Tropfen Ginger+**
- 1 Blatt Nori (in kleine Stücke gezupft)
- ½ süße Zwiebel
- Sesamsamen
- 3 Frühlingszwiebeln (in dünne Scheiben geschnitten)
- Weißer Reis (zum Servieren)
- Edamame (zum Servieren)

SO GEHT'S

Für die Marinade:

In einer Schüssel Sojasoße, Mirin (oder Weißweinessig), Sesamöl, Nori, Zwiebel und einen Tropfen Ginger+ gut zusammenmischen. Zur Seite stellen.

Die Tomaten vorbereiten und kochen: Einen Topf mit Wasser füllen und aufkochen. Eine große Schüssel mit Eiswasser vorbereiten. Die Tomaten in den Topf geben und 45-60 Sekunden lang kochen, bis die Haut aufbricht. Mit einem Löffel die Tomaten aus dem Wasser nehmen und sofort ins Eiswasser geben.

Häuten und schneiden: Wenn sie abgekühlt sind die Tomaten häuten und würfeln. Die Samen und weißen Teile entfernen.

Marinieren: Die Tomatenwürfel in die Marinade geben, abdecken und im Kühlschrank mindestens zwei Stunden, am besten aber über Nacht einziehen lassen.

Servieren: Die marinierten Tomaten mit einer Schüssel gekochten Reis servieren. Mit Sesamsamen und Frühlingszwiebeln bestreuen. Mit zusätzlichen Toppings wie Algensalat oder Edamame servieren.

#558810D



HAUSGEMACHTES RATATOUILLE

ZUTATEN

- 1 große Aubergine, gewürfelt
- 2 Zucchini, in Scheiben gewürfelt
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Paprika (rot und gelb), gewürfelt
- 4 Tomaten, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Teelöffel Olivenöl
- **1 Zahnstocherspitze Rosemary+**
- **1 Zahnstocherspitze Thyme+**
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Basilikumblätter zum Garnieren

SO GEHT'S

In einem großen Topf das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und anbraten, bis die Zwiebeln glasig sind.

Aubergine, Zucchini und Paprika dazu geben. Erhitzen, bis das Gemüse etwas weich ist.

Die Tomaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann je eine Zahnstocherspitze Rosemary+ und Thyme+ hinzugeben. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse durch ist.

Mit frischen Basilikumblättern garnieren und heiß servieren.

#562910D



#559710D



HAUPTGERICHTE





NACHSPEISEN



ZITRONENGEKÜSSE CHOCOLATE-CHIP COOKIES

ZUTATEN

- 90 g ungesalzene Butter
- 2 Tropfen Lemon+
- 110 g brauner Zucker
- 50 g goldener Zucker
- 1 Ei
- ½ TL Vanilleextrakt
- 140 g Mehl
- ¼ Teelöffel Natron
- 100 g Chocolate-Chips

SO GEHT'S

Die Butter schmelzen und 2-3 Tropfen Lemon+ hinzugeben.

Den gesamten Zucker hinzufügen. Mischen, dann das Ei und den Vanilleextrakt hinzugeben.

Noch einmal vermischen, dann Mehl und Natron hinzufügen.

Gut verrühren, dann Chocolate-Chips vorsichtig unterrühren.

Mit einem Esslöffel Cookies auf dem mit Backpapier belegten Backblech formen.

15 Minuten bei 190°C backen.

#562510D



NACHSPEISEN

LEMON+ ETON MESS

ZUTATEN

- 250 g Erdbeeren, gevierteilt
- 150 ml Schlagsahne
- 1 großes Baisernest, in kleine Stücke gebrochen
- **1 Tropfen Lemon+**

SO GEHT'S

Die Erdbeeren in einer Schüssel beiseite stellen.

In einer weiteren Schüssel die Schlagsahne aufschlagen, bis sie steif wird. Lemon+ hinzugeben und sanft unterheben.

Die Schlagsahne, Erdbeeren und die Baiserstücke in Schichten in Serviergläser oder Schalen füllen.

Mit einigen ganzen Erdbeeren garnieren und genießen!

#562510D



NACHSPEISEN



Ob es ein fruchtiger Geschmacksboost im Nachtisch ist,
leckere Salatdressings oder erfrischende Getränke, wir
hoffen, dass Young Livings Plusöle Deine Inspiration in der
Küche werden und Dir helfen, lecker und gesund zu kochen.



Ätherische Plusöle