

dōTERRA™

Електронна книга с рецепти с растителен протеин



dōTERRA™ | EUROPE



24g

dōTERRA™
Ванилов
растителен
протеин
24 г протеин на
порция



Два вкуса

22g

dōTERRA™
Шоколадов
растителен протеин
22 г протеин на
порция



Една
порция
= 32 грама



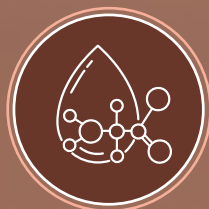
Четири
източника на
веган протеин:
грах, картофи,
нахут и ориз



Веган, без
глутен, без ГМО,
без соя



Без изкуствени
подсладители,
добавени захари
и аромати



Висока наличност на
аминокиселини
- Съдържа всички
9 незаменими
аминокиселини (ЕАА)
- Съдържа всички 3
верижно разклонени
аминокиселини (ВСАА)



Подпомага
растежа и
поддържането
на мускулна
маса

Смесете, разбъркайте,
ИЗПИЙТЕ!



Смути от супер плодове

Необходим Ви е блендер, за да пригответе тези супер смути:

Шоколадово смути с фъстъчено масло

- Една порция (32 г) dōTERRA™ Шоколадов растителен протеин
- 1 замразен банан
- 1 с.л. фъстъчено масло
- 250 мл овесено мляко (или друго мляко/алтернатива)
- Две кубчета лед

Добавете етерично масло!

- 1 капка етерично масло Spearmint (Сладка мента)

Смути от супер плодове

- Една порция (32 г) dōTERRA™ Ванилов растителен протеин
- 150 г замразени горски плодове
- 1 замразен банан
- 250 мл бадемово мляко (или друго мляко/алтернатива)
- Две кубчета лед

Добавете етерично масло!

- 1 капка етерично масло Grapefruit (Грейпфрут)

Най-доброто зелено смути

2 ПОРЦИИ

- Една порция (32 г) dōTERRA™ Ванилов растителен протеин
- Две шепи спанак
- 1 манго
- ½ авокадо
- 350 мл кокосова вода (или само вода)
- Листа от мента
- Две кубчета лед

Добавете етерично масло!

- 1 капка етерично масло Ginger (Джинджифил)

За следващите рецепти се нуждаете от купа за смесване и буркани със завиваща се капачка (или съдове за сервиране по избор).

Овесени ядки с шоколад и лешници за през нощта

2 ПОРЦИИ

Съставки:

- 45 г овесени ядки
- 1 с.л. натрошени лешници (безсолни)
- Една порция (32 г) dōTERRA™ Шоколадов растителен протеин
- 1 с.л. сурово какао на прах
- 1 с.л. кленов сироп или мед
- 1 ч.л. екстракт от ванилия (по избор)
- Щипка морска сол
- 160 мл бадемово мляко (или друго мляко/алтернатива)

Метод:

- 1 В купа разбъркайте добре всички съставки, като се уверите, че няма бучки.
- 2 Разпределете сместа в два буркана и затегнете капачките.
- 3 Оставете да се накисне за една нощ в хладилника.
- 4 Насладете се на тази вкусна и лесна закуска на следващата сутрин!



Пълноценни
ВКУСНИ ЗАКУСКИ



Парфе от овесени ядки с чиа

и смесени горски плодове за през нощта



2 ПОРЦИИ

Съставки:

- 45 г овесени ядки
- 2 с.л. семена от чиа
- Една порция (32 г) dōTERRA™ Ванилов растителен протеин
- Шепа смесени горски плодове, пресни или замразени (малини, боровинки и къпини)
- 120 г гръцко кисело мляко или други алтернативи без млечни продукти
- 2 с.л. ядково масло по избор
- 175 мл овесено мляко (или друго мляко/алтернатива)

Метод:

- ① В купа смесете добре овесените ядки, семената от чиа, протеина на прах, гръцкото кисело мляко и млякото.
- ② Разпределете сместа в два буркана с капачки.
- ③ Добавете по една супена лъжица ядково масло във всеки буркан.
- ④ Допълнете всеки буркан по равно с плодовете.
- ⑤ Затегнете капачките, оставете в хладилника за една нощ и се насладете на сутринта!

Закуска с протеин и тропическо смути

2 ПОРЦИИ

Съставки:

- 200 г ананас, замразен
- 200 г манго, замразено
- 1 банан
- Една порция (32 г) dōTERRA™ Ванилов растителен протеин
- 120 мл кокосово мляко (или друго мляко/алтернатива)

Добавки:

- Домашно приготвена гранола
- Парченца манго и/или парченца ананас
- Банан, нарязан
- Кокос, настърган
- Семена от chia

Метод:

- 1 Смесете ананаса, мангото, банана, протеина на прах и млякото в блендер.
- 2 Смесете до гладкост. Имайте предвид, че сместа ще бъде много гъста.
- 3 Изсипете в две плитки купи, подредете добавките и сервирайте веднага.

Бъдете креативни с
dōTERRA™
растителния протеин на



Протеинови палачинки с
ТРИ СЪСТАВКИ



ЗА 4 ПАЛАЧИНКИ

Съставки:

- Една порция (32 г) dōTERRA™ Ванилов растителен протеин (или повече, за да се сгъсти за изливане)
- 1 узрял банан
- 2 яйца
- Олио или масло

Метод:

- 1 Загрейте тиган на средно слаб огън и го намажете добре с олио или масло.
- 2 В купа разбъркайте добре всички съставки до гладкост.
- 3 Сместа за палачинки трябва да е гъста и да може да се излива. Ако е прекалено гъста, добавете малко вода. Ако е прекалено течна, добавете малко протеин на прах.
- 4 Изсипете смес в тигана до предпочитания размер на палачинката.
- 5 Печете до златист цвят, обърнете и повторете от другата страна. Насладете се!

Съвет: Добавете щипка канела в тестото за допълнителен вкус или с помощта на клечка за зъби нанесете етерично масло от канела.

12 ПОРЦИИ

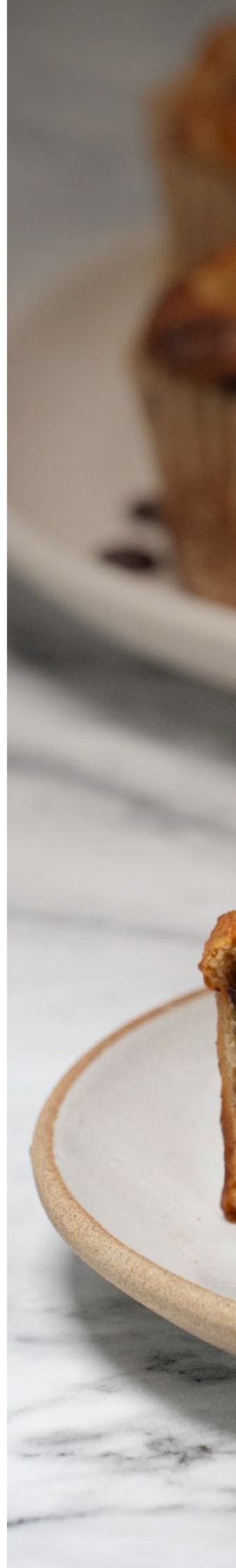
Съставки:

- 180 г (2 чаши) овесени ядки
- 2 ч.л. бакпулвер
- 1 ч.л. сода бикарбонат
- ¼ ч.л. сол
- Две порции (64 г) dōTERRA™ Ванилов растителен протеин
- 2 големи презрели банана, намачкани
- 280 г (1 чаша) гръцко кисело мляко
- 2 яйца
- 1 чаена лъжичка екстракт от ванилия (по избор)
- 100 г (2/3 чаша) парченца тъмен шоколад

Метод:

- 1 Загрейте предварително фурната до 180°C/газова маркировка 4. Поставете две тави за мъфини със силиконови формички за мъфини.
- 2 В кухненски робот смелете овесените ядки до фино смилане.
- 3 Добавете останалите съставки с изключение на шоколадовите парченца. Разбъркайте, докато се смеси.
- 4 Разбъркайте шоколадовите парченца и смесете добре.
- 5 Разпределете тестото във формичките за мъфини и печете 20-22 минути или докато вече не залепва смес по клечката за зъби.
- 6 Оставете мъфините да се охладят за няколко минути, преди да ги извадите от тавите.

Съвет: Опитайте се да добавите капка етерично масло от Tangerine (Тангерина) и/или поръсете канела върху сместа за допълнителен вкус!



Протеинови
бананови мъфини



Надяваме се, че тези рецепти са разпалили вкусовите рецептори и любопитството Ви. Чувствайте се свободни да експериментирате, да създавате и да споделяте собствените си протеинови творения с общността на dōTERRA, като използвате #dotterraeurope и ни отбелязвате с @dotterraeurope.

Приятно готвене!



@dotterraeuropecorporate



@dotterraeurope



dōTERRA Essential Oils Europe

dōTERRA™ | EUROPE