

dōTERRA™
Oppskrifter med

Plant Protein



dōTERRA™ | EUROPE





dōTERRA™ Vanilla Plant Protein

24 g protein per
porsjon



To smaker



dōTERRA™ Chocolate Plant Protein

22 g protein per
porsjon



Én porsjon
= 32 gram



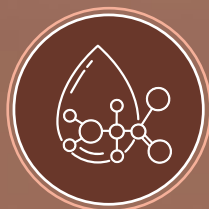
Fire kilder til
vegansk protein:
erter, potet,
kikerter og ris



Vegansk, inne-
holder verken
gluten,
genmodifiserte
organismer
eller soya



Fremstilt uten
kunstige
søtningstoffer,
ekstra sukker eller
smakstilsetninger



Høy tilgjengelighet av aminosyrer

- inneholder alle de ni essensielle aminosyrene (EAA)
- inneholder alle de tre forgrenede aminosyrene (BCAA)



Fremmer veksten
av og bidrar til
å opprettholde
muskelmasse

Miks, bland
og drikk!



Superbærsmoothie

For å lage disse supre smoothiene trenger du en blender.

Sjokoladesmoothie med peanøttsmør

- Én porsjon (32 g) **dōTERRA™ Chocolate Plant Protein**
- 1 frossen banan
- 1 ss peanøttsmør
- 250 ml havremelk (eller en annen melketype/et melkealternativ)
- 2 isbiter

Tilsett en eterisk olje!

💧 1 dråpe av den eteriske oljen *Spearmint*

Superbærsmoothie

- Én porsjon (32 g) **dōTERRA™ Vanilla Plant Protein**
- 150 g frosne bær
- 1 frossen banan
- 250 ml mandelmelk (eller en annen melketype/et melkealternativ)
- 2 isbiter

Tilsett en eterisk olje!

🍷 1 dråpe av den eteriske oljen *Grapefruit*

Den beste grønne smoothien

2 PORSJONER

- Én porsjon (32 g) **dōTERRA™ Vanilla Plant Protein**
- To håndfuller med spinat
- 1 mango
- ½ avokado
- 350 ml kokosnøttvann (eller vann)
- Mynteblader
- 2 isbiter

Tilsett en eterisk olje!

🍷 1 dråpe av den eteriske oljen *Ginger*

Til de følgende oppskriftene trenger du en skål og syltetøyglass (eller andre oppbevaringsbokser).

Kjøleskapsgrøt med sjokolade og hasselnøtt

2 PORSJONER

Ingredienser:

- 45 g havregryn
- 1 ss knuste hasselnøtter (usaltede)
- Én porsjon (32 g) **dōTERRA™ Chocolate Plant Protein**
- 1 ss kakaopulver
- 1 ss lønnesirup eller honning
- 1 ts vaniljeekstrakt (valgfritt)
- En klype havsalt
- 160 ml mandelmelk (eller en annen melketype/et melkealternativ)

Fremgangsmåte:

- 1 Bland alle ingrediensene godt i en skål. Pass på at blandingen er fri for klumper.
- 2 Hell blandingen i to syltetøyglass og sett på lokkene.
- 3 La det stå i kjøleskapet over natten.
- 4 Nyt en herlig og enkel frokost neste morgen!



Næringsrike, velsmakende
frokoster



Parfait med chiafrø, havregryn og blandede bær



2 PORSJONER

Ingredienser:

- 45 g havregryn
- 2 ss chiafrø
- Én porsjon (32 g) dōTERRA™ Vanilla Plant Protein
- En håndfull blandede bær, friske eller frosne (bringebær, blåbær og bjørnebær)
- 120 g gresk jogurt eller andre melkefrie alternativer
- 2 ss nøttesmør etter eget valg
- 175 ml havremelk (eller en annen melketype/et melkealternativ)

Fremgangsmåte:

- ① Bland havregryn, chiafrø, proteinpulver, gresk jogurt og melk godt i en skål.
- ② Hell blandingen i to syltetøyglass.
- ③ Tilsett 1 ss nøttesmør i hvert glass.
- ④ Fyll på med bær, like mye i hvert glass.
- ⑤ Sett på lokkene, la det stå i kjøleskapet over natten og nyt neste morgen!

Tropisk smoothiebowl

2 PORSJONER

Ingredienser:

- 200 g frossen ananas
- 200 g frossen mango
- 1 banan
- Én porsjon (32 g) **dōTERRA™ Vanilla Plant Protein**
- 120 ml kokosnøttmelk (eller en annen melketype/et melkealternativ)

Toppings:

- Hjemmelaget granola
- Mangobiter og/eller ananasbiter
- Banan i skiver
- Revet kokosnøtt
- Chiafrø

Fremgangsmåte:

- 1 Hell ananas, mango, banan, proteinpulver og melk i en blender.
- 2 Og bland til blandingen er jevn. Merk at blandingen kommer til å være veldig tykk.
- 3 Hell den i to lave skåler, legg på topping og server med en gang.

Vær kreativ med
dōTERRA™
Plant Protein



Proteinpannekaker med tre ingredienser



GIR 4 PANNEKAKER

Ingredienser:

- Én porsjon (32 g) **dōTERRA™ Vanilla Plant Protein** (eller mer for å gi en tykkere røre)
- 1 moden banan
- 2 egg
- Olje eller smør

Fremgangsmåte:

- 1 Varm en stekepanne på middels til lav varme og tilsett godt med olje eller smør.
- 2 Bland alle ingrediensene til en jevn røre i en skål.
- 3 Pannekakerøren skal være så tykk at den kan helles. Hvis den er for tykk, kan du tilsette en skvett vann. Hvis den er for tynn, kan du tilsette litt proteinpulver.
- 4 Øs røre i stekepannen etter ønsket pannekakestørrelse.
- 5 Stek pannekakene til de er gylne, snu dem og gjenta på andre siden. Håper det smaker!

Tips: Hvis du ønsker ekstra smak, kan du tilsette litt kanel i røren eller ørlite av den eteriske oljen Cinnamon (dypp den ene enden av en tannstikker ned i oljen og rør enden med olje inn i røren).

12 PORSJONER

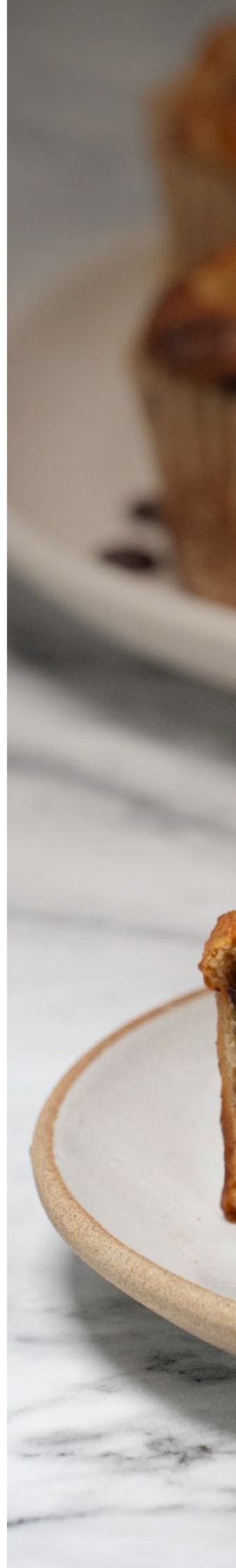
Ingredienser:

- 180 g havregryn
- 2 ts bakepulver
- 1 ts natron
- ¼ ts salt
- 2 porsjoner (64 g) **dōTERRA™ Vanilla Plant Protein**
- 2 store overmodne bananer, moset
- 280 g gresk jogurt
- 2 egg
- 1 ts vaniljeekstrakt (valgfritt)
- 100 g hakket mørk sjokolade

Method:

- ① Forvarm ovnen til 180 °C/gassmerke 4. Gjør klar 12 muffinsformer i silikon.
- ② Finmal havregrynene i en kjøkkenmaskin.
- ③ Tilsett de andre ingrediensene bortsett fra sjokoladebitene. Miks til alt er blandet godt sammen.
- ④ Rør inn sjokoladebitene og bland godt.
- ⑤ Hell røren i muffinsformene og stek dem i 20–22 minutter, eller til det ikke henger røre igjen på en tannstikker som du stikker ned i kakene.
- ⑥ La muffinsene avkjøles i flere minutter før du fjerner dem fra formene.

Tips: Prøv å tilsette en dråpe av den eteriske oljen Tangerine og/eller tilsett litt kanel i røren hvis du ønsker ekstra smak!



Bananmuffins

med proteinpulver



Vi håper disse oppskriftene har pirret smaksløkene dine og vekket nysgjerrigheten din. Du må gjerne eksperimentere og dele dine egne proteinfylte retter med dōTERRA-fellesskapet ved å bruke #doterraeurope og tagge oss på @doterraeurope.

God fornøyelse!



@doterraeuropecorporate



@doterraeurope



dōTERRA Essential Oils Europe

dōTERRA™ | EUROPE