

dōTERRA™

Białko roślinne

– e-book z przepisami



dōTERRA™ | EUROPE





Waniliowe białko roślinne dōTERRA™
24 g białka na porcję



Dwa smaki



Czekoladowe białko roślinne dōTERRA™
22 g białka na porcję



Jedna porcja
= **32 gramy**



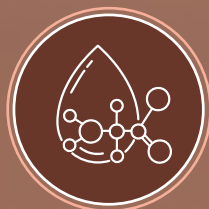
Cztery źródła wegańskiego białka: groch, ziemniak, ciecierzyca i ryż



Produkt wegański, nie zawiera glutenu, wolny od GMO, nie zawiera soi



Nie zawiera sztucznych substancji słodzących, dodanego cukru ani aromatów



Wysoka dostępność aminokwasów
- Zawiera komplet **dziwięciu niezbędnych aminokwasów (EAA)**
- Zawiera komplet **trzech aminokwasów rozgałęzionych (BCAA)**



Wspiera rozwój i utrzymanie masy mięśniowej

Wymieszaj, zblenduj
wypij!



Wyśmienite smoothie owocowe

Do przygotowania tych wspaniałych smoothie potrzebny będzie blender:

Smoothie o smaku czekolady i masła z orzechów ziemnych

- Jedna porcja (32 g) **czekoladowego białka roślinnego dōTERRA™**
- 1 mrożony banan
- 1 łyżka masła z orzechów ziemnych
- 250 ml mleka owsianego (lub dowolnego mleka bądź jego zamiennika)
- 2 kostki lodu

Dodaj olejek eteryczny!

💧 1 kropla olejku eterycznego z mięty zielonej

Wyśmienite smoothie owocowe

- Jedna porcja (32 g) **waniliowego białka roślinnego dōTERRA™**
- 150 g mrożonych owoców jagodowych
- 1 mrożony banan
- 250 ml mleka migdałowego (lub dowolnego mleka bądź jego zamiennika)
- 2 kostki lodu

Dodaj olejek eteryczny!

🍊 1 kropla olejku eterycznego z grejpfruta

Bezkonkurencyjne zielone smoothie

DLA 2 OSÓB

- Jedna porcja (32 g) **waniliowego białka roślinnego dōTERRA™**
- 2 garście szpinaku
- 1 mango
- ½ awokado
- 350 ml wody kokosowej (lub wody)
- Liście mięty
- 2 kostki lodu

Dodaj olejek eteryczny!

🍷 1 kropla olejku eterycznego z imbiru

Do poniższych przepisów potrzebna jest miska oraz stoiki z zakrętkami (lub inne wybrane naczynia do serwowania).

Nocna owsianka z czekoladą i orzechami laskowymi

DLA 2 OSÓB

Składniki:

- 45 g płatków owsianych
- 1 łyżka pokruszonych orzechów laskowych (niesolonych)
- Jedna porcja (32 g) **czekoladowego białka roślinnego dōTERRA™**
- 1 łyżka surowego kakao w proszku
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (opcjonalnie)
- Szczypta soli morskiej
- 160 ml mleka migdałowego (lub dowolnego mleka bądź jego zamiennika)

Przygotowanie:

- 1 Umieść wszystkie składniki w misce i dobrze wymieszaj, tak aby nie było grudek.
- 2 Rozdziel masę na dwa stoiki i każdy z nich zamknij pokrywką.
- 3 Włóż do lodówki na noc, aby płatki wchłonęły płyn.
- 4 Następnego ranka ciesz się prostym, wybornym śniadaniem!



Odżywcze, pyszne
Śniadanie



Nocne owsiane parfait z nasionami chia

i dodatkiem owoców jagodowych



DLA 2 OSÓB

Składniki:

- 45 g płatków owsianych
- 2 łyżki stołowe nasion chia
- Jedna porcja (32 g) **waniliowego białka roślinnego dōTERRA™**
- Garść różnych owoców jagodowych, świeżych lub mrożonych (malin, borówek i jeżyn)
- 120 g jogurtu greckiego lub bezmlecznego zamiennika
- 2 łyżki wybranego masła z orzechów
- 175 ml mleka owsianego (lub dowolnego mleka bądź jego zamiennika)

Przygotowanie:

- ① Umieść w misce płatki owsiane, nasiona chia, białko w proszku, jogurt grecki i mleko. Dokładnie wymieszaj.
- ② Rozdziel masę na dwa stoiki.
- ③ Do każdego stoika dodaj jedną łyżkę stołową masła orzechowego.
- ④ Zawartość każdego ze stoików posyp owocami.
- ⑤ Nakryj stoiki pokrywkami, włóż na noc do lodówki i ciesz się rano smakiem pysznego parfait!

Proteinowe smoothie bowl o smaku tropikalnym

DLA 2 OSÓB

Składniki:

- 200 g mrożonego ananasa
- 200 g mrożonego mango
- 1 banan
- Jedna porcja (32 g) **waniliowego białka roślinnego dōTERRA™**
- 120 ml mleka kokosowego (lub dowolnego mleka bądź jego zamiennika)

Na górę:

- Domowa granola
- Kawałki mango i/lub ananasa
- Plasterki banana
- Wiórki kokosowe
- Nasiona chia

Przygotowanie:

- 1 W misie blendera umieść ananasa, mango, banana, białko w proszku i mleko.
- 2 Blenduj wszystkie składniki do momentu uzyskania jednolitej konsystencji. Uwaga: masa będzie bardzo gęsta.
- 3 Wlej masę do dwóch płytkich miseczek, udekoruj dodatkami i od razu podawaj.

Białko roślinne
dōTERRA™
w wersji kreatywnej



Trzyskładnikowe
naleśniki proteinowe



4 SZTUKI

Składniki:

- Jedna porcja (32 g) **waniliowego białka roślinnego dōTERRA™** (lub więcej, aby zagęścić masę w celu uzyskania lejącej konsystencji)
- 1 dojrzały banan
- 2 jajka
- Olej lub masło

Przygotowanie:

- 1 Rozgrzej patelnię na małym lub średnim ogniu i dobrze ją natłuść olejem lub masłem.
- 2 Umieść wszystkie składniki w misce i mieszaj do momentu uzyskania gładkiej konsystencji.
- 3 Ciasto na naleśniki powinno być gęste i lejące. Jeśli jest za gęste, dodaj odrobinę wody. Jeśli jest za rzadkie, dodaj nieco białka w proszku.
- 4 Przelej ciasto na patelnię, tak aby utworzyło naleśnik o pożądanej wielkości.
- 5 Smaż do zrumienienia, a następnie obróć naleśnik i smaż tak samo z drugiej strony. Smacznego!

Wskazówka: ciasto możesz doprawić do smaku szczyptą cynamonu lub olejkami eterycznymi z cynamonu (zanurz końcówkę wykałaczki w butelce z olejkami i zamieszaj wykałaczką gotową masę).

DLA 12 OSÓB

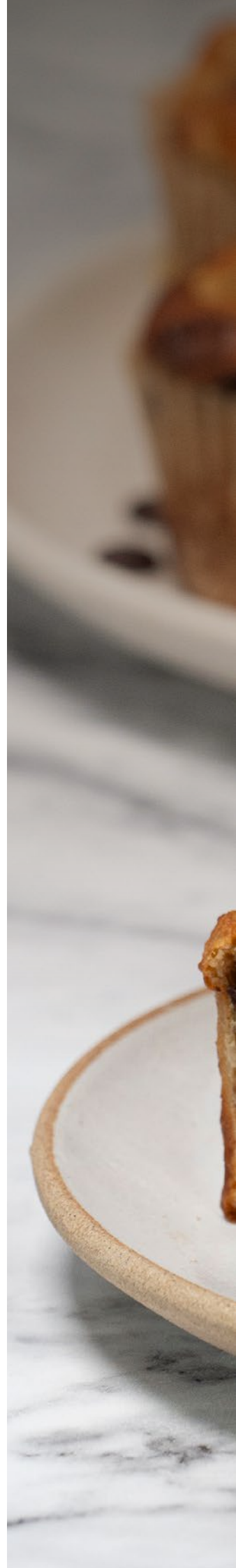
Składniki:

- 180 g płatków owsianych
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- ¼ łyżeczki soli
- Dwie porcje (64 g) **waniliowego białka roślinnego dōTERRA™**
- 2 duże, przejrzałe banany, rozgniecione
- 280 g jogurtu greckiego
- 2 jajka
- 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii (opcjonalnie)
- 100 g kropelek czekoladowych z gorzkiej czekolady

Przygotowanie:

- 1 Nagrzej piekarnik do 180°C. Dwie formy na muffinki wyłoż silikonowymi papilotkami.
- 2 Przy użyciu robota kuchennego zmiel płatki owsiane na drobno.
- 3 Dodaj pozostałe składniki, z wyjątkiem czekoladowych kropelek. Miksuj aż do całkowitego połączenia.
- 4 Wmieszaj czekoladowe kropelki i dokładnie wymieszaj całość.
- 5 Wyłoż ciasto do form, wypełniając papilotki równymi porcjami, i piecz przez 20–22 minuty lub do suchego patyczka.
- 6 Po upieczeniu odczekaj kilka minut, aż muffinki ostygną, a następnie wyjmij je z form.

Wskazówka: spróbuj doprawić ciasto do smaku kroplą olejku eterycznego z tangerynki i/lub szczyptą cynamonu!



Bananowe
Muffinki proteinowe



Mamy nadzieję, że nasze przepisy obudziły Twoje kubki smakowe oraz ciekawość. Zachęcamy do eksperymentowania, tworzenia i dzielenia się proteinowymi dziełami ze społecznością dōTERRA – w tym celu użyj hasztagu #doterraeurope i oznacz nas (@doterraeurope).

Udanego gotowania!



@doterraeuropecorporate



@doterraeurope



dōTERRA Essential Oils Europe

dōTERRA™ | EUROPE