

dōTERRA™

Elektronická kniha s receptami
s rostlinným proteínem



dōTERRA™ | EUROPE





Vanilkový rastlinný proteín dōTERRA™

24 g proteínu v
jednej porcii



Dve príchute



Čokoládový rastlinný proteín dōTERRA™

22 g proteínu v jednej
porcii



Jedna porcia
= 32 gramov



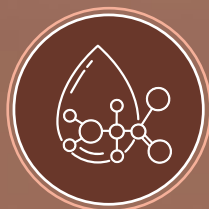
Štyri zdroje
vegánskeho
proteínu:
hráškový,
zemiakový,
cicerový a ryžový



Vegánsky,
neobsahuje
lepok, GMO
ani sóju



Receptúra
bez umelých
sladidiel,
pridaných cukrov
alebo príchuťí



Vysoká dostupnosť aminokyselín

- Obsahuje všetkých 9
**esenciálnych
aminokyselín (EEA)**
- Obsahuje všetky 3
**aminokyseliny s
rozvetveným
reťazcom (BCAA)**



Podporuje rast
a **udržiavanie
svalovej hmoty**

Zmixujte, zmiešajte,
vypite!



Fantastické bobulové smoothie

Na prípravu týchto skvelých smoothies budete potrebovať mixér:

Čokoládové smoothie s arašidovým maslom

- Jedna porcia (32 g) **čokoládového rastlinného proteínu dōTERRA™**
- 1 mrazený banán
- 1 polievková lyžica arašidového masla
- 250 ml ovseného mlieka (alebo akéhokoľvek mlieka/alternatíva)
- Dve kocky ľadu

Pridajte esenciálny olej!

💧 1 kvapka esenciálneho oleja *Mäta klasnatá*

Fantastické bobulové smoothie

- Jedna porcia (32 g) **vanilkového rastlinného proteínu dōTERRA™**
- 150 g mrazeného bobulového ovocia
- 1 mrazený banán
- 250 ml mandľového mlieka (alebo akéhokoľvek mlieka/alternatíva)
- Dve kocky ľadu

Pridajte esenciálny olej!

🍷 1 kvapka esenciálneho oleja *Grapefruit*

Najlepšie zelené smoothie

2 PORCIE

- Jedna porcia (32 g) **vanilkového rastlinného proteínu dōTERRA™**
- Dve plné hrste mladého špenátu
- 1 mango
- ½ avokáda
- 350 ml kokosovej vody (alebo vody)
- Listy mäty
- Dve kocky ľadu

Pridajte esenciálny olej!

🍷 1 kvapka esenciálneho oleja *Zázvor*

Pre nasledujúce recepty budete potrebovať misku na miešanie a zavárací pohár (alebo dózy podľa výberu).

Čokoládové ovsené vločky cez noc s lieskovcami (tzv. overnight oats)

2 PORCIE

Zloženie:

- 45 g ovsených vločiek
- 1 polievková lyžica nasekaných lieskových orechov (nesolené)
- Jedna porcia (32 g) **čokoládového rastlinného proteínu dōTERRA™**
- 1 polievková lyžica surového kakaového prášku
- 1 polievková lyžica javorového sirupu alebo medu
- 1 lyžica vanilkového extraktu (voliteľné)
- štipka morskej soli
- 160 ml mandľového mlieka (alebo akéhokoľvek mlieka/alternatíva)

Spôsob prípravy:

- 1 V miske dobre premiešajte všetky zložky, aby tam nezostali hrudky.
- 2 Zmes rozdelte do dvoch zaváracích pohárov a zabezpečte viečkom.
- 3 Nechajte nasiaknuť cez noc v chladničke.
- 4 Vychutnajte si nasledujúce ráno tieto chutné a jednoduché raňajky!



Výživné, chutné
raňajky



Sené parfé cez noc s chia

semienkami a zmesou bobuľového ovocia



2 PORCIE

Zloženie:

- 45 g ovsených vločiek
- 2 polievkové lyžice chia semienok
- Jedna porcia (32 g) **vanilkového rastlinného proteínu dōTERRA™**
- Plná hrst miešaného bobuľového ovocia, čerstvého alebo mrazeného (maliny, čučoriedky a černice)
- 120 g gréckeho jogurtu alebo iných alternatív bez mlieka
- 2 polievkové lyžice orieškového masla podľa výberu
- 175 ml ovseného mlieka (alebo akéhokoľvek mlieka/alternatíva)

Spôsob prípravy:

- ① V miske dôkladne premiešajte ovsené vločky, chia semienka, proteínový prášok, grécky jogurt a mlieko.
- ② Zmes rozdeľte do dvoch zaváracích pohárov.
- ③ Do každého pohára pridajte jednu polievkovú lyžicu orieškového masla.
- ④ Do každého pohára doplňte rovnaké množstvo bobuľového ovocia.
- ⑤ Zabezpečte viečkom, uložte do chladničky cez noc a vychutnajte ráno!

Proteínová miska s tropickým ovocím

2 PORCIE

Zloženie:

- 200 g ananásu, mrazeného
- 200 g mango, mrazené
- 1 banán
- Jedna porcia (32 g) **vanilkového rastlinného proteínu dōTERRA™**
- 120 ml kokosového mlieka (alebo akéhokoľvek mlieka/alternatíva)

Na posypanie:

- Domáca granola
- Kúsky manga a/alebo kúsky ananásu
- Banán, nakrájaný
- Kokos, strúhaný
- Chia semienka

Spôsob prípravy:

- 1 V mixéri zmiešajte ananás, mango, banán, proteínový prášok a mlieko.
- 2 Rozmixujte dohľadka. Upozorňujeme, že zmes bude veľmi hustá.
- 3 Nalejte do dvoch plytkých misiek, ozdobte posýpkou a okamžite podávajte.

Budte kreativny s
dōTERRA™
Rastlinným proteínom



Proteínové palacinky

z troch surovín



NA PRÍPRAVU 4 PORCIÍ

Zloženie:

- Jedna porcia (32 g) **vanilkového rastlinného proteínu dōTERRA™** (alebo viac na zahustenie tekutej konzistencie)
- 1 zrelý banán
- 2 vajcia
- Olej alebo maslo

Spôsob prípravy:

- 1 Panvicu rozohrejte na stredne vysokú teplotu a dobre vymastite olejom alebo maslom.
- 2 V miske dobre premiešajte dohľadka všetky zložky.
- 3 Zmes na palacinky by mala mať hustú konzistenciu, ktorá sa dá nalievať. Ak je príliš hustá, pridajte trochu vody. Ak je príliš riedka, pridajte štipku proteínového prášku.
- 4 Naberačkou nalejte zmes do panvice na vami preferovanú veľkosť palacinek.
- 5 Pečte dozlata, obráťte a zopakujte z druhej strany. Vychutnávajte!

Tip: Pre dodatočnú chuť pridajte do cesta štipku škorice alebo špáradlom primiešajte esenciálny olej Škorica.

12 PORCIÍ

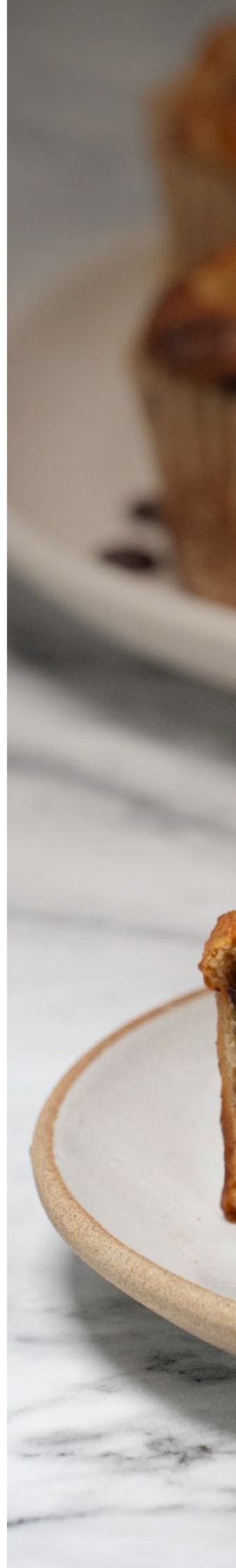
Zloženie:

- 180 g ovsených vločiek
- 2 čajovej lyžičky prášku do pečiva
- 1 čajová lyžička sódy bikarbóny
- ¼ čajovej lyžičky soli
- Dve porcie (64 g) **vanilkového rastlinného proteínu dōTERRA™**
- 2 veľké prezreté banány, roztlačené
- 280 g gréckeho jogurtu
- 2 vajcia
- 1 čajovej lyžičky vanilkového extraktu (voliteľné)
- 100 g lupienkov z horkej čokolády

Spôsob prípravy:

- 1 Rúru predhrejte na 180°C/plynovú rúru nastavte na značku 4. Vysteľte dva plechy na mafiny silikónovými košíčkami na mafiny.
- 2 Pulzným mixovaním v kuchynskom robote zmixujte ovsené vločky dohľadka.
- 3 Pridajte zostávajúce zložky okrem čokoládových lupienkov. Mixujte kým sa zmes nespojí.
- 4 Zamiešajte čokoládové lupienky a dobre premiešajte.
- 5 Cesto rozdeľte do košíčkov na mafiny a pečte 20 – 22 minút alebo kým nebude špáradlo vyťahnuté z mafiny čisté.
- 6 Nechajte mafiny niekoľko minút vychladnúť predtým, ako ich vyberiete z pekáčov.

Tip: Skúste pridať kvapku esenciálneho oleja Tangerinka a/alebo štipku škorice a premiešajte na dosiahnutie pridanej chuti!



Banánové
Proteínové mafiny



Veríme, že tieto recepty podnietili vaše chuťové poháriky a zvedavosť. Môžete slobodne experimentovať, tvoriť a deliť sa o vaše vlastné výtvyry plné proteínov s našou komunitou dōTERRA pomocou #doterraeurope a označte nás na @doterraeurope.

Šťastné varenie!



@doterraeuropecorporate



@doterraeurope



dōTERRA Essential Oils Europe

dōTERRA™ | EUROPE