



RECEPT NA BOMBU DO KÚPEĽA

... Prísady ...

- 340 g sódy bikarbóny
- 10 – 12 kvapiek esenciálneho oleja podľa vlastného výberu
- voda (podľa potreby)

... Postup ...

1. Rúru predhrejeme na 175° C.
2. Silikónovú formičku postriekame rastlinným olejom, aby sa bomby do kúpeľa z formičky ľahko oddelili.
3. Vo veľkej mise pridáme k sóde bikarbóne 1 polievkovú lyžicu vody a zamiešame. Do zmesi pridávame vodu po malých množstvách, kým zmes nedosiahne konzistenciu hustej pasty. Závisí to od vlhkosti a nadmorskej výšky.
4. Do zmesi pridáme 10 až 12 kvapiek esenciálneho oleja a premiešame.
5. Do vymastených silikónových formičiek pridáme zmes sódy bikarbóny.
6. Každú bombu do kúpeľa utlačíme, aby v nej neboli žiadne vzduchové bubliny. Použijeme na to zadnú stranu lyžičky alebo ruky a zmes silno zatlačíme do formičky.
7. Pečieme 30 až 40 minút.
8. Formičku vyberieme z rúry a vložíme na 15 minút do mrazničky.
9. Bomby do kúpeľa jemne vyberieme. Tip: Prstami chyťte formičku zospodu, pevne zatlačte smerom hore a zároveň odlupujte bočné strany flexibilnej silikónovej formičky. Postupujte opatrne, pretože bomby do kúpeľa môžu byť veľmi krehké.



KOCKY ĽADU S ESENCIÁLNYMI OLEJMI

... Výber ovocia ...

- 1 balenie malín
- 1 citrón
- 1 limeta
- 1 pomaranč

... Výber esenciálnych olejov ...

- Citrón
- Divoký pomaranč
- Limetka
- Grapefruit

... Postup ...

1. Vybrané ovocie nakrájame na malé kúsky a vložíme do silikónovej formy na ľad.

2. Pridáme 1-2 kvapky esenciálnych olejov pre každú kocku ľadu.

3. Zalejeme vodou a dáme do mrazničky.

4. Po zmrazení pridávame do nápojov pre zaujímavú kombináciu chutí.

... Kombinácie chutí ...

- Malina a citrón
- Pomaranč, citrón a limetka
- Levandula a citrón
- Limetka a mäta
- Citrón a limetka
- Grapefruit a bazalka