Kochbuch

Sei Teil *unserer Ev***ÖL***ution*

AROMAREICH Köstenberg

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

Willkommen zum Young Living Kochbuch!

Ich freue mich sehr, das neue Young Living Kochbuch vorstellen zu können. Bei Young Living sind die Plus-Öle feste Favoriten, dank der Freiheit und der Flexibilität, die sie bieten und dank ihres köstlichen Geschmacks. Das Team hat eine Auswahl sensationeller Gerichte getroffen, die meisten mit einem sommerlichen Thema und garantiertem maximalen Geschmack bei minimalem Aufwand.

Von morgens bis abends helfen diese Rezepte dabei, mit Hilfe von Young Livings Küchenhelfern das Küchenrepertoire zu erweitern. Wir können es kaum erwarten zu hören, wie sie Euch gefallen.

Ich hoffe, Ihr habt Spaß mit unserer Auswahl und wir bitten darum, alle eigenen Rezeptvorschläge an eurecipes@youngliving.com zu schicken.

Kristen

Kristen
Präsidentin – Nordamerika, EMEA und Russland

Wir stellen vor Plusöle

Bei gutem Essen geht es darum, jeden Tag eine gesunde Entscheidung zu treffen, damit Dein Körper die richtigen Nährstoffe bekommt. Gutes, gesundes Essen sorgt für einen Lifestyle, der die Seele nährt.

Es ist unsere Mission, Menschen zu inspirieren, ihren Weg zu mehr Wohlbefinden zu entdecken und wir freuen uns sehr, dass wir diese Sammlung originaler Rezepte von unseren Brand Partnern anbieten können, die gesunde Zutaten mit dem köstlichen Geschmack unserer Plus-Öle verbinden.

Zusätzlich zu den fruchtigen Geschmäckern wie Orange+, Lemon+ und Tangerine+ sind auch die würzigen Öle wie Oregano+ und weitere beliebte Young Living Produkte wie NingXia Red® und unser himmlischer Lavender Honey enthalten.

Wenn Du gut isst, dann fühlst Du Dich auch gut! Kümmere Dich und Dich und Deine Familie mit diesen einzigartigen, einfachen Rezepten voller Geschmack, angereichert mit den Young Living Ölen, die Du liebst. Blättere Dich durch das Buch, probiere etwas neues aus und lasse Dich überraschen, wie einfach gesunde Ernährung sein kann.

Bon appétit!

Inhalt

3 Ein Wort von Kristen

4 Wir stellen vor: Plus-Öle

6 Kochen mit Plus-Ölen

8 Verhältnisse ätherischer Öle und hilfreiche Tipps

10 Getränke | NingXia Red® Shots, Pfirsich-Mango-Smoothie, Erfrischende Cherry Lemonade

16 Marinaden | Zitronige Marinade, Mediterrane Marinade

20 Frühstück | Wolfsbeeren-Apfel-Porridge, NingXia Wolfsbeeren-Zitronen Scones, Zitrone & Rosmarin Biscotti mit Schokoladenüberzug, Haferflocken-Bananen Power Pancakes

30 Suppe, Salat & Beilagen | Gefüllte Eier mit Dill, Kokosmilch-Hühnersuppe, Gedämpftes Wintergemüse, Parmesan-Basilikum Farmhouse Cracker, Sommer Obstsalat

42 Hauptgerichte | Mozzarella, Ricotta & Zucchini Quiche, Pizza mit sonnengetrockneten Tomaten, Truthahn Burger, Zitrone & Orange Garnelenspieße

52 Brot | Easy Cheesy Brotstangen, NingXia Red® Bananenbrot, Wolfsbeeren-Brot, Zucchini-Dattel-Brot, Apfelbrot

64 Nachspeisen | Zitrone-NingXia Sandwich-Cookies, Mini Apple Pies, Schoko-Minze-Torte, Ingwer Crinkle Cookies, Monster Cookies

CINNAMON BARK
ROSEMARY
LEMON
DILL

Koch-Basics

mit Plus-Ölen

Young Living ist stolz darauf, dem Kochen den Stress zu nehmen. Zu verstehen, wie unsere ätherischen Öle spezielle Gerichte ergänzen, muss nicht kompliziert sein. Folge unseren Tipps, Deinen Rezepten für den Alltag mehr Geschmack zu geben.

GIB ALLEM ETWAS WÜRZE: Im Zusammenhang mit Rezepten, die Huhn , Früchte oder Süßkartoffeln enthalten, bietet unser Cinnamon Bark+ Öl, dessen Geschmack etwas zackiger ist als der von Zimtpulver, das perfekte gewisse Etwas. Es passt auch toll zu Spaghetti und Kürbis, sowie zu Fruchtsäften. Immer daran denken: Ein bisschen hilft schon viel!

ITALIENISCHE AROMEN: Italienische Gerichte wie Spaghetti, Pizza und Lasagne sind wunderbar mit Basil+, Oregano+ und Rosmary+. Diese ätherischen Öle sorgen auch in Fischgerichten, Gemüsesuppen und Brühe, herzhaften Broten, Rührei, Brotaufstrich und mit Getreide für einen Kick.

THYMIAN ZUM VERFEINERN: Gib Thyme+ an Geflügelmarinaden, Pasta, Polenta, Grüne Bohnen und verschiedene Eierspeisen.

EIN TROPFEN ZITRUS: Ätherische Zitrusöle wie Orange+, Lemon+ und Tangerine+ passen toll zu Hühnchen, Meeresfrüchten, Salaten und Smoothies. Man kann sie aber auch in Brot und Kuchen, Keksen und Schokoladenrezepten zur Unterstützung des Geschmacks verwenden. Wasser unterstützt den bitteren Anteil in Zitrusölen, also in wasserbasierten Rezepten nur einen Tropfen verwenden.

MEHR GESCHMACK: Dill+ gibt Kartoffeln, Gurke, Tomatensalat oder Coleslaw einen frischen Kick. Fisch, Huhn, Pastagerichte und viele Sommer- und Wintergemüsesorten schmecken ebenfalls fantastisch mit Dill+.

EIN COOLER TWIST: Für eine echte Erfrischung empfehlen wir Peppermint+ in kaltem Wasser oder auch in Kräutertees, egal ob heiß oder kalt.

Verhältnisse ätherischer Öle und hilfreiche Tipps

Wie viel sollte ich nutzen?

Young Living ermutigt alle, Plus-Öle in Rezepten zu nutzen, die sonst getrocknete Kräuter und Gewürze oder Fruchtsäfte verlangen. Einfach diese Zutaten in den Rezepten mit den entsprechenden Plus-Ölen ersetzen.

Denke immer daran, dass Plus-Öle stärker im Geschmack sind als getrocknete Kräuter und Gewürze. Auch wenn ein Teelöffel etwa 60 Tropfen Öl fasst, ist eine viel kleinere Menge ausreichend, weil ätherische Öle so potent sind. Deshalb ist es besser, mit kleinen Mengen des ausgewählten Plus-Öls zu beginnen und dann die Anzahl der Tropfen zu erhöhen, bis die gewünschte Geschmacksintensität erreicht ist.

Zitrusfrüchte

Der Saft oder die Schale einer Zitrone, Orange oder Mandarine kann durch 10-15 Tropfen des entsprechenden Plus-Öls ersetzt werden.

Übliche Kräuter

1 Teelöffel oder mehr von getrocknetem Oregano, Rosmarin, Thymian, Dill oder Schwarzem Pfeffer kann durch 1 Tropfen des entsprechenden Plus-Öls ersetzt werden.

Zahnstocher-Methode

Bei Rezepten, die nach weniger als einem Teelöffel eines Krauts oder Gewürzes verlangen, rühre einfach einen Zahnstocher in dem entsprechenden Plus-Öl um und dann rühre damit in den Zutaten, der Soße, dem Teig, um das Öl auf die Zutaten zu übertragen. Da Cinnamon Bark+ und Ginger+ viel stärker sind als ihre getrockneten Äquivalente, ist die Zahnstocher-Methode eine gute Idee wenn sie verwendet werden.

Hilfreiche Tipps

Wenn sie alleine verwendet werden, ist es wichtig, dass Plus-Öle nicht bis zu ihrem Flammpunkt erhitzt werden. Das kann vermieden werden, indem die Herdtemperatur niedrig gehalten wird, die ätherischen Öle zusammen mit Extra Virgin Olivenöl verwendet werden oder indem die ätherischen Öle erst hinzugefügt werden wenn das Gericht von der Herdplatte genommen wurde. Weil sich der Geschmack von Plus-Ölen verflüchtigen kann, am besten erst kurz vor dem Servieren zu dem Gerichten geben wenn diese gekühlt werden sollen. Young Living ermutigt den Gebrauch von natürlichen Bio-Lebensmitteln wo immer es möglich ist.

GETRÄNKE

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

NINGXIA RED® SHOTS

ATOMIC FIREBALL

- 30 ml NingXia Red
- 2 Tropfen Cinnamon Bark+
- 1 Tropfen Ginger+

MIND BLASTER

- 30 ml NingXia Red
- 1 Tropfen Lime+
- 1 Tropfen Peppermint+
- 1 Tropfen Cinnamon Bark+

HOT FLASH

- 30 ml NingXia Red
- 2 Tropfen Peppermint+
- 2 Tropfen Cinnamon Bark+

SIMPLY SMOOTH

- 30 ml NingXia Red
- 2 Tropfen Tangerine+
- 2 Tropfen Lime+

DREAMSICLE

- 30 ml NingXia Red
- 1 Tropfen Orange+
- 1 Tropfen Lime+
- 1 Tropfen Tangerine+
- 1 Tropfen Lemon+

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

PFIRSICH UND MANGO SMOOTHIE

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Balance Complete
Cinnamon Bark+

ERGIBT 1 PORTION

ZUTATEN

- 60 g gefrorene Pfirsiche
- 60 g gefrorene Mango
- 2 Schaufeln Balance Complete
- 350 ml Wasser
- 1 Tropfen Cinnamon Bark+

SO GEHT ES: Die Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis alles glatt vermischt oder die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wenn die gefrorenen Früchte den Smoothie zu dick oder zu kalt machen, versuche einmal die gefrorenen Früchte durch frische zu ersetzen.

ERFRISCHENDE KIRSCH-LIMONADE

Laura Ann Grymes, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Lemon+

ERGIBT CA. 8 x 500 ML PORTIONEN

ZUTATEN

- 750 ml sprudelnder Kirschsaft
- 4 große Zitronen
- 2 Tropfen Lemon+
- Gefiltertes Wasser

SO GEHT ES: In einem Behälter Deiner Wahl unser Lemon+ mit dem sprudelnden Kirschsaft mischen. Die Zitronen entsaften, den Saft zu der Kirschmixtur geben und alles gründlich mischen, dann den Behälter mit gefiltertem Wasser auffüllen.

Im Kühlschrank kühl stellen und mit Eis und einem Pfefferminzblatt oder einem Zitronenschnitz als Garnitur servieren.

*Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").

MARINADEN

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

ZITRONIGE MARINADE

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Orange+
Lemon+
Ginger+

ZUTATEN

- 180 ml Olivenöl (oder Öl Deiner Wahl)
- 80 ml Sojasoße
- 1 Esslöffel geriebene Zwiebel
- Der Saft einer Zitrone
- 2 Tropfen Orange+
- 2 Tropfen Lemon+
- 1 Tropfen Ginger+

SO GEHT ES: Alle Zutaten mischen und in einer flachen Backform über 500 g Gemüse und Hühnchen (oder ein Protein Deiner Wahl) gießen.

Abdecken und vor dem Grillen 1-4 Stunden kühlstellen.

Marinade nach dem Gebrauch wegschütten.

MEDITERRANE MARINADE

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Oregano+
Lemon+
Black Pepper+

ZUTATEN

- 180 ml Olivenöl (oder Öl Deiner Wahl)
- 80 ml Sojasoße
- 1 Esslöffel Rotweinessig
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Tropfen Oregano+
- 2 Tropfen Lemon+
- 1 Tropfen Black Pepper+

SO GEHT ES: Alle Zutaten mischen und in einer flachen Backform über 500 g Gemüse und Hühnchen (oder ein Protein Deiner Wahl) gießen.

Abdecken und vor dem Grillen 1-4 Stunden kühlstellen.

Marinade nach dem Gebrauch wegschütten.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

FRÜHSTÜCK

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

WOLFSBEEREN-APFEL-PORRIDGE

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Organic Dried Wolfberries

Cinnamon Bark+

Lavender Honey

ERGIBT CA. 3-4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 120 g Quinoa
- 500-750 ml Milch Deiner Wahl
- 1 Apfel, entkernt und kleingeschnitten
- 50 g getrocknete Bio Wolfsbeeren
- 3 Tropfen Cinnamon Bark+
- 1 Esslöffel Lavender Honey

SO GEHT ES: Quinoa und 500ml der Milch Deiner Wahl aufkochen.

Hitze reduzieren und 2-3 Minuten köcheln lassen. Den Apfel, die Wolfsbeeren und Cinnamon Bark+ hinzufügen und weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Wenn der Porridge klebrig oder zu dick wird, mehr Milch hinzufügen und kochen bis die ganze Milch verkocht ist.

In kleinen Schüsseln mit etwas Honig servieren. Wenn gewünscht, erwärmte Milch hinzugeben.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

NINGXIA WOLFSBEEREN-ZITRONEN SCONES

Diane Kahler, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Lavender Honey

Organic Dried Wolfberries

Lemon+

ERGIBT CA. 10 SCONES

ZUTATEN

- 250 g Mehl (Type 405)
- 1 Esslöffel geriebene Zitronenschale
- 2 Teelöffel Backpulver
- Eine Prise Salz (optional)
- ¼ Teelöffel Natron
- 50 g kalte Butter
- 120 g getrocknete Bio Wolfsbeeren
- 60 ml Zitronensaft
- 60 ml Milch Deiner Wahl
- 2 ½ Teelöffel Lavender Honey
- 1 Ei

Mischung zum Einstreichen

- 1 Esslöffel Milch Deiner Wahl
- 1 Esslöffel Lavender Honey

Zitronenbutter

- 60 g Butter, Zimmertemperatur
- 3 Tropfen Lemon+

SO GEHT ES: In einer Schüssel Mehl, Zitronenschale, Backpulver, Salz und Natron mischen. Die Butter untermischen bis die Masse grobe Streusel bildet.

In einer weiteren Schüssel die Wolfsbeeren, Zitronensaft, Milch, Lavendelhonig und das Ei vermischen. Zur Mehl-Mischung hinzugeben und rühren, bis sich ein weicher Teig ergibt.

Den Teig vorsichtig auf einer eingemehlten Arbeitsfläche etwa 6-8 Mal kneten. Den Teig mit der flachen Hand in einen 22cm Kreis klopfen. Den Teig in Dreiecke schneiden oder einen runden Ausstecher nutzen, um 10 runde Scones zu formen.

Die Scones von einander getrennt auf ein eingefettetes Backblech legen. Mit der Milch-Lavendel-Honig Mischung bestreichen und 12-15 Minuten lang bei 200°C backen bis die Scones leicht gebräunt sind. In einer kleinen Schüssel die Zitronenbutter-Zutaten mixen und diese zusammen mit den Scones servieren.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

SEED to SEAL
USDA ORGANIC
LEMON SCONES
by Diane Kuhler
True Grit Einkorn Flour
grated

ZITRONE & ROSMARIN BISCOTTO MIT SCHOKOLADENÜBERZUG

Kristina Wadley, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Rosemary+

Lemon+

Young Living Citrus Fresh®+

ZUTATEN

- 60 ml geschmolzenes Kokosöl
- 1 Esslöffel Butter, Zimmertemperatur
- 60 g Zucker
- 2 Eier
- 5 Tropfen Rosemary+
- 3 Tropfen Lemon+
- 250 g Mehl (Type 405)
- 1 Teelöffel Backpulver
- 40 g gehackte Walnüsse
- Geriebene Zitronenschale einer Zitrone

ZUTATEN (WEITER)

Schokoladenüberzug

- 100 g dunkle Schokolade zum Schmelzen
- 4 Tropfen Young Living Citrus Fresh®+

SO GEHT ES: Den Ofen auf 180°C vorheizen. Das Kokosöl, die weiche Butter und den Zucker mit dem Handmixer auf niedriger bis mittlerer Stufe cremig schlagen. Die Eier hinzufügen und weiter auf niedriger Stufe mixen. Wenn die Eier verrührt sind, Rosmarin+ und Lemon+ hinzufügen und auf niedriger Stufe weiter mixen.

Das Mehl und Backpulver durch ein Sieb auf die Mischung geben und auf mittlerer Stufe mixen. Die Mischung separiert sich vielleicht und formt kleine Klumpen. Wenn das Mehl feucht ist, die gehackten Walnüsse und die Zitronenschale hinzufügen und mit den Händen alles zu einer Kugel kneten.

Den Teig in zwei Kugeln teilen. Ausrollen und jede Kugel in einen kleinen Laib formen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen 25 Minuten lang backen. Nach 25 Minuten herausnehmen und 5 Minuten lang abkühlen lassen.

Mit einem Brotmesser in gleichmäßige Scheiben schneiden, jede etwa 1 cm dick. Jede Biscotti Scheibe wieder auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und weitere 5 Minuten lang backen. Nach 5 Minuten die Biscotti wenden und weitere 5 Minuten lang backen. Abkühlen lassen bis sie Zimmertemperatur erreichen. Während die Biscotti abkühlen, die Schokolade in kleine Stücke brechen und in einer Schüssel beiseite stellen. In einem kleinen Topf Wasser aufkochen. Wenn das Wasser kocht, den Topf vom Herd nehmen und die Schüssel mit der Schokolade in das Wasserbad geben. Die Schokolade sanft rühren bis sie komplett geschmolzen ist. Darauf acht geben, dass kein Spritzwasser in die geschmolzene Schokolade gelangt.

Wenn die Schokolade geschmolzen ist, Young Living Citrus Fresh®+ hinzugeben und rühren, bis alles vermischt ist. Dann die geschmolzene Schokolade an der Seite der Biscotti glatt streichen bis alle Biscotti halb mit Schokolade überzogen sind. Die Biscotti im Kühlschrank abkühlen lassen bis die Schokolade fest ist und dann mit einer Tasse Kräutertee servieren.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto“).*

FRÜHSTÜCK

HAFERFLOCKEN-BANANEN POWER PANCAKES

Jennifer Bender, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Lavender Honey
Cinnamon Bark+
Clove+

ZUTATEN

- 60 g Haferflocken
- 240 ml Wasser
- 1 Esslöffel Lavender Honey
- 2 Esslöffel Kokonusssöl
- 120 g Mehl (Type 405)
- 1 Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Natron
- ½ Teelöffel Zimtpulver
- 120 ml Milch Deiner Wahl
- 60 ml fettfreier Joghurt
- 1 Banane, geschält und zerdrückt
- 1 Ei, leicht aufgeschlagen

Sirup Topping

- 120 ml reiner Ahornsirup
- 2 Tropfen Cinnamon Bark+
- 1 Tropfen Clove+

SO GEHT ES: Die Haferflocken in einem großen Topf mit Wasser mischen. Auf mittlerer Hitze kochen bis die Haferflocken weich und cremig sind. Den Lavendelhonig und das Kokosöl einrühren und zum Abkühlen beiseite stellen.

Das Mehl, Backpulver, Natron und das Zimtpulver in eine weitere Schüssel sieben.

Die Milch, den Joghurt und die Banane zu den abgekühlten Haferflocken geben und gründlich vermischen. Dann das Ei hineinrühren. Wenn sich alles vermischt hat, die trockenen Zutaten hinzufügen und wieder vermischen.

In einer Pfanne leicht mit einem Öl Deiner Wahl anbraten und mit dem Sirup servieren. Um den Sirup herzustellen, den Ahornsirup in einem kleinen Topf erwärmen und Cinnamon Bark+ und Clove+ hinzufügen. Dann einfach über die frischen heißen Pancakes gießen.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

SUPPE, SALAT & BEILAGEN

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

GEFÜLLTE EIER MIT DILL

Kristen Tod – Young Living Präsidentin für Nordamerika, EMEA und Russland

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Dill+
Black Pepper+

ERGIBT CA. 12 PORTIONEN

ZUTATEN

Füllung

- 6 hartgekochte Eier, gepellt und längs halbiert
- 2 Esslöffel feingehackte Sellerie
- 1 ¼ Teelöffel Dijon Senf
- 30 g Mayonnaise
- 5 Tropfen Dill+
- Eine Prise Meersalz
- 1 Tropfen Black Pepper+

Garnitur

- 6 Manzillaoliven, halbiert
- 12 kurze Schnitte Schnittlauch
- Paprikapulver, wie gewünscht

SO GEHT ES: Eigelb aus den Eiern entfernen und in eine kleine Schüssel geben. Mit der Gabel zudrücken.

Alle anderen Zutaten hinzufügen und alles verrühren bis eine glatte Masse entsteht. Die Mischung mit einem Löffel in die leeren Eiweißhälften füllen.

Jede Eierhälfte nach Geschmack mit einer halben Olive, einem Stück Schnittlauch oder einem Hauch Paprikapulver garnieren.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

KOKOSMILCH-HÜHNERSUPPE

Shawn Schaefer Coulson, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Basil+
Lemongrass+
Ginger+

ERGIBT CA.4 PORTIONEN

ZUTATEN

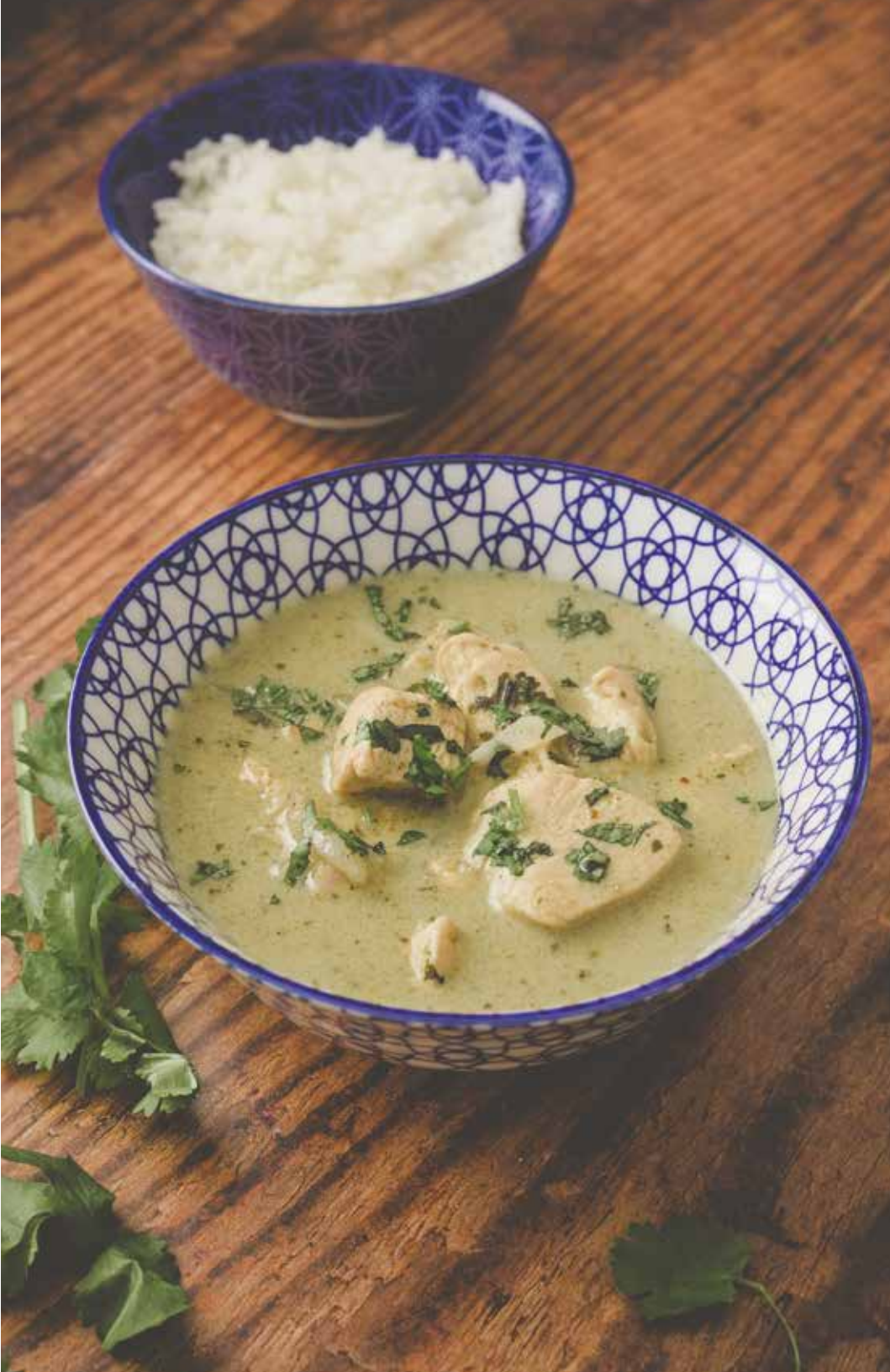
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 1 große weiße Zwiebel, geschält, halbiert, gehackt
- 2 große Karotten
- 2 Selleriestangen, gehackt
- 1 mittelgroße Kartoffel, geschält und gehackt (optional)
- 1 gekochte Hühnerbrust, kleingeschnitten oder gerupft
- 450-900 ml Kokosmilch (je nachdem, wie sämig die Suppe sein soll)
- 1-2 Esslöffel Fischsoße
- 1-2 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 1 kleine Zucchini, halbiert und in Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel Salz (optional)
- 1-2 Tropfen Basil+
- 1-2 Tropfen Lemongrass+
- 1 Tropfen Ginger+

SO GEHT ES: In einem großen Topf die Hühnerbrühe aufkochen lassen. Die Zwiebel, Karotten, Sellerie und Kartoffel hinzufügen und alles 2 Minuten lang köcheln lassen.

Die Hühnerbrust hinzufügen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Dann die Kokosmilch, Fischsoße, den Zitronensaft, die Zucchini und das Salz hinzufügen. Weitere 5 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse gar ist.

Wenn alles gekocht ist, die Suppe vom Herd nehmen. Basil+, Lemongrass+ und Ginger+ hinzugeben und servieren.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*



GEDÄMPFTES WINTERGEMÜSE

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Black Pepper+

ERGIBT CA.3-4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 1 große Kartoffel, geschält, in Scheiben
- 1 mittlere Rübe, halbiert und in Spalten geschnitten
- 1 große Pastinake, geschält, längs halbiert und in Streifen geschnitten
- 3 Karotten, geschält und in Streifen geschnitten
- 1 Butternut Kürbis, geschält und in kleine Stücke geschnitten
- ½ Teelöffel Salz
- 180 ml Wasser
- 5 Esslöffel Olivenöl
- 10 Tropfen Black Pepper+
- Eine Prise geriebene Muskatnuss
- ¼ Teelöffel Salz (für das Wasser)
- ¼ Teelöffel gemahlener Schwarzer Pfeffer
- ¼ Teelöffel Zwiebelpulver
- Petersilie zum Garnieren

SO GEHT ES: Alles geschälte und geschnittene Gemüse in eine große Back- oder Auflaufform geben, der Kürbis sollte obenauf liegen. ½ Teelöffel Salz darüber streuen, das Wasser dazu gießen und lose mit Folie abdecken.

45 Minuten bis 1 Stunde lang bei 180°C backen bis das Gemüse gar ist. Aus dem Ofen nehmen, das Wasser abgießen und in eine Servierschüssel geben. In einer kleinen Schüssel alle weiteren Zutaten außer der Petersilie gut zusammenmischen. Das gedünstete Gemüse hinzufügen und vorsichtig mischen, dann mit Petersilie garnieren.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

PARMESAN-BASILIKUM FARMHOUSE CRACKER

Kari Lewis, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Basil+

ZUTATEN

- 130g Mehl (Type 405)
- 1 ½ Teelöffel Weinstein
- ¾ Teelöffel Salz
- ¾ Teelöffel Natron
- 3 Esslöffel frisch geriebener Parmesankäse
- 1-2 Esslöffel getrocknetes Basilikum
- 60 ml Olivenöl
- 120 ml Wasser
- 1-2 Tropfen Basil+
- 1 Ei
- 2 Teelöffel Zucker
- 1 Esslöffel Balsamico Essig

SO GEHT ES: Den Ofen auf 180°C vorheizen. In einer mittelgroßen Schüssel das Mehl, Weinstein, Salz, Natron, den Parmesan und das getrocknete Basilikum gut vermischen. Das Öl hinzugeben und verrühren bis alles an grobes Paniermehl erinnert. Das Wasser und Basil+ hinzugeben und verrühren, bis ein weicher Teig entsteht.

In einer kleinen Schüssel Ei, Zucker und Balsamico Essig zusammen mischen und zur Seite stellen.

Den Teig auf eine leicht eingemehlte Arbeitsfläche geben und sehr dünn ausrollen, dann mit der Eiermischung bestreichen. Mit Keksausstechern Formen ganz nach Wunsch ausstechen oder einfach mit einem Messer in Vierecke schneiden und diese auf ein eingefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

20 Minuten lang backen, je nach Größe und Dicke der Cracker. Aus dem Ofen nehmen wenn sie goldbraun gebacken sind.

In einem luftdichten Behälteraufbewahren. Wenn die Cracker Feuchtigkeit aufnehmen und nicht mehr knusprig sind, erneut einige Minuten bei 120°C backen.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

SOMMER OBSTSALAT

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Lavender Honey

Orange+

ERGIBT CA. 9 PORTIONEN

ZUTATEN

- 2-3 Esslöffel Lavender Honey
- 3-4 Tropfen Orange+
- 130 g Blaubeeren
- 80 g Pfirsich, in Scheiben geschnitten
- 80 g Trauben, halbiert
- 160 g Erdbeeren, gevierteilt
- 2 Kiwis, in kleine Stücke geschnitten
- 2 Bananen, in Scheiben geschnitten
- 4 Pfefferminzblätter, gehackt (optional)

SO GEHT ES: Den Lavendelhonig und Orange+ in einem separaten Container mischen und zur Seite stellen, damit der Geschmack von Orange+ den Honig durchdringen kann.

Die Früchte waschen und in einer großen Schüssel vorbereiten, alles außer den Bananen vermischen. Die Bananen erst kurz vor dem Servieren hinzufügen, um zu verhindern, dass sie sich verfärben. Die Honigmischung über die Früchte geben und vorsichtig vermischen bis alles gut verteilt ist. 10 Minuten lang kühl stellen.

Die Pfefferminzblätter waschen, leicht einrollen und mit der Küchenschere kleinschneiden. Zu den Früchten geben, vorsichtig einrühren und weitere 5 Minuten kaltstellen.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

HAUPTGERICHTE

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

MOZZARELLA, RICOTTA & ZUCCHINI QUICHE

Kristen Heigl, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Basil+

Oregano+

ZUTATEN

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 450 g Zucchini, kleingeschnitten
- 60 g Mehl (Type 405)
- 120 g geriebener Mozzarella
- 30 g Parmesan
- 250 ml Milch Deiner Wahl
- 100 g Sour Cream (oder Schmand)
- 3 aufgeschlagene Eier
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Basil+ wie gewünscht
- Oregano+ wie gewünscht
- 100 g Ricotta, Zimmertemperatur

SO GEHT ES: Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eine 22x33 cm Auflaufform einfetten. In einem großen Topf Olivenöl, Zwiebel und Zucchini mischen. Anbraten bis alles weich ist, dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

In einer weiteren Schüssel Mehl, Mozzarella, Parmesan, Milch, Sour Cream, Eier, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer mischen. Stecke Zahnstocher in Deine Basil+ und Oregano+ Flaschen und rühre damit durch die Mischung, um alles wie gewünscht zu würzen. Gut verrühren.

Beide Mischungen kombinieren und in die Backform geben. Teelöffelweise mit Ricotta bedecken und 30-35 Minuten braten bis er goldbraun ist.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

HAUPTGERICHTE

PIZZA MIT SONNEN-GETROCKNETEN TOMATEN

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Basil+
Oregano+

ZUTATEN

- 40 g sonnengetrocknete Tomaten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 80 ml Olivenöl
- 1 mittelgroße Tomate, halbiert
- 1-2 Tropfen Basil+
- 1-2 Tropfen Oregano+
- 30 cm Pizzateigbasis
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- ½ rote Zwiebel, gehackt
- 6-8 Tomaten, halbiert
- 6-8 Scheiben frischer Mozzarella
- Zusätzliches Olivenöl zum Beträufeln

SO GEHT ES: Die sonnengetrockneten Tomaten, Knoblauch, Olivenöl, frische Tomaten und ätherische Öle in einem Mixer mischen.

Die Mixtur auf dem ausgerollten Pizzateig mit ca. 1 cm Rand verteilen. Die Zucchinischeiben um den Rand der Pizza legen und die Zwiebel und halbierten Tomaten in der Mitte verteilen. Das zusätzliche Olivenöl über das Gemüse träufeln und es mit den Mozzarellascheiben bedecken.

Etwa 15 Minuten lang im Ofen backen bis die Kruste goldbraun ist, je nach den Anleitungen zum Backen des Teigs.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

TRUTHAHN BURGER

Karen Korta, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Basil+
Lemon+
Orange+
Black Pepper+

ERGIBT CA. 4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 60 ml Olivenöl
- 1 Tropfen Basil+
- 1 Tropfen Lemon+
- 1 Tropfen Orange+
- 1 Tropfen Black Pepper+
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 große grüne Paprika, kleingeschnitten
- 2 mittelgroße Zwiebeln, kleingeschnitten
- 4 Truthahn Burger
- 4 Hamburgerbrötchen

SO GEHT ES: In einer großen Pfanne Olivenöl, die ätherischen Öle, Petersilie, Salz, Knoblauch. Paprika und Zwiebel mischen. Auf niedriger Hitze andünsten bis alles leicht angebräunt und leicht knusprig ist.

In eine Schüssel geben und die Truthahn Burger in der gleichen Pfanne gut durchbraten. Die Brötchen antoasten und die Burger Pattys und das Gemüse darauf geben.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

ZITRONE & ORANGE GARNELENSPIESSE

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Orange+
Lemon+
Basil+

ERGIBT CA. 8-10 PORTIONEN

ZUTATEN

- 80 ml Olivenöl
- 2 Esslöffel grobkörniger Senf
- 3-4 Knoblauchzehen, gehackt
- 4 Tropfen Lemon+
- 4 Tropfen Orange+
- 1 Tropfen Basil+
- 30-40 mittelgroße Garnelen
- 10 Holzspieße

SO GEHTS: Olivenöl. Senf, Knoblauch und die ätherischen Öle in einer Glasschüssel nischen. Die Marinade beiseite stellen.

Die Garnelen gründlich waschen und sicher stellen, dass sie geschält sind. In die Marinade legen, gut damit bedecken und 30-60 Minuten ziehen lassen.

Je 3-4 Garnelen auf einen Spieß stechen. Die Garnelen am Spieß auf einem eingeölten Grill 3-5 Minuten garen lassen. Dabei einmal wenden, um ein gleichmäßiges Garen zu sichern. Mit Salat, Reis oder alleine servieren.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

BROT

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

EASY CHEESY BROTSTANGEN

Sara Thomas, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Black Pepper+
Oregano+
Basil+

ZUTATEN

- 375 g Mehl (Type 405)
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel getrockneter Oregano
- 100 g festes Kokosöl
- 65 g geriebener Cheddar
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Ei, leicht aufgeschlagen
- 120 ml kaltes Wasser
- 1 Tropfen Black Pepper+
- 1 Tropfen Oregano+
- 2 Tropfen Basil+
- Salz zum Bestreuen

SO GEHT ES: Den Ofen auf 190°C vorheizen. Die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Mit einem Messer das feste Kokosöl zerschneiden, den Käse und Knoblauch hinzufügen und gut umrühren.

In einer weiteren Schüssel kaltes Wasser, das Ei und die ätherischen Öle mischen.

Eine Kuhle in die trockenen Zutaten formen und langsam die Ei-Mischung hinzugeben. Rühren bis sich ein Teig formt und etwa 1 Minute lang kneten. Auf eine eingemehlte Arbeitsfläche geben und in ein Rechteck 25 x 15 cm breit und ca. 1 cm dick ausrollen. Zusätzliches Mehl wie benötigt verwenden.

Den Teig längs in etwa 2,5 cm dicke Streifen schneiden und je zwei Streifen zusammen verdrehen, um Brotstangen zu formen. Auf ein eingefettetes Backblech legen.

15-18 Minuten lang backen bis die Brotstangen goldbraun sind. Sofort Salz auf die Brotstangen geben, nachdem sie aus dem Ofen kommen. Vor dem Essen abkühlen lassen.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

NINGXIA RED® BANANENBROT

Lyndi Caruso, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

NingXia Red®
Lavender Honey
Orange+
Cinnamon Bark+
Organic Dried Wolfberries

ZUTATEN

- 2 reife Bananen
- 40 g weiches Kokosöl oder Butter
- 60 g Lavender Honey
- 1 Ei
- 60 ml NingXia Red
- 3 Tropfen Orange+
- 3 Tropfen Cinnamon Bark+
- 150g Mehl (Type 405)
- 125 g geriebene Walnüsse
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Natron
- ¼ Teelöffel Salz (für das Wasser)
- 125 g getrocknete Bio Wolfsbeeren
- 60 g dunkle Schoko-Chips

SO GEHT ES: Den Ofen auf 160°C vorheizen und eine Kastenform einfetten.

Die Bananen mit einer Gabel zerdrücken und zur Seite stellen. Kokosöl/Butter mit Honig, Ei, NingXia Red und ätherischen Ölen in einer Schüssel mischen.

In einer weiteren Schüssel Mehl, geriebene Nüsse, Backpulver, Natron und Salz vermischen.

Nach und nach die trockenen mit den feuchten Zutaten verrühren, dann die Bananen hinzugeben. Der Teig ist sehr dickflüssig wenn alles vermischt ist. Die Wolfsbeeren und Schoko-Chips hinzugeben und in der Kastenform verteilen.

50-60 Minuten lang backen. Einen Zahnstocher an die dickste Stelle stechen, kommt er sauber heraus, ist das Bananenbrot fertig.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

WOLFSBEEREN-BROT

Rocki Stear, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Organic Dried Wolfberries

NingXia Red®

Lavender Honey

Young Living Citrus Fresh®+

Orange+

Tangerine+

ZUTATEN

- 40 g getrocknete Bio Wolfsbeeren
- 60 ml NingXia Red
- 60 g ungesüßtes Apfelmus
- 2 Esslöffel Lavender Honey
- 8 Tropfen Young Living Citrus Fresh®+
- 8 Tropfen Orange+
- 8 Tropfen Tangerine+
- 200 g Mehl (Type 405)
- 1 Teelöffel Natron

SO GEHT ES: Die Wolfsbeeren über Nacht oder bis sie rehydriert sind in NingXia Red einlegen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eine 20x20 cm Backform einfetten.

Apfelmus, Lavender Honey und ätherische Öle in die Schüssel mit den Wolfsbeeren und NingXia Red geben.

In einer weiteren Schüssel die trockenen Zutaten mischen. Nach und nach zu den feuchten Zutaten hinzufügen und vermischen bis alles vermengt, aber klumpig und klebrig ist.

In der eingefetteten Form verteilen und 10-15 Minuten lang backen oder bis ein hineingesteckter Zahnstocher trocken und sauber herauskommt. Abkühlen lassen und servieren.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

ZUCCHINI-DATTEL-BROT

Suzanne O'Brien, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Lavender Honey
Cinnamon Bark+
Ginger+

ZUTATEN

- 3 Eier
- 240 ml geschmolzenes Kokosöl
- 3 Teelöffel Vanilleextrakt
- 60 ml Lavender Honey
- 250 g Zucker
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Pumpkin Pie Gewürz (Zimtpulver, Ingwer, Muskatnuss, Piment und Gewürznelke wie gewünscht)
- 1 Teelöffel Natron
- ¼ Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Süßstoff
- 325 g Mehl (Type 405)
- 4 Tropfen Cinnamon Bark+
- 2 Tropfen Ginger
- 250 g grob gehackte Zucchini
- 125 g gehackte Datteln
- 125 g gehackte Walnüsse (optional)

SO GEHT ES: Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Eier schaumig aufschlagen Das Kokosöl und Vanilleextrakt mixen und den Lavendelhonig dazugeben.

In einer weiteren Schüssel Zucker, Salt, Pumpkin Pie Gewürzmischung, Natron, Backpulver und Süßstoff mischen. Das Mehl in diese Mischung sieben.

Die trockenen Zutaten zu den feuchten geben und mischen, dann wie gewünscht die ätherischen Öle hinzufügen.

Die Zucchini, Datteln und die optionalen Walnüsse hinzufügen, dann alles in eine eingefettete Backform geben. 1 Stunde lang backen. Einen Zahnstocher an die dickste Stelle stechen, kommt er sauber heraus, ist das Brot fertig.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

APFELBROT

Amy Enwright, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Cinnamon Bark+

ZUTATEN

- 400 g Mehl (Type 405)
- 300 ml Ahornsirup
- 240 ml geschmolzenes Kokosöl
- 4 Eier
- 4 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Teelöffel Gewürznelkenpulver
- 1 ½ Teelöffel Natron
- ½ Teelöffel Backpulver
- 2 Tropfen Cinnamon Bark+
- 400 g Äpfel zum Backen, geschält und kleingeschnitten

SO GEHT ES: Den Ofen auf 180°C vorheizen. Kastenformen einfetten und einmehlen. Alle Zutaten mischen, dann die Apfelstücke hinzugeben.

Den Teig in die vorbereiteten Formen geben. Etwa 40 Minuten lang backen oder bis ein hineingesteckter Zahnstocher trocken und sauber herauskommt.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

NACHSPEISEN

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

ZITRONE-NINGXIA SANDWICH-COOKIES

Kathleen Campbell, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Lemon+
NingXia Red®

ZUTATEN

Cookie

- 125 g Butter
- 85 g Honig
- 1 Ei
- 20 Tropfen Lemon+ wie gewünscht
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ½ Teelöffel Salz
- 375 g Mehl (Type 405)

Füllung

- 230 g Frischkäse, Zimmertemperatur
- 65 g Butter, Zimmertemperatur
- 2 Teelöffel NingXia Red
- ½ Teelöffel Rote Beete-Pulver
- 125 g fettfreies Trockemilchpulver
- 125 g Maisstärke
- 2 Teelöffel Zucker

SO GEHT ES: Die Butter und den Honig zusammen cremig schlagen, dann alle anderen Cookie Zutaten hinzufügen. Das Mehl als letztes hinzugeben und gut vermischen bis sich ein Teig formt. Abdecken und 3-4 Stunden kühlen bevor der Teig ausgerollt wird.

Den Ofen auf 190°C vorheizen. Den Teig etwa 1,5 cm dick ausrollen, gleichmäßig mit einem Keksausstecher ausstechen. 8-10 Minuten lang backen oder bis die Kanten beginnen zu bräunen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Für die Füllung den Frischkäse, Butter und NingXia Red in einer großen Schüssel mit dem Handmixer aufschlagen. Das Rote Beete-Pulver hinzufügen bis der Teig die gewünschte Farbe hat. In einer weiteren Schüssel das Milchpulver, Maisstärke und Zucker gut vermischen, dann nach und nach zur Frischkäsemischung hinzugeben. Einen Löffel der Füllmasse auf einen der abgekühlten Kekse geben und mit einem zweiten Keks ein Sandwich formen. Die Kanten der Füllung glätten und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

MINI APPLE PIES

Amanda Lawrence, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Cinnamon Bark+

ZUTATEN

Teig

- 250 g Mehl (Type 405)
- 85 g Butter, gekühlt
- 1 Teelöffel Salz
- 4 Esslöffel Wasser

Füllung

- 5 mittelgroße Äpfel, geschält und kleingeschnitten
- 100 g Zucker
- 6 Esslöffel Mehl
- 2 Teelöffel Zimtpulver
- 1-2 Tropfen Cinnamon Bark+ wie gewünscht
- 2 Teelöffel Butter, gekühlt

SO GEHT ES: Den Ofen auf 220°C vorheizen. Im Standmixer Mehl, Butter und Salz mixen bis die Butter mit Mehl bedeckt ist. Die Hände nutzen, um der Mischung eine brotkrumenartige Konsistenz zu geben.

Das Wasser hinzufügen und mischen bis der Teig im Mixer eine Kugel formt. In einer weiteren Schüssel die Zutaten für die Füllung mischen und zur Seite stellen.

Den Teig auf einer sauberen Arbeitsfläche ausrollen. Die Fläche muss nicht eingemehlt sein. Eine Tasse oder Schüssel nutzen, um Kreise aus dem Teig zu schneiden. Die Teigkreise in eine Muffin-Form drücken. Den überschüssigen Teig abschneiden.

Mit einem Löffel die Apfelmischung in jede Teigkruste füllen und wie gewünscht mit Streifen des Rest-Teiges bedecken. Die zusätzliche Butter in 12 kleine Teile schneiden und je eines auf jeden Pie geben.

16-18 Minuten lang backen oder bis die Kruste gebräunt ist und die Apfelmischung blubbert. Abkühlen lassen und dann mit einem Löffel aus der Muffinform lösen und rausholen.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

SCHOKO-MINZE TORTE

Sue Roddy, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Peppermint+

ZUTATEN

Kuchen-Schicht

- 125 g Zucker
- 125 g Butter, Zimmertemperatur
- 4 Eier
- 125 g Mehl (Type 405)
- ½ Teelöffel Salz
- 450 ml Schokoladensirup
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

Zweite Schicht

- 65 g Butter, geschmolzen
- 250 g Zucker
- 15-20 Tropfen Peppermint+, wie gewünscht

Dritte Schicht

- 170 g dunkle Schoko-Chips
- 6 Esslöffel geschmolzene Butter

SO GEHT ES: Den Ofen auf 200°C vorheizen und eine 22 x 33 cm Backform einfetten.

Kuchen-Schicht: Den Zucker mit der weichen Butter cremig schlagen, dann Eier, Mehl, Salz, Schokoladensirup und Vanille hinzugeben. 25-30 Minuten backen, dann abkühlen lassen. In Tortenböden schneiden.

Zweite Schicht: Die geschmolzene Butter, Zucker und Peppermint+ mixen bis sich eine leichte Buttercreme ergibt. Über die abgekühlten Tortenböden verstreichen und übereinander stapeln.

Dritte Schicht: Die Schoko-Chips mit der Butter schmelzen, indem alles in einer Glasschüssel über einem Wasserbad erhitzt wird. Acht geben, dass kein Wasser in die Schokomischung gelangt.

Wenn es geschmolzen und etwas abgekühlt ist, die Schokoladencreme über die Torte verstreichen.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

INGWER CRINKLE COOKIES

Marilyn Norfleet, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Ginger+
Cinnamon Bark+
Clove+

ZUTATEN

- 100 g Butter, Zimmertemperatur
- 250 g Zucker
- 2 große Eier
- 100 g Melasse (Zuckersirup)
- 2 Teelöffel Essig
- 4-6 Tropfen Ginger+, wie gewünscht
- 4-6 Tropfen Cinnamon Bark+ wie gewünscht
- 4-6 Tropfen Clove+, wie gewünscht
- 500 g Mehl (Type 405)
- 1 ½ Teelöffel Natron
- 3 Teelöffel Ingwerpulver
- 1 Teelöffel Zimtpulver

SO GEHT ES: Ofen mit einem Grillrost auf mittlerer Schiene auf 180°C vorheizen. Backpapier auf ein Backblech legen und zur Seite stellen.

Die Butter und den Zucker mit dem Handmixer cremig schlagen. Eier, Melasse und Essig hinzufügen, dann die ätherischen Öle. In einer weiteren Schüssel Mehl, Natron, Ingwer und Zimt mischen. Nach und nach die trockenen Zutaten zu den feuchten geben und gut vermischen.

Mit sauberen Händen kleine Kugeln aus dem Teig formen und diese auf das Backblech legen. Nicht flach machen.

10-12 Minuten backen, je nachdem, wie weich oder knusprig die Kekse sein sollen.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

MONSTER COOKIES

Chris Holly, USA

GENUTZTE YOUNG LIVING PRODUKTE

Lavender Honey
Cinnamon Bark+

ERGIBT CA. 12 PORTIONEN

ZUTATEN

- 130-190 g Lavender Honey
- ¾ Teelöffen Vanilleextrakt
- 65 g Butter
- 550 g Haferflocken
- 3 Eier
- 2 Teelöffel Natron
- 300 g Erdnussbutter
- 1 Tropfen Cinnamon Bark+
- Rosinen, Nüsse, Flachssamen etc. (optional)

SO GEHT ES: Ofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech einfetten.

Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen, Rosinen, Nüsse oder Samen hinzugeben wenn gewünscht. Cookies formen und mit genug Platz auf das Backblech legen, dass sie sich beim Backen ausbreiten können.

10-12 Minuten backen.

**Das Foto zeigt vielleicht nicht, wie das fertige Rezept aussieht („Stock-Foto").*

INSTITUT FÜR AROMAREICHES LEBEN

Ort der Inspiration & Weiterentwicklung

Oberwinklerner Weg 28, 9231 Köstenberg

Tel. +43 660 52 61 992, idlove@a1.net

www.internationaloils.net