

dōTERRA™

Pflanzenprotein

Rezept-e-Book



dōTERRA™ | EUROPE





**dōTERRA™
Pflanzenprotein
Vanille**
24 g Protein
pro Portion



**Zwei
Geschmacksrichtungen**



**dōTERRA™
Pflanzenprotein
Schoko**
22 g Protein
pro Portion



Eine Portion
= **32 Gramm**



**Vier vegane
Proteinquellen:**
Erbsen, Kartoffel,
Kichererbse
und Reis



**Vegan, glutenfrei,
GMO-frei, sojafrei**



**Ohne künstliche
Süßstoffe,
Zuckerzusatz
oder Aromen**



**Hohe Verfügbarkeit von
Aminosäuren**
- Enthält alle 9
essentiellen
Aminosäuren (EAAs)
- Enthält alle 3
verzweigt-kettigen Amin-
säuren (BCAAs)



**Unterstützt das
Wachstum und
den Erhalt der
Muskelmasse**

Mixen, pürieren,
trinken!



Superbeeren-Smoothie

Um diese leckeren Smoothies herzustellen, brauchen Sie einen Mixer:

Schokoladen-Erdnussbutter-Smoothie

- eine Portion (32 g) dōTERRA™ Pflanzenprotein Schoko
- 1 tiefgekühlte Banane
- 1 EL Erdnussbutter
- 250 ml Hafermilch (oder eine andere Milch/Milchalternative)
- zwei Eiswürfel

Ein ätherisches Öl dazugeben!

💧 *Tropfen Spearmint (Grüne Minze)*

Superbeeren-Smoothie

- eine Portion (32 g) dōTERRA™ Pflanzenprotein Vanille
- 150 g tiefgekühlte Beeren
- 1 tiefgekühlte Banane
- 250 ml Mandelmilch (oder eine andere Milch/Milchalternative)
- zwei Eiswürfel

Ein ätherisches Öl dazugeben!

🍷 *Tropfen Grapefruit*

Der beste grüne Smoothie

FÜR 2 PORTIONEN

- eine Portion (32 g) dōTERRA™ Pflanzenprotein Vanille
- zwei Handvoll Spinat
- 1 Mango
- ½ Avocado
- 350 ml Kokoswasser (oder Wasser)
- Minzblätter
- zwei Eiswürfel

Ein ätherisches Öl dazugeben!

🍷 *Tropfen Ginger (Ingwer)*

Für die folgenden Rezepte benötigen Sie eine Rührschüssel und Einweckgläser (oder Serviergefäße Ihrer Wahl).

Overnight Oats mit Schokolade und Haselnüssen

FÜR 2 PORTIONEN

Zutaten:

- 45 g Haferflocken
- 1 EL gehackte Haselnüsse (ungesalzen)
- eine Portion (32 g) **dōTERRA™ Pflanzenprotein Schoko**
- 1 EL Rohkakaopulver
- 1 EL Ahornsirup oder Honig
- 1 TL Vanilleextrakt (optional)
- 1 Prise Meersalz
- 160 ml Mandelmilch (oder eine andere Milch/Milchalternative)

Zubereitung:

- 1 Alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und darauf achten, dass keine Klümpchen entstehen.
- 2 Mischung auf zwei Einweckgläser aufteilen und den Deckel schließen.
- 3 Über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.
- 4 Dieses köstliche und einfache Frühstück am nächsten Morgen genießen!



Reichhaltiges, leckeres
Frühstück



Overnight-Chia-Hafer-Parfait

mit gemischten Beeren



FÜR 2 PORTIONEN

Zutaten:

- 45 g Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- eine Portion (32 g) **dōTERRA™ Pflanzenprotein Vanille**
- eine Handvoll gemischter Beeren, frisch oder gefroren (Himbeeren, Heidelbeeren und Brombeeren)
- 120 g griechischer Joghurt oder andere milchfreie Alternativen
- 2 Esslöffel Nussbutter nach Wahl
- 175 ml Hafermilch (oder eine andere Milch/Milchalternative)

Zubereitung:

- ① Haferflocken, Chiasamen, Proteinpulver, griechischen Joghurt und Milch in einer Schüssel gründlich vermischen.
- ② Mischung auf zwei Einweckgläser aufteilen.
- ③ Einen EL Nussbutter in jedes Glas geben.
- ④ Jedes Glas gleichmäßig mit den Beeren befüllen.
- ⑤ Deckel verschließen, Gläser über Nacht in den Kühlschrank stellen und am nächsten Morgen genießen!

Tropische Smoothie-Protein-Bowl

FÜR 2 PORTIONEN

Zutaten:

- 200 g Ananas, tiefgekühlt
- 200 g Mango, tiefgekühlt
- 1 Banane
- eine Portion (32 g) **dōTERRA™ Pflanzenprotein Vanille**
- 120 ml Kokosmilch (oder eine andere Milch/Milchalternative)

Toppings:

- hausgemachtes Müsli
- Mango- und/oder Ananasstückchen
- Banane, in Scheiben geschnitten
- Kokosnuss, zerkleinert
- Chiasamen

Zubereitung:

- ① Ananas, Mango, Banane, Proteinpulver und Milch in einen Mixer geben.
- ② Alle Zutaten mischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Beachten Sie, dass die Mischung sehr dickflüssig wird.
- ③ In zwei flache Schüsseln füllen, die Toppings darauf verteilen und sofort servieren.

Kreativ werden mit
dōTERRA™
Pflanzenprotein



Protein-Pancakes

aus drei Zutaten



ERGIBT 4 PANCAKES

Zutaten:

- eine Portion (32 g) **dōTERRA™ Pflanzenprotein Vanille** (oder mehr zum Eindicken für eine bessere Konsistenz beim Gießen)
- 1 reife Banane
- 2 Eier
- Öl oder Butter

Zubereitung:

- 1 Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und gut mit Öl oder Butter einfetten.
- 2 In einer Schüssel alle Zutaten gut vermischen, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
- 3 Die Pancake-Mischung sollte eine dicke, gießbare Konsistenz haben. Wenn sie zu steif ist, einen Spritzer Wasser dazugeben. Wenn sie zu flüssig ist, etwas Proteinpulver dazugeben.
- 4 Mischung mit einer Kelle in die Pfanne geben, bis die gewünschte Pancake-Größe erreicht ist.
- 5 Pancake anbraten, bis er eine goldene Farbe hat, dann umdrehen und auf der anderen Seite wiederholen. Guten Appetit!

Tipp: Etwas Zimt in den Teig geben, um ihn zu verfeinern, oder eine Messerspitze ätherisches Öl Cinnamon (Zimt) hinzugeben.

FÜR 12 PORTIONEN

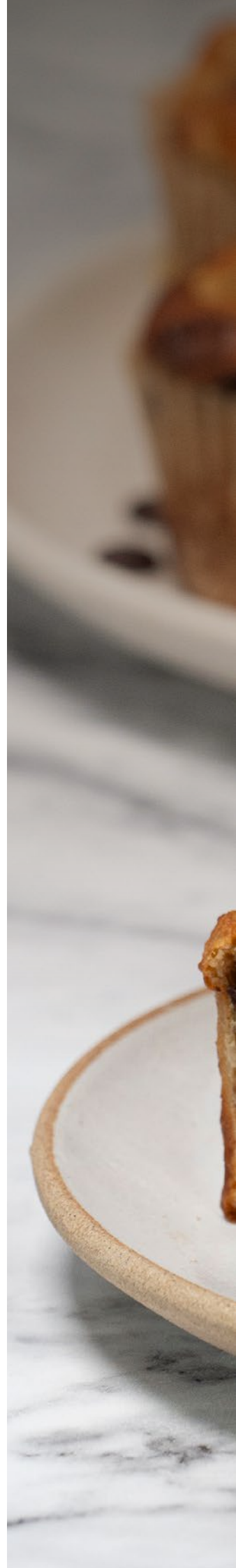
Zutaten:

- 180 g Haferflocken
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Speisnatron
- ¼ TL Salz
- zwei Portionen (64 g) **dōTERRA™ Pflanzenprotein Vanille**
- 2 große überreife Bananen, püriert
- 280 g griechischer Joghurt
- 2 Eier
- 1 TL Vanilleextrakt (optional)
- 100 g dunkle Schokosplitter

Zubereitung:

- ① Ofen auf 180 °C/Gasheerd Stufe 4 vorheizen. Zwei Muffinbleche mit Muffinförmchen aus Silikon auslegen.
- ② Haferflocken in einer Küchenmaschine verarbeiten, bis sie fein zermahlen sind.
- ③ Die restlichen Zutaten – bis auf die Schokosplitter – dazugeben. Alle Zutaten verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.
- ④ Schokosplitter unterrühren und gründlich mischen.
- ⑤ Teig auf die Muffinförmchen verteilen und Muffins 20–22 Minuten backen, oder bis ein Zahnstocher ohne Rückstände herausgezogen werden kann.
- ⑥ Muffins einige Minuten abkühlen lassen, bevor sie aus den Förmchen genommen werden.

Tipp: Um die Mischung zu verfeinern, geben Sie einen Tropfen Tangerine (Mandarine) und/oder eine Prise Zimt dazu!



Bananen
Protein-Muffins



Wir hoffen, dass diese Rezepte Ihre Geschmacksknospen und Ihre Neugierde geweckt haben. Und nun experimentieren Sie, werden Sie kreativ und teilen Sie Ihre eigenen proteinreichen Kreationen mit unserer dōTERRA-Community unter #doterraeurope und markieren Sie uns unter @doterraeurope.

**Viel Spaß beim Zubereiten
und Backen!**



@doterraeuropecorporate



@doterraeurope



dōTERRA Essential Oils Europe

dōTERRA™ | EUROPE