
YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS
Kucharka
Young Living
CORIANDER
ORANGE
BLACK PEPPER
LEMON

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

Představujeme vám Kuchařku Young Living!

S potěšením vám představuji novou Kuchařku Young Living. Ve společnosti Young Living jsou oleje Plus našimi pevnými oblíbenci díky svobodě a flexibilitě, které poskytují, a také díky jejich vynikajícím chutím. Náš tým vybral několik senzačních pokrmů. Všechny mají letní tématiku a slibují maximální chuť s minimálním úsilím.

Od snídaně po večeři, tyto recepty vám pomohou rozšířit váš kuchařský repertoár za pomoci našich produktů na vaření od Young Living – nemůžeme se dočkat, až uslyšíme, jak vás baví jejich příprava.

Doufám, že si užijete prohlížení našich receptů. Pobízíme vás, abyste návrhy na budoucí recepty, které budeme moci použít, napsali na následující e-mailovou adresu: eurecipes@youngliving.com.

Kristen

Kristen Tod
Prezidentka pro Severní Ameriku, EMEA a Rusko

Představujeme oleje Plus

Jíst dobře je o tom, že každý den děláte zdravá rozhodnutí, která vyživují vaše tělo. Jíst dobře pozvedá zdravé stravování na životní styl, který vyživuje vašeho ducha.

Naším posláním je inspirovat lidi a rodiny, aby objevili svou cestu za lepším zdravým životním stylem. Jsme nadšeni, že nabízíme tuto kolekci originálních receptů a receptů od Brand Partnerů, která kombinuje zdravé ingredience s vynikajícími chutěmi našich esenciálních olejů Plus určeních ke konzumaci.

Kromě ovocných chutí, jako je olej Orange+, Lemon+ a Tangerine+, jsme zařadili také bylinkové oleje, jako je olej Oregano+, a další oblíbené produkty Young Living, včetně NingXia Red® a našeho neuvěřitelného medu Lavender Honey!

Když jíte dobře, cítíte se dobře. Stravujte sebe i svou rodinu díky těmto jedinečným, jednoduchým receptům plným chuti, které jsou obohacené produkty Young Living, jež milujete. Listujte stránkami, vyzkoušejte něco nového a nechte se překvapit, jak snadné může zdravé vaření být.

Dobrou chuť!

Obsah

Společnos
doplňují u

Základní vaření

s oleji Plus

st Young Living se snaží o vaření bez stresu. Rozumět tomu, jak naše esenciální oleje
ırčité pokrmy, nemusí být složité. Řiďte se těmito jednoduchými tipy, abyste vašim
každodenním receptům dodali více chuti a elánu.

OKOŘEŇTE TO: Esenciální olej Cinnamon Bark+, který má ostřejší chuť než
skořicový prášek, poskytuje perfektní vylepšení, když se použije ve spojení s recepty
obsahující kuře, ovoce a batáty. Také poskytuje příjemné doplnění špagetám, dýním
a ovocným džusům. Pamatujte si – málo vystačí na dlouho.

VŮNĚ ITÁLIE: Italská jídla, včetně
špaget, pizzy a lasagní, jsou skvělá
s esenciálním olejem Basil+, Oregano+
a Rosemary+. Tyto esenciální oleje mohou
také oživit ryby, zeleninové polévky
a vývary, slané chleby, míchaná vajíčka,
pomazánky, těstoviny a obilniny.

PAMATUJTE NA TYMIÁN: Přidejte
esenciální olej Thyme+
do marinád na drůbež,
těstovin, polenty,
fazolových lusků a mnoha
vaječných pokrmů.

KAPKA CITRUSU: Citrusové esenciální oleje, jako je olej Orange+, Lemon+
a Tangerine+, fungují dobře, když se zkombinují s kuřetem, mořskými plody, ovocem,
zeleninovými saláty a smoothie. Pro zvýraznění chuti je můžete přidat také do chlebu,
dortů, sušenek a receptů s čokoládou. Voda umocňuje hořkost citrusových esenciálních
olejů, takže v receptech na bázi vody použijte pouze 1 kapku.

TROCHA PIKANTNOSTI: Esenciální
olej Dill+ dodá extra nádech pikantnosti
bramborům, salátové okurce, rajčatovým
salátům a dokonce salátu coleslaw. Ryby,
kuře, těstoviny a mnoho letních i zimních
zeleninových pokrmů také chutná
fantasticky ve spojení s olejem Dill+.

CHLADIVÁ PROMĚNA:
Pro osvěžující změnu
zkuste přidat esenciální
olej Peppermint+ do
studené vody nebo
horkých či ledových
bylinkových čajů.

Podíly esenciálních olejů a užitečné tipy

Kolik oleje použít?

Společnost Young Living pobízí lidi, aby začali používat esenciální oleje Plus v recepte
které obsahují sušené bylinky, koření nebo ovocné šťávy. Jednoduše tyto ingredienc
nahraďte daným druhem esenciálního oleje Plus.

Myslete na to, že esenciální oleje Plus mají výraznější chuť než sušené bylinky či šťáv
Přestože se na lžičku vejde přibližně 60 kapek esenciálního oleje Plus, bude stačit mnoh
menší množství, protože naše esenciální oleje na vaření jsou opravdu silné. Proto je nejl
začít s malým množstvím vašeho zvoleného esenciálního oleje Plus a poté přidávat, do
nedosáhnete požadované chuti.

Citrusové plody

Šťávu nebo kůru z 1 citronu, pomeranče či mandarinky lze nahradit 10–15 kapkami daného druhu esenciálního oleje Plus.

Běžné bylinky

1 nebo více lžic sušeného oregana rozmarýnu, tymiánu, kopru nebo čer pepře lze nahradit 1 kapkou dané druhu esenciálního oleje Plus.

Metoda s párátkem

Pro recepty, které obsahují méně než 1 lžičku zvolené bylinky nebo koření, namočte pár do esenciálního oleje Plus a promíchejte jím vařený pokrm, aby se olej promíchal s dal ingrediencemi. Protože je esenciální olej Cinnamon Bark+ a Ginger+ mnohem výrazně než dané koření, použijte metodu s párátkem zmíněnou výše, když tyto oleje přidáváte vařených pokrmů.

Užitečné tipy

Když esenciální oleje Plus používáte samostatně, je důležité nezahřát je na jejich bo vznícení. Toho se můžete snadno vyvarovat, když snížíte teplotu ploténky, použijete ol společně s extra panenským olivovým olejem nebo je přidáte, když vařený pokrm odst ze zdroje tepla. Protože se chuť esenciálních olejů Plus může vytratit, přidejte je do pok těsně před podáváním, pokud recept vyžaduje vychlazení. Společnost Young Living po abyste během vaření používali bio, přírodní složky, je-li to možné.

ch,
ce

y.
nem
epší
kud

a,
rného
ho

átko
šími
jší,
e do

d
eje
avíte
rmů
bízí,

NÁPOJE

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

PANÁKY NINGXIA RED®

ATOMOVÁ OHNIVÁ KOULE
- 30 ml NingXia Red
- 2 kapky Cinnamon Bark+
- 1 kapka Ginger+

EXPLOZE MYSLI
- 30 ml NingXia Red
- 1 kapka Lime+
- 1 kapka Peppermint+
- 1 kapka Cinnamon Bark+

NÁVAL HORKA
- 30 ml NingXia Red
- 2 kapky Peppermint+
- 2 kapky Cinnamon Bark+

LAHODNÉ POTĚŠENÍ
- 30 ml NingXia Red
- 2 kapky Tangerine+
- 2 kapky Lime+

CITRUSOVÝ SEN
- 30 ml NingXia Red
- 1 kapka Orange+
- 1 kapka Lime+
- 1 kapka Tangerine+
- 1 kapka Lemon+

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

SMOOTHIE S BROSKVÍ A MANGEM

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Balance Complete

Cinnamon Bark+

MNOŽSTVÍ NA 1 PORCI

INGREDIENCE

- 60 g mražených broskví
- 60 g mraženého manga
- 2 odměrky Balance Complete
- 350 ml vody
- 1 kapka Cinnamon Bark+

POSTUP: Dejte ingredience do mixéru a rozmixujte dohladka, nebo do požadované konzistence. Pokud je kvůli mraženému ovoci smoothie příliš husté nebo studené, zkuste mražené ovoce nahradit čerstvým.

OSVĚŽUJÍCÍ TŘEŠŇOVÁ LIMONÁDA

Laura Ann Grymes, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Lemon+

MNOŽSTVÍ NA PŘIBLIŽNĚ 8 PORCÍ PO 500 ML

INGREDIENCE

- 750 ml perlivého třešňového džusu
- 4 velké citrony
- 2 kapky Lemon+
- Filtrovaná voda

POSTUP: Ve džbánu dle vlastního výběru smíchejte náš esenciální olej Lemon+ s perlivým třešňovým džusem. Pořádně vymačkejte citrony, přidejte je do třešňové směsi a dobře promíchejte. Poté dolijte filtrovanou vodou po okraj.

Nechte vychladit v lednici a podávejte s ledem a snítkou máty nebo klínkem citronu na ozdobu.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

MARINÁDY

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

CITRUSOVÁ MARINÁDA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Orange+
Lemon+
Ginger+

INGREDIENCE

- 180 ml olivového oleje (nebo oleje dle vlastního výběru)
- 80 ml sójové omáčky
- 1 lžíce nastrouhané cibule
- Šťáva z 1 citronu
- 2 kapky Orange+
- 2 kapky Lemon+
- 1 kapka Ginger+

POSTUP: Smíchejte všechny ingredience a nalijte na 500 g zeleniny nebo kuřete (nebo bílkoviny dle vlastního výběru) v nízké zapékací míse.

Přikryjte a před grilováním nechte v lednici 1–4 hodiny.

Po použití marinádu vyhoďte.

STŘEDOZEMNÍ MARINÁDA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Oregano+
Lemon+
Black Pepper+

INGREDIENCE

- 180 ml olivového oleje (nebo oleje dle vlastního výběru)
- 80 ml sójové omáčky
- 1 lžíce červeného vinného octa
- 1 stroužek prolisovaného česneku
- 1 kapka Oregano+
- 2 kapky Lemon+
- 1 kapka Black Pepper+

POSTUP: Smíchejte všechny ingredience a nalijte na 500 g zeleniny nebo kuřete (nebo bílkoviny dle vlastního výběru) v nízké zapékací míse.

Přikryjte a před grilováním nechte v lednici 1–4 hodiny.

Po použití marinádu vyhoďte.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

SNÍDANĚ

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

KAŠE S JABLKEM A KUSTOVNICÍ

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Bio Ningxia Dried Wolfberries

Cinnamon Bark+

Lavender Honey

MNOŽSTVÍ NA PŘIBLIŽNĚ 3–4 PORCE

INGREDIENCE

- 120 g quinoy
- 500–700 ml mléka dle vlastního výběru
- 1 jablko, zbavené jádřince a nakrájené
- 50 g bio Ningxia Dried Wolfberries
- 3 kapky Cinnamon Bark+
- 1 lžíce Lavender Honey

POSTUP: Přiveďte k varu quinou a 500 ml mléka dle vlastního výběru.

Snižte teplotu a vařte 2–3 minuty. Přidejte jablko, kustovnici a esenciální olej Cinnamon Bark+ a vařte další 2 minuty.

Pokud se kaše začne lepit nebo příliš zhoustne, přidejte mléko a vařte, dokud se mléko nevstřebá.

Podávejte kaši v miskách a pokapejte medem. Chcete-li, přidejte do kaše teplé mléko.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

ČAJOVÉ KOLÁČKY S CITRONEM A KUSTOVNICÍ NINGXIA

Diane Kahler, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Lavender Honey

Bio Ningxia Dried Wolfberries

Lemon+

MNOŽSTVÍ NA PŘIBLIŽNĚ 10 KOLÁČKŮ

INGREDIENCE

- 250 g hladké mouky
- 1 lžíce nastrouhané citronové kůry
- 2 lžičky prášku do pečiva
- Špetka soli (volitelné)
- ¼ lžičky jedlé sody
- 50 g studeného másla
- 120 g bio Ningxia Dried Wolfberries
- 60 ml citronové šťávy
- 60 ml mléka dle vlastního výběru
- 2 ½ lžíce Lavender Honey
- 1 vejce

Směs na potření

- 1 lžíce mléka dle vlastního výběru
- 1 lžíce Lavender Honey

Citronové máslo

- 60 g změklého másla
- 3 kapky Lemon+

POSTUP: V míse smíchejte mouku, citronovou kůru, prášek do pečiva, sůl a jedlou sodu. Nakrájejte do směsi máslo a směs zpracujte, aby připomínala hrubou drobenku. Dejte stranou.

V jiné míse smíchejte kustovnici, citronovou šťávu, mléko, med Lavender Honey a jedno vejce. Přidejte do směsi s moukou a míchejte, dokud nevznikne měkké těsto.

Na pomoučené ploše těsto 6–8krát jemně prohněťte. Vytvarujte těsto do kruhu o průměru 20 cm. Poté rozkrájejte na 10 klínků, nebo použijte kruhové vykrajovátko na sušenky a vykrájejte 10 kulatých koláčků.

Oddělte koláčky a dejte je na vymazaný plech. Potřete je směsí mléka s medem Lavender Honey a pečte je 12–15 minut na 200 °C nebo dokud nebudou lehce zlatavé. V misce rozmixujte ingredience na citronové máslo a podávejte ho společně s koláčky.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*


Wolfberries
SEED to SEAL
USDA ORGANIC
LEMON SCONES
by Diane Kahler
's True Grit Einkorn Flour
peel, grated
wder
ptional)

SUŠENKY S CITRONEM A ROZMARÝNEM POTŘENÉ ČOKOLÁDOU

Kristina Wadley, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Rosemary+

Lemon+

Young Living Citrus Fresh®+

INGREDIENCE

- 60 ml rozpuštěného kokosového oleje
- 2 lžíce změklého másla
- 60 g cukru krupice
- 2 vejce
- 5 kapek Rosemary+
- 3 kapky Lemon+
- 250 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- 40 g nasekaných vlašských ořechů
- Kůra z 1 citronu

INGREDIENCE (POKRAČOVÁNÍ)

Čokoládová poleva
- 100 g rozpuštěné hořké čokolády
- 4 kapky Young Living Citrus Fresh®+

POSTUP: Předehřejte troubu na 180 °C. Ručním mixérem vyšlehejte na nízkou nebo střední rychlost kokosový olej, změklé máslo a cukr. Přidejte vejce a dále mixujte na nízkou rychlost. Až se vajíčka zapracují, přidejte olej Rosemary+ a Lemon+ a dále pomalu mixujte.

Prosejte mouku a prášek do pečiva a mixujte na střední rychlost. Směs se může oddělit a vytvořit malé hrudky. Po zapracování mouky přidejte nasekané vlašské ořechy a citronovou kůru a rukama ze směsi uhněťte velkou kouli.

Rozdělte těsto na dvě koule. Každou kouli rozválejte do tvaru bochníčku a dejte těsto na plech vyložený papírem na pečení. V předehřáté troubě pečte 25 minut. Po 25 minutách bochníčky vyndejte a nechte je 5 minut vychladnout.

Zubatým nožem nakrájejte vychladlé bochníčky na rovnoměrné plátky silné něco málo přes 1 cm. Každý plátek položte na původní papír na pečení a pečte ještě 5 minut. Po 5 minutách sušenky obraťte a pečte dalších 5 minut. Poté je nechte vychladnout, dokud nebudou mít pokojovou teplotu. Když vaše sušenky chladnou, do misky rozlámejte čokoládu a dejte stranou, než přivedete malý hrnec s vodou k varu. Až začne voda vařit, odstraňte hrnec ze sporáku a umístěte nad něj mísu s čokoládou. Čokoládu opatrně míchejte, dokud se zcela nerozpustí. Dávejte pozor, aby se do rozpuštěné čokolády nedostala žádná voda.

Až se čokoláda zcela rozpustí, přidejte olej Young Living Citrus Fresh®+ a míchejte, dokud nebude zcela vmíchán. Poté natřete rozpuštěnou čokoládu na jednu stranu sušenky a opakujte, dokud nebudou všechny sušenky napůl potřené vynikající hořkou čokoládou. Nechte sušenky v lednici, dokud čokoláda neztuhne, a podávejte je se šálkem bylinkového čaje.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

SNÍDANĚ

LÍVANCE S BANÁNEM A OVESNÝMI VLOČKAMI

Jennifer Bender, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Lavender Honey
Cinnamon Bark+
Clove+

INGREDIENCE

- 60 g ovesných vloček
- 240 ml vody
- 1 lžíce Lavender Honey
- 2 lžíce kokosového oleje
- 120 g hladké mouky
- 1 lžička prášku do pečiva
- ¼ lžičky jedlé sody
- ½ lžičky mleté skořice
- 120 ml mléka dle vlastního výběru
- 60 ml nízkotučného řeckého jogurtu
- 1 banán, oloupaný a rozmačkaný
- 1 vejce, lehce rozšlehané

Sirup na polití

- 120 ml čistého javorového sirupu
- 2 kapky Cinnamon Bark+
- 1 kapka Clove+

POSTUP: Ve velkém hrnci smíchejte ovesné vločky s vodou. Vařte na středním plameni, dokud vločky nezměknou a nebudou krémové. Vmíchejte med Lavender Honey a kokosový olej a nechte vychladnout.

Do mísy prosejte mouku, prášek do pečiva, jedlou sodu a mletou skořici.

Do vychladlých ovesných vloček přidejte mléko, jogurt a banán a dobře promíchejte. Poté vmíchejte vejce. Až bude směs promíchaná, přidejte ji do vašich suchých ingrediencí a znovu promíchejte.

Opatrně smažte na pánvi za použití oleje dle vlastního výběru. Sirup na polití připravíte tak, že v malém hrnci ohřejete javorový sirup a přidáte olej Cinnamon Bark+ a Clove+. Poté jednoduše nalijte na vaše čerstvě připravené lívance.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

POLÉVKY, SALÁTY A PŘÍLOHY

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

KOPROVÁ ĎÁBELSKÁ VAJÍČKA

Kristen Tod – Prezidentka Young Living pro Severní Ameriku, EMEA a Rusko

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Dill+

Black Pepper+

MNOŽSTVÍ NA PŘIBLIŽNĚ 12 PORCÍ

INGREDIENCE

Náplň

- 6 natvrdo uvařených vajíček, oloupaných a překrojených podélně
- 2 lžíce řapíkatého celeru, nakrájeného na kostičky
- 1 ¼ lžičky dijonské hořčice
- 30 g majonézy
- 5 kapek Dill+
- Špetka mořské soli
- 1 kapka Black Pepper+

Ozdoba

- 6 oliv Manzanilla, rozpůlených
- 12 kousků pažitky
- Mletá paprika podle potřeby

POSTUP: Odstraňte žloutky, dejte je do misky a vidličkou rozmačkejte dohladka.

Přidejte všechny ostatní ingredience a míchejte, dokud nevznikne hladká směs. Nandejte směs do prázdných bílků.

Ozdobte každé vajíčko polovinou olivy, kouskem pažitky nebo špetkou mleté papriky.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

POLÉVKA S KUŘETEM A KOKOSOVÝM MLÉKEM

Shawn Schaefer Coulson, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Basil+
Lemongrass+
Ginger+

MNOŽSTVÍ NA PŘIBLIŽNĚ 4 PORCE

INGREDIENCE

- 1 litr kuřecího vývaru
- 1 velká bílá cibule, oloupaná, přepůlená a nakrájená na plátky
- 2 velké mrkve, oškrábané a nakrájené na plátky
- 2 stonky řapíkatého celeru, nakrájené na kostičky
- 1 střední brambor, oškrábaný a nakrájený na kostičky (volitelné)
- 1 celé uvařené kuřecí prso, nakrájené na kostičky nebo natrhané
- 450–900 ml kokosového mléka (v závislosti na požadované vydatnosti vývaru)
- 1–2 lžíce rybí omáčky
- 1–2 lžíce čerstvé citronové šťávy
- 1 malá cuketa, rozpůlená a nakrájená na plátky
- 1 lžička soli (volitelné)
- 1–2 kapky Basil+
- 1–2 kapky Lemongrass+
- 1 kapka Ginger+

POSTUP: Ve velkém hrnci přiveďte k varu kuřecí vývar. Přidejte cibuli, mrkev, řapíkatý celer a brambor a vařte 2 minuty.

Přidejte kuřecí prso a vařte dalších 5 minut. Poté přidejte kokosové mléko, rybí omáčku, citronovou šťávu, cuketu a sůl. Vařte dalších 5 minut nebo dokud nebude zelenina měkká.

Až bude vše uvařené, odstraňte polévku ze sporáku a před podáváním přidejte olej Basil+, Lemongrass+ a Ginger+.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

DUŠENÁ ZIMNÍ ZELENINA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Black Pepper+

MNOŽSTVÍ NA PŘIBLIŽNĚ 3–4 PORCE

INGREDIENCE

- 1 velký batát, oškrábaný a nakrájený na plátky
- 1 střední tuřín, rozpůlený a nakrájený na klínky
- 1 velký pastinák, oškrábaný, rozkrojený podélně a nakrájený na proužky
- 3 mrkve, oškrábané a nakrájené na proužky
- 1 máslová dýně, oškrábaná a nakrájená na kusy
- ½ lžičky soli
- 180 ml vody
- 5 lžic olivového oleje
- 10 kapek Black Pepper+
- Špetka mletého muškátového oříšku
- ¼ lžičky soli
- ¼ lžičky mletého černého pepře
- ¼ lžičky cibulového prášku
- Pažitka na ozdobu

POSTUP: Všechnu oškrábanou a nakrájenou zeleninu dejte do velké zapékací mísy a máslovou dýni dejte navrch. Na zeleninu nasypte ½ lžičky soli, zalijte vodou a volně přikryjte alobalem.

Pečte 45 minut až 1 hodinu na 180 °C, dokud nebude zelenina měkká. Vyndejte z trouby, slijte vodu a přendejte na servírovací mísu. V misce smíchejte všechny ostatní ingredience kromě petržele a dobře promíchejte. Přidejte k dušené zelenině a opatrně promíchejte, poté ozdobte petrželí.

SLANÉ SUŠENKY S PARMAZÁNEM A BAZALKOU

Kari Lewis, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Basil+

INGREDIENCE

- 130 g hladké mouky
- 1 ½ lžičky vinného kamene
- ¾ lžičky soli
- ¾ lžičky jedlé sody
- 3 lžíce čerstvě nastrouhaného parmazánu
- 1–2 lžíce sušené bazalky
- 60 ml olivového oleje
- 120 ml vody
- 1–2 kapky Basil+
- 1 vejce
- 2 lžičky cukru krupice
- 1 lžička balzamikového octa

POSTUP: Předehřejte troubu na 180 °C. Do středně velké mísy dejte mouku, vinný kámen, sůl, jedlou sodu, parmazán a sušenou bazalku a dobře promíchejte. Přidejte olej a míchejte, dokud směs nebude připomínat hrubou drobenku. Přidejte vodu a olej Basil+ a míchejte, dokud nevznikne měkké těsto.

V jiné misce rozšlehejte vejce s cukrem a balzamikovým octem a dejte stranou.

Přendejte těsto na lehce pomoučenou plochu a rozválejte natenko, poté potřete vaječnou směsí. Použijte vykrajovátka na sušenky, abyste vytvořili jakékoli tvary, nebo nožem jednoduše nakrájejte na čtverečky. Přendejte na vymazaný plech nebo plech vyložený papírem na pečení.

Pečte 20 minut v závislosti na velikosti a tloušťce sušenek. Až budou mít sušenky zlatavou barvu, vyndejte je z trouby.

Uchovávejte ve vzduchotěsné nádobě. Pokud sušenky nasají vlhkost a ztratí křupavost, dejte je na několik minut do trouby rozehřáté na 120 °C.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

LETNÍ OVOCNÝ SALÁT

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Lavender Honey

Orange+

MNOŽSTVÍ NA PŘIBLIŽNĚ 9 PORCÍ

INGREDIENCE

- 2–3 lžíce Lavender Honey
- 3–4 kapky Orange+
- 130 g borůvek
- 80 g broskví, nakrájených na plátky
- 80 g hroznového vína, rozpůleného
- 160 g jahod, nakrájených na čtvrtky
- 2 kiwi, nakrájené na kousky
- 2 banány, nakrájené na plátky
- 4 lístky máty, nakrájené (volitelné)

POSTUP: V misce smíchejte med Lavender Honey a esenciální olej Orange+ a dejte stranou, aby chuť oleje Orange+ prostoupila med.

Opláchněte a nakrájejte ovoce a ve velké míse smíchejte vše kromě banánů. Banány přidejte těsně před podáváním, abyste se vyhnuli zabarvení. Směs s medem nakapejte na ovoce a opatrně promíchejte, aby se ovoce obalilo. Nechte 10 minut vychladit.

Opláchněte lístky máty, pevně stočte a nakrájejte pomocí kuchyňských nůžek. Přidejte do ovoce, opatrně promíchejte a nechte vychladit dalších 5 minut.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

HLAVNÍ JÍDLA

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

SLANÝ KOLÁČ S MOZZARELLOU, RICOTTOU A CUKETOU

Kristen Heigl, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Basil+

Oregano+

INGREDIENCE

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 cibule, nakrájená na kostičky
- 450 g cukety, nakrájené na kostičky
- 60 g hladké mouky
- 120 g nastrouhané mozzarelly
- 30 g parmazánu
- 250 ml mléka dle vlastního výběru
- 100 g zakysané smetany
- 3 vejce, rozšlehané
- 1 lžička česnekového prášku
- Sůl a pepř podle chuti
- Basil+ podle potřeby
- Oregano+ podle potřeby
- 100 g ricotty pokojové teploty

POSTUP: Předehřejte troubu na 180 °C. Vystříkejte formu o velikosti 23x33 cm olejem ve spreji. Do hrnce dejte olivový olej, cibuli a cuketu. Vařte do změknutí, odstraňte ze sporáku a nechte vychladnout.

Mezitím v jiné míse smíchejte mouku, mozzarellu, parmazán, mléko, zakysanou smetanu, vejce, česnekový prášek, sůl a pepř. Namočte párátko do esenciálního oleje Basil+ a Oregano+ a promíchejte jím směs, abyste ji ochutili podle potřeby. Dobře promíchejte.

Smíchejte obě směsi a přendejte do zapékací mísy. Ozdobte několika lžícemi ricotty a pečte 30–35 minut dozlatova.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

PIZZA S RAJČATY SUŠENÝMI NA SLUNCI

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Basil+
Oregano+

INGREDIENCE

- 40 g rajčat sušených na slunci
- 2 stroužky česneku, nasekané
- 80 ml olivového oleje
- 1 střední rajče, rozpůlené
- 1–2 kapky Basil+
- 1 kapka Oregano+
- Korpus na pizzu o průměru 30 cm
- 1 cuketa, nakrájená na plátky
- ½ červené cibule, nakrájené na plátky
- 6–8 rajčat, rozpůlených
- 6–8 plátků čerstvé mozzarelly
- Olivový olej na pokapání

POSTUP: V mixéru rozmixujte rajčata sušená na slunci, česnek, olivový olej, čerstvé rajče a esenciální oleje.

Rozetřete směs na rozválený korpus na pizzu asi 1 cm od okraje. Rozmístěte cuketu okolo okraje pizzy. Cibuli a rozpůlená rajčata dejte do středu. Pokapejte zeleninu zbylým olivovým olejem a nandejte na ni plátky čerstvé mozzarelly.

Pečte asi 15 minut, dokud nebudou okraje zlatavé. Řiďte se pokyny pro dané těsto.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

KRŮTÍ BURGERY

Karen Korta, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Basil+
Lemon+
Orange+
Black Pepper+

MNOŽSTVÍ NA PŘIBLIŽNĚ 4 PORCE

INGREDIENCE

- 60 ml olivového oleje
- 1 kapka Basil+
- 1 kapka Lemon+
- 1 kapka Orange+
- 1 kapka Black Pepper+
- 1 lžíce nasekané petržele
- 1 lžička soli
- 2 stroužky prolisovaného česneku
- 1 velká zelená paprika, nakrájená nahrubo
- 2 střední cibule, nakrájené nahrubo
- 4 krůtí burgery
- 4 housky na burgery

POSTUP: Do velké pánve dejte olivový olej, esenciální oleje, petržel, sůl, česnek, pepř a cibuli a restujte na nízkém plameni, dokud směs nebude mírně dohněda a lehce křupavá.

Dejte směs do mísy a na té samé pánvi smažte krůtí burgery, dokud nebudou dobře propečené. Opečte housky a nandejte na ně burgery a zeleninu.

ŠPÍZY S KREVETAMI, CITRONEM A POMERANČEM

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Orange+

Lemon+

Basil+

MNOŽSTVÍ NA PŘIBLIŽNĚ 8–10 PORCÍ

INGREDIENCE

- 80 ml olivového oleje
- 2 lžíce celozrnné hořčice
- 3–4 stroužky prolisovaného česneku
- 4 kapky Lemon+
- 4 kapky Orange+
- 1 kapka Basil+
- 30–40 středně velkých krevet
- 10 dřevěných špejlí

POSTUP: Ve skleněné míse smíchejte olivový olej, hořčici, česnek a esenciální oleje. Dejte marinádu stranou.

Pořádně umyjte krevety a ujistěte se, že na nich nejsou žádné skořápky. Dejte krevety do marinády a promíchejte, aby je marináda obalila. Nechte marinovat 30–60 minut.

Napíchněte 3–4 krevety na každou dřevěnou špejli. Grilujte krevety 3–5 minut na grilu potřeném olejem a během této doby je jednou obraťte, aby se uvařily rovnoměrně. Poté je přidejte do salátu, podávejte s rýží, nebo si je vychutnejte samostatně.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

CHLÉB

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

SNADNÉ CHLEBOVÉ TYČINKY SE SÝREM

Sara Thomas, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Black Pepper+
Oregano+
Basil+

INGREDIENCE

- 375 g hladké mouky
- 1 lžička soli
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžička sušeného oregana
- 100 g ztuhlého kokosového oleje
- 65 g nastrouhaného cheddaru
- 1 stroužek prolisovaného česneku
- 1 vejce, lehce rozšlehané
- 120 ml studené vody
- 1 kapka Black Pepper+
- 1 kapka Oregano+
- 2 kapky Basil+
- Sůl na posypání

POSTUP: Předehřejte troubu na 190 °C. Ve velké míse smíchejte suché ingredience. Za použití nože do mísy rozkrájejte ztuhlý kokosový olej a přidejte sýr a česnek. Poté promíchejte.

V jiné míse rozšlehejte vejce a přidejte k nim studenou vodu a esenciální oleje.

Uprostřed mísy se suchými ingrediencemi udělejte důlek a pozvolna do něj nalijte směs s vejci. Míchejte, dokud nevznikne těsto, a hněťte přibližně 1 minutu. Dejte těsto na pomoučenou plochu a rozválejte do tvaru obdélníku o velikosti 25x15 cm a tloušťce něco málo přes 1 cm. Podle potřeby použijte další mouku.

Těsto rozkrájejte podélně na přibližně 1 cm tlusté proužky a spleťte dva proužky dohromady, abyste vytvořili tyčinky. Dejte je na vymazaný plech.

Pečte 15–18 minut nebo dokud nebudou tyčinky zlatavé. Až tyčinky vyndáte z trouby, okamžitě je posypte solí. Před podáváním nechte vychladnout.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK S NINGXIA RED®

Lyndi Caruso, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

NingXia Red®
Lavender Honey
Orange+
Cinnamon Bark+
Bio Ningxia Dried Wolfberries

INGREDIENCE

- 2 zralé banány
- 40 g změklého kokosového oleje nebo másla
- 60 g Lavender Honey
- 1 vejce
- 60 ml NingXia Red
- 3 kapky Orange+
- 3 kapky Cinnamon Bark+
- 150 g hladké mouky
- 120 g mletých vlašských ořechů
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1 lžička jedlé sody
- ¼ lžičky soli
- 125 g bio Ningxia Dried Wolfberries
- 60 g hořkých čokoládových kousků

POSTUP: Předehřejte troubu na 160 °C a vymažte formu na chlebíček.

Vidličkou rozmačkejte banány a dejte stranou. V míse smíchejte kokosový olej nebo máslo, med, vejce, NingXia Red a esenciální oleje.

V jiné míse smíchejte mouku, rozemleté ořechy, prášek do pečiva, jedlou sodu a sůl.

Pozvolna smíchejte suché a mokré ingredience a přidejte banán. Až vše promícháte, těsto bude velice tuhé. Přidejte kustovnici a čokoládové kousky a přendejte do formy na chlebíček.

Pečte 50–60 minut nebo dokud párátko píchnuté do těsta nevyndáte čisté.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

CHLÉB S KUSTOVNICÍ

Rocki Stear, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Bio Ningxia Dried Wolfberries
NingXia Red®
Lavender Honey
Young Living Citrus Fresh®+
Orange+
Tangerine+

INGREDIENCE

- 40 g bio Ningxia Dried Wolfberries
- 60 ml NingXia Red
- 60 g neslazeného jablečného pyré
- 2 lžíce Lavender Honey
- 8 kapek Young Living Citrus Fresh®+
- 8 kapek Orange+
- 8 kapek Tangerine+
- 200 g hladké mouky
- 1 lžička jedlé sody

POSTUP: Nechte kustovnici namočenou v nápoji NingXia Red přes, noc nebo dokud nebude rehydratovaná.

Předehřejte troubu na 180 °C. Vymažte dno a strany plechu o velikosti 20x20 cm.

Do mísy s kustovnicí a nápojem NingXia Red přidejte jablečné pyré, med Lavender Honey a esenciální oleje.

V jiné míse smíchejte suché ingredience. Pozvolna přidejte mokré ingredience a míchejte, dokud těsto nebude promíchané, ale stále hrudkovité a poměrně lepivé.

Rozetřete na vymazaný plech a pečte 10–15 minut nebo dokud párátko píchnuté do těsta nevyndáte čisté. Nechte vychladnout a podávejte.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

CHLÉB S CUKETOU A DATLEMI

Suzanne O'Brien, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Lavender Honey
Cinnamon Bark+
Ginger+

INGREDIENCE

- 3 vejce
- 240 ml rozpuštěného kokosového oleje
- 3 lžičky vanilkového extraktu
- 60 ml Lavender Honey
- 250 g cukru krupice
- 1 lžička soli
- 1 lžička koření na dýňový koláč (mletá skořice, zázvor, muškátový oříšek, nové koření a hřebíček podle potřeby)
- 1 lžička jedlé sody
- ¼ lžičky prášku do pečiva
- ½ lžičky sladidla
- 325 g hladké mouky
- 4 kapky Cinnamon Bark+
- 2 kapky Ginger+
- 250 g nahrubo nastrouhané cukety
- 125 g nakrájených datlí
- 125 g nasekaných vlašských ořechů (volitelné)

POSTUP: Předehřejte troubu na 180 °C. Mixujte vejce, dokud nebudou napěněná. Vmíchejte kokosový olej, vanilkový extrakt a med Lavender Honey.

V jiné míse smíchejte cukr, sůl, směs koření na dýňový koláč, jedlou sodu, prášek do pečiva a sladidlo. Prosejte do směsi mouku.

Přidejte suché ingredience k mokrým a promíchejte. Poté podle potřeby přidejte esenciální oleje.

Přidejte cuketu, datle a případně vlašské ořechy. Směs přendejte do vymazané formy na chlebíček. Pečte 1 hodinu nebo dokud párátko píchnuté do těsta nevyndáte čisté.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

JABLEČNÝ CHLEBÍČEK

Amy Enwright, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Cinnamon Bark+

INGREDIENCE

- 400 g hladké mouky
- 300 ml javorového sirupu
- 240 ml rozpuštěného kokosového oleje
- 4 vejce
- 4 lžičky vanilkového extraktu
- 1 lžička mletého hřebíčku
- 1 ½ lžičky jedlé sody
- ½ lžičky prášku do pečiva
- 2 kapky Cinnamon Bark+
- 400 g jablek na pečení, oškrábaných a nakrájených na kostičky

POSTUP: Předehřejte troubu na 180 °C. Vymažte a vysypte formičky na pečení. Smíchejte všechny ingredience a poté vmíchejte nakrájená jablka.

Přendejte do připravených formiček. Pečte přibližně 40 minut nebo dokud párátko píchnuté do těsta nevyndáte čisté.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

MOUČNÍKY

YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS

SLEPOVANÉ SUŠENKY S CITRONEM A NINGXIA

Kathleen Campbell, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Lemon+

NingXia Red®

INGREDIENCE

Sušenky

- 125 g másla
- 85 g medu
- 1 vejce
- 20 kapek Lemon+ podle potřeby
- 1 lžička vanilkového extraktu
- ½ lžičky soli
- 375 g hladké mouky

Náplň

- 230 g smetanového sýra pokojové teploty
- 65 g změklého másla
- 2 lžičky NingXia Red
- ½ lžičky prášku z červené řepy
- 125 g nízkotučného sušeného mléka
- 125 g kukuřičného škrobu
- 2 lžičky cukru krupice

POSTUP: Rozmixujte máslo s medem a poté přidejte všechny ostatní ingredience na sušenky. Mouku přidejte jako poslední a dobře promixujte, dokud nevznikne těsto. Přikryjte těsto a nechte 3–4 hodiny vychladit.

Předehřejte troubu na 190 °C. Rozválejte těsto na necelý centimetr a pomocí vykrajovátka na sušenky vykrájejte tvary dle vlastního výběru. Pečte 8–10 minut nebo dokud nezačnou okraje sušenek hnědnout. Vyndejte z trouby a nechte vychladnout na drátěné mřížce.

Připravte náplň. Ve velké míse rozmixujte pomocí ručního mixéru smetanový sýr, máslo a nápoj NingXia Red. Přidávejte prášek z červené řepy, dokud nedosáhnete vašeho požadovaného odstínu červené. V jiné míse smíchejte sušené mléko, kukuřičný škrob a cukr krystal. Poté pozvolna přidejte do směsi se smetanovým sýrem. Dejte lžíci náplně do středu poloviny vychladlých sušenek a přiklopte zbylými sušenkami. Otřete kraje, pokud náplň vyleze ven, a uchovávejte v lednici až do podávání.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

JABLEČNÉ KOŠÍČKY

Amanda Lawrence, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Cinnamon Bark+

INGREDIENCE

Těsto

- 250 g hladké mouky
- 85 g studeného másla
- 1 lžička soli
- 4 lžíce vody

Náplň

- 5 středních jablek, oškrábaných a nakrájených
- 100 g cukru krupice
- 6 lžic hladké mouky
- 2 lžičky mleté skořice
- 1–2 kapky Cinnamon Bark+ podle potřeby
- 2 lžíce studeného másla

POSTUP: Předehřejte troubu na 220 °C. Ve stojacím mixéru smíchejte mouku, máslo a sůl a mixujte, dokud se máslo neobalí moukou. Poté ze směsi pomocí rukou vytvořte konzistenci drobenky.

Přidejte vodu a mixujte, dokud těsto v mixéru nevytvoří lehkou kouli. V jiné míse smíchejte ingredience na náplň a dejte stranou.

Na čisté, rovné ploše rozválejte těsto. Není třeba ji pomoučit. Použijte hrneček nebo misku, abyste z těsta vykrájeli kolečka. Vložte kolečka do vymazané formy na muffiny. Zatlačte těsto, aby vytvořilo tvar košíčku, a odkrojte jakékoli přebytečné těsto, které přečnívá přes okraj.

Naplňte každý košíček jablkovou náplní, a pokud chcete, dejte navrch proužky zbylého těsta. Nakrájejte zbylé máslo na 12 kousků a umístěte jeden kousek na každý košíček.

Pečte 16–18 minut nebo dokud nebude těsto lehce hnědé a jablka nebudou bublat. Nechte vychladnout a poté použijte lžíci, abyste košíčky uvolnili a vyndali z formy.

ČOKOLÁDOVO-MÁTOVÝ DORT

Sue Roddy, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Peppermint+

INGREDIENCE

Korpus

- 125 g cukru krupice
- 125 g změklého másla
- 4 vejce
- 125 g hladké mouky
- ½ lžičky soli
- 450 ml čokoládového sirupu
- 1 lžička vanilkového extraktu

Náplň

- 65 g rozpuštěného másla
- 250 g cukru krupice
- 15–20 kapek Peppermint+ podle potřeby

Poleva

- 170 g hořkých čokoládových kousků
- 6 lžic rozpuštěného másla

POSTUP: Předehřejte troubu na 200 °C a vymažte formu na dort o velikosti 22x33 cm.

Korpus: Rozmixujte cukr se změklým máslem. Poté přidejte vejce, mouku, sůl, čokoládový sirup a vanilkový extrakt. Pečte 25–30 minut a poté nechte vychladnout.

Náplň: Mixujte rozpuštěné máslo, cukr krystal a olej Peppermint+, dokud nevytvoří máslovou náplň. Rozřízněte vychladlý korpus, jednu polovinu potřete náplní a přiklopte druhou polovinou.

Poleva: Dejte čokoládové kousky a máslo do skleněné mísy a rozpusťte je tak, že mísu postavíte na hrnec s vařící vodou. Dávejte pozor, aby se žádná horká voda nesmíchala s čokoládou.

Až se vše rozpustí, nechce chvilku vychladnout a poté rozetřete na korpus.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

PERNÍČKY

Marilyn Norfleet, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Ginger+
Cinnamon Bark+
Clove+

INGREDIENCE

- 100 g změklého másla
- 250 g cukru krupice
- 2 velká vejce
- 100 g melasy
- 2 lžičky bílého octa
- 4–6 kapek Ginger+ podle potřeby
- 4–6 kapek Cinnamon Bark+ podle potřeby
- 4–6 kapek Clove+ podle potřeby
- 500 g hladké mouky
- 1 ½ lžičky jedlé sody
- 3 lžičky mletého zázvoru
- 1 lžička mleté skořice

POSTUP: Umístěte mřížku do středu trouby a předehřejte troubu na 180 °C. Vyložte plech papírem na pečení a dejte stranou.

Pomocí elektrického mixéru rozmixujte máslo s cukrem. Přidejte vejce, melasu a ocet a poté přidejte esenciální oleje. V jiné míse smíchejte mouku, jedlou sodu, zázvor a skořici. Pozvolna přidávejte suché ingredience k mokré směsi a dobře rozmixujte.

Čistýma rukama vytvarujte z těsta kuličky a pokládejte je na vyložený plech. Dávejte pozor, abyste je nerozmáčkli.

Pečte 10–12 minut v závislosti na tom, jak měkké či křupavé sušenky chcete.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*

OVESNÉ SUŠENKY S ARAŠÍDY

Chris Holly, USA

POUŽITÉ PRODUKTY YOUNG LIVING

Lavender Honey

Cinnamon Bark+

MNOŽSTVÍ NA PŘIBLIŽNĚ 12 PORCÍ

INGREDIENCE

- 130–190 g Lavender Honey
- ¾ lžičky vanilkového extraktu
- 65 g másla
- 500 g ovesných vloček
- 3 vejce
- 2 lžičky jedlé sody
- 300 g arašídového másla
- 1 kapka Cinnamon Bark+
- Hrozinky, ořechy, lněná semínka atd. (volitelné)

POSTUP: Předehřejte troubu na 180 °C a vymažte plech na pečení.

V míse smíchejte všechny ingredience, a pokud chcete, přidejte hrozinky, ořechy, lněná semínka atd. Vytvarujte sušenky a dejte je na plech. Nechte mezi nimi dostatek místa, protože se při pečení mohou zvětšit.

Pečte 10–12 minut.

**Fotografie nemusí představovat skutečný konečný výsledek a slouží pouze pro ilustraci.*


CORIANDER
ORANGE
BLACK PEPPER
LEMON
YOUNG LIVING
ESSENTIAL OILS