



GEEF DE ZOMER EEN BOOST

*met de PLUS-OLIËN VAN
YOUNG LIVING*



Geef de zomer een boost met de Plus-oliën van Young Living

Een van de fijnste dingen aan de lente en zomer is de terugkeer van vers fruit en verse groenten die levendige kleuren en smaken toevoegen aan ons bord. Dit zijn vaak de seizoenen waarin we onszelf eraan herinneren hoe belangrijk goede voeding is voor ons lichaam.

Als we goed eten, voelen we ons goed. Om je te helpen goed voor jezelf en je gezin te zorgen, hebben we enkele smakelijke en eenvoudige recepten verzameld die onze Plus-oliën gebruiken en waar je gek op zult zijn.

We hopen dat deze tips en recepten met etherische olie je zullen helpen om optimaal te genieten van de geuren en smaken van het komende seizoen en tegelijkertijd je lichaam en geest voeden.

Plus-oliën van Young Living

Plus-oliën zijn aromatische, geconcentreerde extracten uit planten, kruiden, vruchten en bomen die zorgvuldig gewonnen worden door middel van stoomdistillatie, koudpersen of harstappen.

Ze hebben de heldere, frisse smaak van kruiden en citrusvruchten. Ze zijn langer houdbaar en krachtiger dan gedroogde kruiden en planten.

Je kunt ze gebruiken bij het koken en bakken om smaken te verbeteren, in de wetenschap dat je ervan kunt genieten zonder dat je kunstmatige toevoegingen of smaakstoffen binnenkrijgt.

Verhoudingen *en handige tips*

Hoeveel moet ik gebruiken?

Begin door Plus-oliën te gebruiken in recepten waar gedroogde kruiden, specerijen of vruchtensappen voor nodig zijn. Vervang simpelweg deze ingrediënten door de overeenkomende Plus-olie.

Houd er rekening mee dat Plus-oliën sterker zijn van smaak dan gedroogde kruiden en specerijen. Het is dus een goed idee om met een kleine hoeveelheid olie te beginnen en langzaam meer toe te voegen, totdat je de gewenste smaak bereikt.

Citrusvruchten

Het sap of de zeste van een citroen, sinaasappel, mandarijn, limoen of grapefruit kan vervangen worden door tien tot vijftien druppels van de overeenkomende olie.

Populaire kruiden

Eén theelepel of meer gedroogde oregano, rozemarijn, tijm, dille of zwarte peper kan vervangen worden door één druppel van de overeenkomende olie.

Tandenstokermethode

Wanneer een recept vraagt voor minder dan een theelepel van een bepaald kruid of specerij kun je een tandenstoker in de Plus-olie dopen en deze ronddraaien in de andere ingrediënten. Cinnamon Bark+ en Ginger+ zijn veel sterker dan de specerijen, gebruik voor deze oliën dus altijd de tandenstokermethode.

Handige tips

Als je een olie op zichzelf gebruikt, is het belangrijk om deze niet boven het vlampunt te verwarmen. Je kunt dit voorkomen door het vuur lager te zetten, de etherische olie te verdunnen met extra vergine olijfolie of de etherische olie aan het gerecht toe te voegen nadat het van het vuur is gehaald. De smaak van Plus-olie kan verdrijven, voeg de olie dus pas voor het serveren toe als het gerecht eerst in de koelkast moet.



Dranken en shots



COOLER MET CITROEN EN KOMKOMMER

INGREDIËNTEN

- Halve komkommer
- **2-3 druppels Lemon+**
- Sap van 1 citroen
- 1 eetlepel honing
- 120 ml mineraalwater
- Muntblaadjes (optioneel)

INSTRUCTIES

Snijd de komkommer in kleine stukjes en doe in een kom. Voeg Lemon+, citroensap en honing toe en meng. Laat 10 minuten staan zodat de smaken zich kunnen ontwikkelen.

Doe de komkommer in een glas en vul aan met mineraalwater. Voeg ijsblokjes toe en roer goed.

Garneer met muntblaadjes.

#562508D



SMOOTHIE MET GRAPEFRUIT

INGREDIËNTEN

- **1 druppel Grapefruit+**
- 1 rijpe banaan
- 1 mango, geschild en in blokjes gesneden
- 200 g yoghurt
- Handvol ijsblokjes

INSTRUCTIES

Doe de banaan, mango, yoghurt en ijsblokjes in een blender.

Voeg een druppel Grapefruit+ toe.

Blend op de hoogste stand tot een zacht en romig geheel.

Proef en pas de zoetheid of consistentie naar wens aan.

Giet in een glas en serveer direct.

#562408D







HET ULTIEME GROENE SAP

INGREDIËNTEN

- 1 zak boerenkool
- 4 groene appels
- 4 wortels
- 4 stengels bleekselderij
- **1 druppel Tangerine+**

INSTRUCTIES

Snijd de appels, wortels en bleekselderij in stukjes. Doe de groenten en het fruit geleidelijk in een sapcentrifuge.

Voeg één of twee druppels Tangerine+ toe en roer.

Serveer met ijsblokjes.

#563008D



DRANKEN EN SHOTS

MOCKTAIL MET BESSEN EN LIMOEN

INGREDIËNTEN

- 150 gram bosbessen
- 2 eetlepels honing
- 1 eetlepel water
- 120 ml vers limoensap
- 4 muntblaadjes
- 180 ml mineraalwater met bessensmaak
- **2 druppels Lime+**
- Limoenpartjes

INSTRUCTIES

Doe de bosbessen en honing in een blender en blend op de hoogste stand. Voeg langzaam limoensap, muntblaadjes en mineraalwater toe.

Voeg 2 druppels Lime+ toe en roer voorzichtig. Doe ijsblokjes in een glas en giet de drank erin.

Garneer met limoenpartjes en muntblaadjes. Voor serveren voorzichtig roeren.

#559108D



CITRUS, SPICE AND EVERYTHING NICE

INGREDIËNTEN

- 30-60 ml NingXia Red®
- 1 druppel Lemon+
- 1 druppel Grapefruit+
- 1 druppel Ginger+

#562508D



#562408D



#558808D



PERK ME UP

INGREDIËNTEN

- 30-60 ml NingXia Red®
- 1 druppel Orange+
- 1 druppel Tangerine+
- 1 druppel Cinnamon Bark+

#562708D



#563008D



#558508D





Dressings en marinades



ZOETE EN PITTIGE VINAIGRETTE MET BALSAMICO

INGREDIËNTEN

- 2 theelepels balsamico-azijn
- 2 theelepels mosterd
- 2 theelepels honing
- 4 druppels Grapefruit+, Lemon+, Lime+ of Orange+
- 4 eetlepels extra vergine olijfolie

INSTRUCTIES

Meng alle ingrediënten.

Past goed bij verse basilicum, romatomen en mozzarella.

#562408D



#562508D



#559108D



#562708D



EENVOUDIGE VINAIGRETTE

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels appelazijn
- 1 theelepel honing
- Snufje zout
- Halve theelepel mosterdpoeder
- 1 eetlepel gesnipperde ui
- **2 druppels Lemon+**
- 4 eetlepels extra vergine olijfolie

INSTRUCTIES

Meng alle ingrediënten.

Past goed bij een salade, kip, Parmezaanse kaas en walnoten.

#562508D



SOJADRESSING MET GEMBER EN HONING

INGREDIËNTEN

- 2 eetlepels verse knoflook, geperst
- 1 eetlepel honing
- 2 eetlepels sojasaus
- 4 eetlepels extra vergine olijfolie
- **2 druppels Ginger+**

INSTRUCTIES

Meng alle ingrediënten.

Past goed bij Chinese kool, kip, lente-ui, mandarijn, pinda's en sesamzaad.

#558808D





PITTIGE VLEESMARINADE MET CITRUS

INGREDIËNTEN

- 60 ml olijfolie of andere olie
- 80 ml sojasaus
- 2 teentjes knoflook, geperst
- Sap van 1 sinaasappel
- 1 theelepel sesamzaadolie
- 2 eetlepels honing
- **2 druppels Orange+**
- **2 druppels Lemon+**
- **1 druppel Ginger+**
- 1 eetlepel geroosterd sesamzaad (optioneel)

INSTRUCTIES

Meng de ingrediënten en giet over proteïne naar keuze. Bedek en zet één tot vier uur in de koelkast voordat je gaat grillen.

Gooi de marinade na gebruik weg.

Garneer met sesamzaad voor extra textuur.

Lekker bij kip en tofu.

#562708D



#562508D



#558808D



MEDITERRANE MARINADE

INGREDIËNTEN

- 60 ml olijfolie
 - 3 eetlepels rode wijnazijn
 - 3 teentjes knoflook, geperst
 - 180 ml Griekse yoghurt
- **1 druppel Oregano+**
 - **2 druppels Lemon+**
 - **1 druppel Black Pepper+**

INSTRUCTIES

Meng de ingrediënten en giet over proteïne naar keuze.

Bedek en zet één tot vier uur in de koelkast voordat je gaat grillen.

Gooi de marinade na gebruik weg.

Lekker bij varkensvlees, lamsvlees of kippenspies.



MARINADE MET HONING EN LIMOEN

INGREDIËNTEN

- 60 ml olijfolie of andere olie
- Sap van 2 limoenen
- 85 ml honing
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 3 eetlepels sojasaus
- **3 druppels Lime+**

INSTRUCTIES

Meng de ingrediënten en giet over proteïne naar keuze. Bedek en zet één tot vier uur in de koelkast voordat je gaat grillen.

Gooi de marinade na gebruik weg.

Lekker bij zalm, kip en rundvlees.

#559108D





Salades en soepen



KOMKOMMERSALADE

INGREDIËNTEN

- 1 grote komkommer
- Halve, kleine rode ui
- 1 teentje knoflook
- 4 eetlepels plantaardige yoghurt
- 2 eetlepels azijn
- 1 druppel Lemon+
- 1 druppel Dill+
- Zout naar smaak
- Dille

INSTRUCTIES

Snijd de komkommer in dunne plakken.

Snipper de ui.

Pers de knoflook.

Dressing: meng de yoghurt, azijn, het zout, de knoflook en Plus-oliën.

Pluk de dilleblaadjes van de steeltjes (gooi de steeltjes weg of bewaar ze voor de soep). Hak de dille grof en voeg deze toe aan de dressing.

Voeg de komkommer en ui toe aan de dressing en serveer.

#562508D



#562208D



GRIEKSE SALADE

INGREDIËNTEN

- 2 grote tomaten, in stukken gesneden
- 1 komkommer, in stukken gesneden
- 1 kleine rode ui, in schijven gesneden
- 90 g olijven
- 90 g verkruimelde feta
- 2 eetlepels extra vergine olijfolie
- **1 druppel Oregano+**
- **1 druppel Lemon+**
- Zout en peper naar smaak

INSTRUCTIES

Doe de tomaten, komkommer en rode ui in een grote kom.

Voeg de olijven en feta toe.

Meng olijfolie, Oregano+, Lemon+, zout en peper in een kleine kom.

Giet de dressing over de salade en meng om alles goed te verdelen.

#559408D



#562508D





VERFRISSENDE AVOCADOSALADE

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe avocados, in blokjes gesneden
- 150 g cherrytomaten, gehalveerd
- 75 g komkommer, in blokjes gesneden
- 30 g rode ui, in dunne plakken gesneden
- 2 eetlepels verse koriander, fijngehakt
- Sap van 1 limoen
- 2 eetlepels extra vergine olijfolie
- **1 druppel Lemon+**
- **1 druppel Basil+**
- Zout en peper naar smaak

INSTRUCTIES

Doe de avocado, tomaten, komkommer, ui en koriander in een grote kom.

Meng het limoensap, de olijfolie, Plus-oliën, zout en peper in een kleine kom.

Giet de dressing over de salade en meng voorzichtig.

#562508D



#558308D



LENTE-ERWTENSOEP

INGREDIËNTEN

- 300 g erwten
- 1 ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geperst
- 500 ml groentebouillon
- 15 ml olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- **1 tandenstoker Peppermint+**
- Griekse yoghurt voor de garnering

INSTRUCTIES

Doe olijfolie in een grote pan en zet op een middelhoog vuur.

Voeg de ui en knoflook toe en bak ongeveer 5 minuten, totdat ze zacht zijn.

Voeg de erwten toe en roer.

Giet de groentebouillon erbij en breng aan de kook. Kook ongeveer 10 minuten of tot de erwten gaar zijn.

Haal de pan van het vuur en laat de soep iets afkoelen.

Pureer de soep met een staafmixer of een gewone blender tot een glad en romig geheel. Wees voorzichtig met het mixen van hete vloeistoffen als je een gewone blender gebruikt.

Breng op smaak met zout en peper.

#562808D

Gebruik een tandenstoker om Peppermint+ toe te voegen aan de soep en roer goed door.

Serveer warm met een lepel Griekse yoghurt, indien gewenst.





Hoofdgerechten



VEGAN HAWAIIAANSE POKÉ BOWL

INGREDIËNTEN

- 8 romatomaten
- 120 ml sojasaus
- 4 eetlepels mirin of witte wijnazijn
- 3 eetlepels sesamzaadolie
- **1 druppel Ginger+**
- 1 blad nori, in kleine stukjes gescheurd
- Halve zoete ui
- Sesamzaad
- 3 lente-uien, dun gesneden
- Witte rijst (om te serveren)
- Edamame (om te serveren)

INSTRUCTIES

Marinade:

Meng sojasaus, mirin of witte wijnazijn, sesamololie, nori, gesneden zoete uien en een druppel Ginger+. Zet aan de kant.

Bereid de tomaten voor: Vul een pan met water en breng aan de kook. Zet een grote kom met ijswater klaar. Voeg de tomaten toe aan de pan en kook 45-60 seconden, tot de schil los begint te laten. Schep met een lepel uit de pan en leg direct in ijswater.

Ontvel en snijd: Nadat de tomaten zijn afgekoeld, pel je ze en snijd je ze in blokjes. Verwijder de zaadlijsten en het witte gedeelte. Bewaar alleen het vruchtvlees.

Marineren: Voeg de tomatenblokjes toe aan de marinade, dek af en laat minstens 2 uur in de koelkast staan, of voor het beste resultaat een nacht.

Serveren: Serveer de gemarineerde tomaten met een kom gekookte rijst. Garneer met sesamzaad en lente-ui. Voeg naar wens toppings toe, zoals zeewiersalade of edamame voor extra smaak.

#558808D



HOOFDGERECHTEN

ZELFGEMAAKTE RATATOUILLE

INGREDIËNTEN

- 1 grote aubergine
- 2 courgettes
- 1 grote ui
- 2 paprika's (geel en rood), in blokjes gesneden
- 4 tomaten, in blokjes gesneden
- 3 teentjes knoflook, geperst
- 2 eetlepels olijfolie
- **1 tandenstoker Rosemary+**
- **1 tandenstoker Thyme+**
- Zout en peper naar smaak
- Verse basilicumblaadjes

INSTRUCTIES

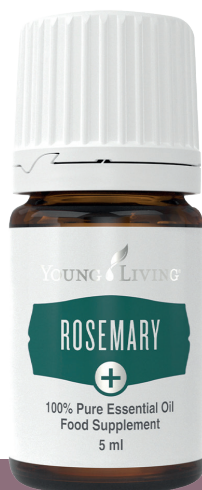
Verhit olijfolie in een grote pan op middelhoog vuur. Voeg de knoflook en ui toe en bak tot ze geurig zijn.

Roer de aubergine, courgette en paprika erdoor. Bak tot de groenten enigzins gaar zijn.

Voeg de tomaten toe en breng op smaak met zout en peper. Roer een tandenstoker Rosemary+ en Thyme+ er doorheen voor extra smaak. Laat 10-15 minuten sudderen tot de groenten gaar zijn.

Serveer warm, garneer met verse basilicumblaadjes.

#562908D



#559708D



HOOFGERECHTEN





Nagerechten



KOEKJES MET CHOCOLADE EN CITRUS

INGREDIËNTEN

- 90 g ongezouten boter
- **2 druppels Lemon**
- 110 g bruine suiker
- 50 g basterdsuiker
- 1 ei
- Halve theelepel vanille-extract
- 140 g bloem
- Snufje zuiveringszout
- 100 g chocoladestukjes

INSTRUCTIES

Smelt de boter en voeg 2-3 druppels Lemon+ toe.

Voeg bruine suiker en basterdsuiker toe. Meng en voeg ei en vanille-extract toe.

Meng opnieuw en voeg bloem en zuiveringszout toe.

Meng goed, voeg de chocoladestukjes toe en roer voorzichtig.

Gebruik een eetlepel om de koekjes op bakpapier op een bakplaat te plaatsen.

Bak 15 minuten op 190°C.

#562508D



NAGERECHTEN

ETON MESS MET CITROEN

INGREDIËNTEN

- 250 g aardbeien
- 150 ml dubbele room
- 1 meringue, verkruid
- **1 druppel Lemon+**

INSTRUCTIES

Doe de aardbeien in een kom en zet aan de kant.

Klop in een aparte kom de slagroom tot zachte pieken. Voeg een druppel Lemon+ toe en spatel voorzichtig door elkaar.

Verdeel de slagroom, aardbeien en verkruimelde meringue in laagjes over glazen of kommen.

Garneer met een paar hele aardbeien en geniet van je verfrissende Eton Mess!

#562508D



NAGERECHTEN



Van het toevoegen van fruitsmaken aan desserts tot het maken van saladedressings en verfrissende drankjes, wij hopen dat de Plus-oliën van Young Living je dit seizoen inspireren om gezond en lekker te koken.



Plus-oliën