

Keverje el, turmixolja össze,
és már ihatja is!



Szuper bogyós smoothie

Csokoládés-mogyoróvajás smoothie

- Egy adag (32 g) **dōTERRA™ Csokoládés növényi fehérje**
- 1 fagyasztott banán
- 1 evőkanál mogyoróvaj
- 250 ml zabtej (vagy bármilyen tej/tejpótló)
- 2 jégkocka

Adjon hozzá esszenciális olajat!

💧 1 csepp *Fodormenta* esszenciális olaj

Szuper bogyós smoothie

- Egy adag (32 g) **dōTERRA™ Vaniliás növényi fehérje**
- 150 g fagyasztott bogyós gyümölcs
- 1 fagyasztott banán
- 250 ml mandulatej (vagy bármilyen tej/tejpótló)
- 2 jégkocka

Adjon hozzá esszenciális olajat!

🍊 1 csepp *Grépfrút* esszenciális olaj

A legfinomabb zöld smoothie

2 SZEMÉLYRE

- Egy adag (32 g) **dōTERRA™ Vaniliás növényi fehérje**
- Két marék spenót
- 1 mangó
- ½ avokádó
- 350 ml kókuszvíz (vagy víz)
- Mentalevelek
- 2 jégkocka

Adjon hozzá esszenciális olajat!

🍋 1 csepp *Gyömbér* esszenciális olaj

Trópusi smoothie-s fehérjetál

2 SZEMÉLYRE

Hozzávalók:

- 200 g fagyasztott ananász
- 200 g fagyasztott mangó
- 1 banán
- Egy adag (32 g) **dōTERRA™ Vaniliás növényi fehérje**
- 120 ml kókusztej (vagy bármilyen tej/tejpótló)

Feltétek:

- Házi készítésű granola
- Mangódarabkák és/vagy ananászdarabkák
- 1 banán felszelve
- Kókuszreszelék
- Chiamag

Elkészítés:

- 1 Tegye az ananászt, mangót, banánt, fehérjeport és tejet egy turmixgépbe.
- 2 Turmixolja össze őket, amíg teljesen sima állagú nem lesz. Nagyon sűrű keveréket fog kapni.
- 3 Öntse szét sekélyebb tálkákba, szórja meg a feltétekkel, és máris tálalhatja!

Az itt következő receptekhez szüksége lesz egy keverőtálra és csavaros tetejű üveg poharakra (vagy a tetszésének megfelelő tálalóedényekre).

Csokoládés-mogyorós zabpehely

2 SZEMÉLYRE

Hozzávalók:

- 45 g zabpehely
- 1 evőkanál aprított mogyoró (sózatlan)
- Egy adag (32 g) **dōTERRA™ Csokoládés növényi fehérje**
- 1 evőkanál nyers kakaópor
- 1 evőkanál juharszirup vagy méz
- 1 teáskanál vaniliakivonat (ízlés szerint)
- 1 csipet tengeri só
- 160 ml mandulatej (vagy bármilyen tej/tejpótló)

Elkészítés:

- 1 Egy tálban alaposan keverjen össze minden hozzávalót, amíg teljesen csomómentes állagot nem kap.
- 2 Az így kapott keveréket ossza szét két üveg pohárba, és csavarja rájuk a tetejüket.
- 3 Hagyja ázni egy egész éjszakán át a hűtőszekrényben.
- 4 Másnap reggel pedig már fogyaszthatja is ezt a finom és egyszerű reggelit!

