



YOUNG LIVING®
ESSENTIAL OILS.

Kookboek van
Young Living



YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS

Welkom in het kookboek van Young Living!

Dit is het kookboek van Young Living. In dit kookboek vind je recepten met onze fantastische Plus-oliën. Deze oliën zijn meer dan ingrediënten. Het zijn culinaire hulpmiddelen die eindeloze creativiteit stimuleren en heerlijke smaken creëren. Ons team heeft een aantal sensationale zomerrecepten geselecteerd die maximale smaak met minimale inzet beloven.

Van het ontbijt tot het avondeten, met deze recepten en de producten van Young Living kun je jouw culinaire repertoire uitbreiden. We horen graag wat je van de recepten vindt!

We hopen dat je met plezier ons assortiment verkent en moedigen je aan om recepten te sturen naar eurecipes@youngliving.com. Veel kookplezier!

Maak kennis met Plus-oliën

Goed eten heeft alles te maken met elke dag gezonde keuzes maken die het lichaam voeden. Goed eten verheft gezond eten tot een levensstijl die de ziel voedt.

Het is onze missie om mensen te inspireren en gezinnen te helpen de weg naar meer welzijn te ontdekken. Dit kookboek bevat een aantal originele en door leden samengestelde recepten die gezonde ingrediënten combineren met de heerlijke smaken van onze Plus-oliën.

We maken naaste fruitige favorieten zoals Orange+, Lemon+ en Tangerine+ gebruik van kruidige opties zoals Oregano+ en andere populaire Young Living-producten, waaronder NingXia Red®.

Als je goed eet, zit je lekker in je vel. Deze unieke, smaakvolle en eenvoudige recepten met de Young Living-producten waar je van houdt zijn niet alleen voor jou geschikt, maar voor het hele gezin. Blader door de pagina's, probeer iets nieuws en laat je verrassen door hoe eenvoudig gezond eten kan zijn.

Smakelijk eten!

Inhoudsopgave

- 4 Maak kennis met Plus-oliën
- 6 Koken met Plus-oliën
- 8 Verhoudingen en handige tips
- 10 Drinken | NingXia Red®-shots - Spritzer met grapefruit en munt - Smoothie met perzik en mango - Verfrissende kersenlimonade
- 18 Marinades | Citrusmarinade - Mediterrane marinade
- 22 Ontbijt | Yoghurt met frambozen en limoen - Biscotti met citroen en chocolade - Havermoutpannenkoeken met banaan
- 30 Soepen, salades en bijgerechten | Guacamole met pit - Zomerse salsa - Gevulde eieren met dille - Kippensoep met kokosmelk - Gestoomde wintergroenten - Boerencrackers met Parmezaanse kaas en basilicum - Zomerse fruitsalade
- 46 Hoofdgerechten | Quiche met mozzarella, ricotta en courgette - Pizza met zongedroogde tomaten - Kalkoenburgers - Garnalenspies met citroen en sinaasappel
- 56 Brood | Makkelijke broodstengels met kaas - Bananenbrood met NingXia Red® - Brood met gojibessen - Brood met courgette en dadels - Appelbrood
- 68 Nagerechten | Sandwichkoekjes met citroen en NingXia - Appeltaartjes - Chocoladetaart met pepermunt - Gemberkoeken - Monsterkoeken

Koken met Plusoliën

Young Living haalt trots de stress uit koken. Het is niet moeilijk om te zien waarom onze etherische oliën bepaalde gerechten aanvullen. Volg deze simpele tips om meer smaak en vitaliteit toe te voegen aan dagelijkse recepten.



EXPERIMENTEREN MAAR: Cinnamon Bark+ heeft een scherpere smaak dan kaneelpoeder en is perfect voor recepten met kip, fruit en zoete aardappel. De olie is tevens een mooie toevoeging aan spaghetti, pompoen en vruchtensappen. Maar vergeet niet, je hebt maar een klein beetje nodig!



DE GEUR VAN ITALIË: Bekende Italiaanse gerechten als spaghetti, pizza en lasagne worden nog lekkerder met Basil+, Oregano+ en Rosemary+. Deze etherische oliën kunnen ook vis, groentesoep, groentebouillon, hartig brood, roerei, spreads, pasta en granen van meer smaak voorzien.



KIES VOOR TIJM: Voeg Thyme+ toe aan marinades voor gevogelte, pasta, polenta, groene bonen en gerechten die ei bevatten.



EEN DRUPPEL CITRUS: Citrusoliën zoals Orange+, Lemon+, Tangerine+, Lime+ en Grapefruit+ zijn geschikt voor kip, zeevruchten, fruit, groentesalades en smoothies. Ze kunnen ook gebruikt worden in brood, cake, koek en recepten met chocolade om extra smaak toe te voegen. Let op: water kan de bitterheid van citrusoliën versterken, doe dus rustig aan en gebruik slechts één druppel in recepten op waterbasis.



EEN SCHERPE SMAAK: Dill+ voegt een scherpe smaak toe aan aardappels, komkommer, tomatensalades en zelfs coleslaw. Vis, kip, pasta en diverse zomer- en wintergroenten zijn ook heerlijk met Dill+.



EEN KOELE TWIST: Voeg Peppermint+ toe aan koud water of warme of koude thee voor een verfrissende smaak.

Verhoudingen en handige tips

Hoeveel moet ik gebruiken?

Young Living raadt iedereen die voor het eerst Plus-oliën gebruikt aan om deze te gebruiken in vruchtensappen of recepten met gedroogde kruiden en specerijen. Vervang simpelweg deze ingrediënten door de overeenkomende Plus-olie. Houd er rekening mee dat Plus-oliën een sterkere smaak hebben dan gedroogde kruiden en specerijen. Er gaan ongeveer zestig druppels Plus-olie in een theelepel, maar omdat deze oliën zo krachtig zijn is een kleinere hoeveelheid voldoende. Het is dus beter om te beginnen met een kleine hoeveelheid van een Plus-olie naar keuze en langzaam op te bouwen totdat de gewenste smaak is 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 Plus-olie.

Alledaagse kruiden

Een theelepel of meer gedroogde oregano, rozemarijn, tijm, dille of zwarte peper kan vervangen worden door een druppel van de overeenkomende Plus-olie.

De tandenstokmethode

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 tandenstokmethode.

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. Young Living moedigt, waar mogelijk, het gebruik van organische en natuurlijke ingrediënten aan.





DRANKEN

YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS

NINGXIA RED[®]-SHOTS

KLEINE VUURBAL

- 30 ml NingXia Red
- 2 druppels Cinnamon Bark+
- 1 druppel Ginger+

HERSENSPINSEL

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

HETE BLIKSEM

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

TONGSTRELER

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

WENDSDROOM

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

SPRITZER MET GRAPEFRUIT EN MUNT

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

Grapefruit+

ONGEVEER
8 PORTIES

INGREDIËNTEN

- 15 verse muntblaadjes
- 60 ml agavesiroop of honing
- 4-12 druppels Grapefruit+ (naar smaak; hoe meer, hoe beter)
- 2 liter (mineraal)water



INSTRUCTIES: Doe de muntblaadjes in een glazen kan en gebruik de achterkant van een lepel om ze te verpletteren.

Voeg de agavesiroop of honing toe en meng goed. Voeg het gewenste aantal druppels Grapefruit+ toe. Giet het (mineraal)water in de kan en roer voorzichtig om de ingrediënten te mengen.

Zet de kan ten minste vier uur in de koelkast zodat de spritzer op smaak kan komen. Roer goed voor serveren. Serveer met ijsblokjes.

Garneer indien gewenst met verse munt en geniet van een verfrissende spritzer met grapefruit en munt!

SMOOTHIE MET PERZIK EN MANGO

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

Balance Complete
Cinnamon Bark+

1 PORTIE

INGREDIËNTEN

- 60 g bevroren perzik
- 60 g bevroren mango
- 2 scheppen Balance Complete
- 350 ml water
- 1 druppel Cinnamon Bark+

INSTRUCTIES: Doe de ingrediënten in een blender en mix tot een gladde massa of totdat de gewenste dikte is bereikt. Als de smoothie te koud of te dik is vanwege het bevroren fruit kun je vers fruit proberen.



VERFRISSENDE KERSENLIMONADE

Laura Ann Grymes, VS

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCT

Lemon+

ONGEVEER 8 PORTIES
VAN 500 ML

INGREDIËNTEN

- 750 ml bruisend kersensap
- 4 grote citroenen
- 2 druppels Lemon+
- Gefilterd water

INSTRUCTIES: Giet het bruisend kersensap en Lemon+ in een kan naar keuze. Pers de citroenen, voeg het sap toe aan het kersensap en meng goed. Vul vervolgens de rest van de kan met gefilterd water.

Zet in de koelkast om af te koelen. Serveer met ijsblokjes en een takje munt of een schijf citroen.



MARINADES

YOUNG  LIVING[®]
ESSENTIAL OILS



CITRUSMARINADE

BENODIGDE YOUNG LIVING-PRODUCTEN

Orange+

Lemon+

Ginger+

INGREDIËNTEN

- 180 ml olijfolie (of een olie naar keuze)
- 80 ml sojasaus
- 1 eetlepel uienpoeder
- Sap van een citroen
- 2 druppels Orange+
- 2 druppels Lemon+
- 1 druppel Ginger+

INSTRUCTIES: Leg 500 gram groenten en kip (of een ander proteïneproduct naar keuze) in een ondiepe ovenschaal. Voeg alle ingrediënten samen en giet over de kip of groenten.

Bedek en zet één tot vier uur in de koelkast voordat je de groenten of kip grilt.

Gooi de marinade na gebruik weg.

MEDITERRANE MARINADE

BENODIGDE YOUNG LIVING-PRODUCTEN

Oregano+

Lemon+

Black Pepper+

INGREDIËNTEN

- 180 ml olijfolie (of een olie naar keuze)
- 80 ml sojasaus
- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 1 teentje knoflook
- 1 druppel Oregano+
- 2 druppels Lemon+
- 1 druppel Black Pepper+

INSTRUCTIES: Leg 500 gram groenten en kip (of een ander proteïneproduct naar keuze) in een ondiepe ovenschaal. Voeg alle ingrediënten samen en giet over de kip of groenten.

Bedek en zet één tot vier uur in de koelkast voordat je de groenten of kip grilt.

Gooi de marinade na gebruik weg.



ONTBIJT

YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS

YOGHURT MET FRAMBOZEN EN LIMOEN

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

Lime+

Lemon+

ONGEVEER
1 PORTIE

INGREDIËNTEN

- 120 g Griekse yoghurt
- 60 g bevroren of verse frambozen
- 1 druppel Lime+
- 1 druppel Lemon+
- 1-2 eetlepels ahornsiroop (afhankelijk van de gewenste zoetheid)

INSTRUCTIES: Doe de Griekse yoghurt, frambozen, Lime+, Grapefruit+ en ahornsiroop in een kom of vershoudbakje. Meng de ingrediënten goed.

Voeg toppings naar keuze toe, bijvoorbeeld granola of noten, en geniet direct van deze heerlijke yoghurt.

Of zet de yoghurt in de koelkast en eet de volgende ochtend als snel en lekker ontbijt.



BISCOTTI MET CHOCOLADE, CITROEN EN ROZEMARIJN

Kristina Wadley, VS

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

Rosemary+

Lemon+

*Young Living
Citrus Fresh®+*

INGREDIËNTEN

- 60 ml gesmolten kokosolie
- 2 eetlepels zachte boter
- 60 g basterdsuiker
- 2 eieren
- 5 druppels Rosemary+
- 3 druppels Lemon+
- 250 g bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- 40 g gehakte walnoten
- Zeste van een citroen

INGREDIËNTEN (VERVOLG)

Chocoladelaag

- 100 g gesmolten pure chocolade
- 4 druppels Young Living Citrus Fresh®+

INSTRUCTIES: Verwarm de oven voor op 180°C. Mix de kokosolie, zachte boter en suiker met een handmixer op een lage tot gemiddelde snelheid. Voeg de eieren toe en mix op een lage stand. Voeg zodra de eieren opgenomen zijn Rosemary+ en Lemon+ toe en blijf langzaam mixen.

Zeef de bloem en het bakpoeder en mix op gemiddelde snelheid. Het mengsel kan scheiden en er kunnen kleine klonters ontstaan. Voeg zodra de bloem zachter is geworden de gehakte walnoten en citroenrasp toe en kneed met je handen tot een grote bal.

Verdeel het deeg in twee ballen. Rol en druk iedere bal uit totdat het deeg op een klein brood lijkt. Leg op de bakplaat met bakpapier. Bak 25 minuten in de voorverwarmde oven. Neem het brood na 25 minuten uit de oven en laat 5 minuten afkoelen.

Gebruik een gekarteld mes en snij de afgekoelde broden in gelijke plakken van ongeveer een centimeter dik. Leg de biscotti op het bakpapier en zet vijf minuten terug in de oven. Draai de biscotti na vijf minuten om en bak nog eens vijf minuten. Laat de biscotti afkoelen tot kamertemperatuur. Breek terwijl de biscotti afkoelen de chocolade in stukken en doe in een kom. Breng in een kleine pan water aan de kook. Neem de pan zodra het water kookt van het vuur en plaats de kom op de pan. Roer de chocolade totdat deze gesmolten is. Wees voorzichtig en zorg ervoor dat er geen water bij de gesmolten chocolate komt.

Voeg zodra de chocolade volledig gesmolten is Young Living Citrus Fresh®+ toe en roer zorgvuldig. Doop een helft van de biscotti in de gesmolten chocolade. Herhaal totdat alle biscotti voor de helft bedekt zijn met heerlijke donkere chocolade. Bewaar de biscotti in de koelkast zodat de chocolade kan uitharden. Serveer met een kop kruiden thee.

HAVERMOUTPANNEN- KOEKEN MET BANAAAN

Jennifer Bender, VS

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

Cinnamon Bark+

Clove+

INGREDIËNTEN

- 60 g havermout
- 240 ml water
- 1 eetlepel honing
- 2 eetlepels kokosolie
- 120 g bloem
- 1 theelepel bakpoeder
- Snufje zuiveringszout
- Halve theelepel kaneel
- 120 ml melk naar keuze
- 60 ml Griekse yoghurt (0% vet)
- 1 banaan - gepeld en geprakt
- 1 ei - lichtjes geklopt

Siroop

- 120 ml zuivere ahornsiroop
- 2 druppels Cinnamon Bark+
- 1 druppel Clove+

INSTRUCTIES: Doe de havermout en het water in een grote pan. Verwarm op middelhoog vuur, totdat de havermout zacht en romig is. Voeg de honing en kokosolie toe, roer en zet aan de kant om af te koelen.

Neem een kom en zeef de bloem, het bakpoeder, zuiveringszout en kaneel.

Voeg de melk, yoghurt en banaan toe aan de afgekoelde havermout en meng goed. Voeg het geklopte ei toe en meng. Voeg de droge ingrediënten toe en meng opnieuw.

Bak de pannenkoeken in de pan met een olie naar keuze en serveer met de siroop. Neem een kleine pan, verwarm de ahornsiroop en voeg Cinnamon Bark+ en Clove+ toe. Giet over de vers gebakken pannenkoeken.



SOEPEN, SALADES EN BIJGERECHTEN

YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS



GUACAMOLE MET PIT

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

*Young Living
Citrus Fresh⁺*

Lime⁺

ONGEVEER
2 TOT 4 PORTIES

INGREDIËNTEN

- 2 avocados
- 2 druppels Young Living Citrus Fresh⁺
- 1 druppel Lime⁺
- 1 eetlepel vers limoensap
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels rode ui - fijngesneden
- 1-2 Roma-tomaten - in stukken gesneden, zonder pitten
- 1 theelepel koriander - fijngesneden
- Zout en peper naar smaak

INSTRUCTIES: Doe het romige vruchtvlees in een kom. Voeg de volgende levendige smaken toe: Young Living Citrus Fresh⁺, Lime⁺, vers limoensap, fijngesneden knoflook, fijngesneden rode ui, tomaten en fijngesneden koriander. Gebruik een vork om de ingrediënten te verpletteren en mengen. Laat sommige stukken avocado wat groter voor extra textuur.

Breng de guacamole op smaak met een snufje peper en zout.

Doe de guacamole in een kom. Smakelijk! Deze guacamole met pit zal ongetwijfeld een hit zijn, of je er nu tortillachips of taco's bij eet.

ZOMERSE SALSA

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

Lime+

Basil+

ONGEVEER
4 PORTIES

INGREDIËNTEN

- 750 g tomaten
- 1 groene paprika - in stukken gesneden
- 1 grote ui - fijngesneden
- Koriander - fijngesneden
- 1 theelepel jalapeños - fijngesneden (verwijder de zaden voor een minder pittige salsa)
- Snufje komijn
- Vleugje olijfolie
- 3 druppels Lime+
- 1 druppel Basil+
- Zout en peper naar smaak

INSTRUCTIES: Doe de tomaten, groene paprika, ui, koriander en jalapeños in een kom. Voeg een snufje komijn, een vleugje olijfolie en de Plus-oliën toe. Breng op smaak met zout en peper.

Doe de salsa in de blender en blend totdat je de gewenste dikte hebt bereikt. Blend kort voor een salsa met grotere stukken of blend langer voor een gladde salsa.

Doe in een kom en zet ten minste een half uur in de koelkast zodat de salsa op smaak kan komen. Serveer koud met je favoriete tortillachips of gegrild vlees voor een verfrissende zomersmaak!



GEVULDE EIEREN MET DILLE

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

Dill+
Black Pepper+

ONGEVEER
12 PORTIES

INGREDIËNTEN

Vulling

- 6 hardgekookte eieren - gepeld en gehalveerd
- 2 eetlepels gesneden selderij
- 1 ¼ theelepel Dijon-mosterd
- 30 g mayonaise
- 5 druppels Dill+
- Snufje zeezout
- 1 druppel Black Pepper+

Garnering

- 6 gehalveerde olijven
- 12 korte bieslookstengels
- Paprika - zoals gewenst

INSTRUCTIES: Verwijder het eigeel, doe dit in een kleine kom en prak met een vork tot een glad geheel.

Voeg de overige ingrediënten voor de vulling toe en meng tot een glad geheel. Doe het mengsel in de lege eierhalften.

Garneer de eieren naar keuze met een halve olijf, een stukje bieslook of een snufje paprikapoeder.

KIPPENSOEP MET KOKOSMELK

Shawn Schaefer Coulson, VS

BENODIGDE YOUNG LIVING-PRODUCTEN

Basil+

Lemongrass+

Ginger+

ONGEVEER
4 PORTIES

INGREDIËNTEN

- 1 liter kippenbouillon
- 1 grote witte ui - gepeld, gehalveerd en in stukken gesneden
- 2 grote wortels - geschild en in stukken gesneden
- 2 stengels bleekselderij - in stukken gesneden
- 1 middelgrote aardappel - geschild en in blokjes gesneden (optioneel)
- 1 gebakken kipfilet - in stukken gesneden
- 450-900 ml kokosmelk (afhankelijk van de gewenste machtigheid van de bouillon)
- 1-2 eetlepels vissaus
- 1-2 eetlepels vers citroensap
- 1 kleine courgette - gehalveerd en in stukken gesneden
- 1 theelepel zout (optioneel)
- 1-2 druppels Basil+
- 1-2 druppels Lemongrass+
- 1 druppel Ginger+

INSTRUCTIES: Neem een grote pan en laat de kippenbouillon sudderen. Voeg de ui, wortels, selderij en aardappel toe. Laat twee minuten sudderen.

Voeg de kipfilet toe en laat vijf minuten sudderen. Voeg vervolgens de kokosmelk, vissaus, het citroensap, de courgette en het zout toe. Laat vijf minuten of totdat de groenten zacht zijn sudderen.

Neem zodra alles goed doorgekookt is de soep van het vuur en voeg voor het serveren Basil+, Lemongrass+ en Ginger+ toe.



GESTOOMDE WINTERGROENTEN

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCT

Black Pepper+

ONGEVEER
3-4 PORTIES

INGREDIËNTEN

- 1 grote zoete aardappel - geschild en in stukken gesneden
- 1 middelgrote knolraap - gehalveerd en in partjes gesneden
- 1 grote pastinaak - geschild en in stukken gesneden
- 3 wortels - geschild en in stukken gesneden
- 1 flespompoe - geschild en in stukken gesneden
- Halve theelepel zout
- 180 ml water
- 5 eetlepels olijfolie
- 10 druppels Black Pepper+
- Snufje nootmuskaat
- Snufje zout
- Snufje zwarte peper
- Snufje uienpoeder
- Peterselie als garnering

INSTRUCTIES: Leg alle geschilde en in stukken gesneden groenten op een grote bakplaat. Leg de flespompoe bovenop. Strooi een halve theelepel zout over de groenten, giet het water erbij en bedek losjes met aluminiumfolie.

Bak 45 minuten tot een uur op 180°C totdat de groenten zacht zijn. Haal uit de oven, giet het water weg en leg de groenten in een schaal. Neem een kom en voeg de overige ingrediënten, behalve de peterselie, toe. Meng goed. Voeg toe aan de gestoomde groenten en hussel door elkaar voordat je de peterselie als garnering toevoegt.

BOERENCRACKERS MET PARMEZAANSE KAAS EN BASILICUM

Kari Lewis, VS

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCT

Basil+

INGREDIËNTEN

- 130 g bloem
- 1,5 theelepel wijnsteenbakpoeder
- $\frac{3}{4}$ theelepel zout
- $\frac{3}{4}$ theelepel zuiveringszout
- 3 eetlepels vers geraspte Parmezaanse kaas
- 1-2 eetlepels gedroogde basilicum
- 60 ml olijfolie
- 120 ml water
- 1-2 druppels Basil+
- 1 ei
- 2 theelepels basterdsuiker
- 1 theelepel balsamico-azijn

INSTRUCTIES: Verwarm de oven voor op 180°C. Meng de bloem, het wijnsteenbakpoeder, zout, zuiveringszout, de Parmezaanse kaas en gedroogde basilicum in een kom. Voeg de olie toe en roer totdat het mengsel op grove broodkrumels lijkt. Voeg het water en Basil+ toe en roer totdat er een zacht deeg ontstaat.

Klop in een aparte kom het ei, de suiker en balsamico-azijn tot een geheel en zet aan de kant.

Leg het deeg op een met bloem bedekt werkblad en rol zeer dun uit. Bestrijk vervolgens met het eimengsel. Gebruik koekvormen of een mes om vierkanten te snijden. Leg de uitgestoken vormen op een ingevette bakplaat of bakpapier.

Bak twintig minuten, afhankelijk van de grootte en dikte van de crackers, en haal uit de oven zodra ze goudbruin zijn.

Luchtdicht bewaren. Als de crackers niet meer knapperig zijn kun je ze een paar minuten opnieuw bakken op 120°C.



ZOMERSE FRUITSALADE

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

Orange+

ONGEVEER
9 PORTIES

INGREDIËNTEN

- 2-3 eetlepels honing
- 3-4 druppels Orange+
- 130 g bosbessen
- 80 g perzikken - in stukken gesneden
- 80 g druiven - gehalveerd
- 160 g aardbeien - in vieren gesneden
- 2 kiwi's - in stukken gesneden
- 2 bananen - in stukken gesneden
- 4 gesneden muntblaadjes (optioneel)

INSTRUCTIES: Meng de honing en Orange+ in een kom en zet aan de kant zodat de smaak van de olie in de honing kan trekken.

Was en snij het fruit. Doe al het fruit, behalve de banaan, in een grote kom. Voeg de banaan vlak voor het serveren toe om verkleuring te voorkomen. Giet de honing over het fruit en meng totdat het opgenomen is door het fruit. Zet tien minuten in de koelkast.

Was de muntblaadjes, rol stevig op en knip met een keukenschaar in kleine stukken. Voeg toe aan het fruit, meng voorzichtig en zet vijf minuten in de koelkast.



HOOFDGERECHTEN

YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS

QUICHE MET MOZZARELLA, RICOTTA EN COURGETTE

Kristen Heigl, VS

BENODIGDE YOUNG LIVING-PRODUCTEN

Basil+

Oregano+

INGREDIËNTEN

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 ui - gesnipperd
- 450 g courgette - in stukken gesneden
- 60 g bloem
- 120 g geraspte mozzarella
- 30 g Parmezaanse kaas
- 250 ml melk naar keuze
- 100 g zure room
- 3 eieren - geklopt
- 1 theelepel knoflookpoeder
- Zout en peper naar smaak
- Basil+ - zoals gewenst
- Oregano+ - zoals gewenst
- 100 g ricotta - kamertemperatuur

INSTRUCTIES: Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een bakvorm in (20 x 30 cm). Doe de olijfolie, uien en courgette in een grote pan. Kook totdat de groenten zacht zijn. Haal van het vuur en laat afkoelen.

Meng ondertussen in een aparte kom de bloem, mozzarella, Parmezaanse kaas, melk, zure room, eieren, het knoflookpoeder, zout en peper. Doop een tandenstoker in de Basil+ en Oregano+ en draai rond in het mengsel om dit zoals gewenst smaak te geven. Meng goed.

Combineer beide mengsels en leg op een bakplaat. Voeg de ricotta toe en bak in 30 tot 35 minuten goudbruin.

PIZZA MET ZONGEDROOGDE TOMATEN

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

Basil+
Oregano+

INGREDIËNTEN

- 40 g zongedroogde tomaten
- 2 teentjes knoflook - fijn gesneden
- 80 ml olijfolie
- 1 tomaat - gehalveerd
- 1-2 druppels Basil+
- 1-2 druppels Oregano+
- Pizzavorm (30 cm)
- 1 courgette - in stukken gesneden
- Halve rode ui - gesnipperd
- 6-8 cherrytomaten - gehalveerd
- 6-8 schijven verse mozzarella
- Extra olijfolie

INSTRUCTIES: Doe de zongedroogde tomaten, knoflook, olijfolie, verse tomaten en etherische oliën in een blender.

Verspreid het mengsel over de pizzadeeg. Laat een halve centimeter aan de buitenkant vrij. Leg de schijven courgette aan de buitenkant van de pizza en verdeel de uien en gehalveerde cherrytomaten in het midden. Besprenkel de groenten met de aanvullende olijfolie en leg vervolgens de verse mozzarella er bovenop.

Bak in ongeveer vijftien minuten goudbruin. Dit is afhankelijk van de kookinstructies van het deeg.



KALKOENBURGERS

Karen Korta, VS

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

Basil+

Lemon+

Orange+

Black Pepper+

ONGEVEER
4 PORTIES

INGREDIËNTEN

- 60 ml olijfolie
- 1 druppel Basil+
- 1 druppel Lemon+
- 1 druppel Orange+
- 1 druppel Black Pepper+
- 1 eetlepel gesneden peterselie
- 1 theelepel zout
- 2 teentjes knoflook
- 1 grote groene paprika - in grove stukken gesneden
- 2 middelgrote uien - in grove stukken gesneden
- 4 kalkoenburgers
- 4 hamburgerbroodjes

INSTRUCTIES: Sauteer de olijfolie, etherische oliën, peterselie, het zout, de knoflook, peper en uien op een laag vuur in een grote pan. Het mengsel moet enigszins bruin en knapperig zijn.

Giet in een kom en bak de kalkoenburgers in dezelfde pan. Toast de broodjes. Leg de burgers en groenten op de broodjes.

GARNALENSPIES MET CITROEN EN SINAASAPPEL

BENODIGDE YOUNG LIVING-PRODUCTEN

Orange+

Lemon+

Basil+

ONGEVEER
8-10 PORTIES

INGREDIËNTEN

- 80 ml olijfolie
- 2 eetlepels grove mosterd
- 3-4 teentjes knoflook
- 4 druppels Lemon+
- 4 druppels Orange+
- 1 druppel Basil+
- 30-40 middelgrote garnalen
- 10 houten stokjes

INSTRUCTIES: Meng de olijfolie, mosterd, knoflook en etherische oliën in een glazen kom. Zet aan de kant.

Was de garnalen grondig en verwijder de schaal. Leg de garnalen in de marinade, dompel ze onder en laat dertig tot zestig minuten marinieren.

Plaats drie tot vier garnalen op een houten stokje. Bak de garnalen op een ingevette grill in drie tot vijf minuten gaar. Draai eenmaal. Serveer met salade, rijst of eet op zichzelf.



BROOD

YOUNG  LIVING[®]
ESSENTIAL OILS



MAKKELIJKE BROODSTENGELS MET KAAS

Sara Thomas, VS

BENODIGDE YOUNG LIVING-PRODUCTEN

Black Pepper+

Oregano+

Basil+

INGREDIËNTEN

- 375 g bloem
- 1 theelepel zout
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel gedroogde oregano
- 100 g gestolde kokosolie
- 65 g geraspte cheddar
- 1 teentje knoflook
- 1 ei - lichtjes geklopt
- 120 ml koud water
- 1 druppel Black Pepper+
- 1 druppel Oregano+
- 2 druppels Basil+
- Zout

INSTRUCTIES: Verwarm de oven voor op 190°C. Meng de droge ingrediënten in een grote kom. Gebruik een mes om de kokosolie te snijden. Voeg toe aan de kaas en knoflook. Roer.

Neem een andere kom en voeg het koude water, geklopte ei en de etherische oliën toe.

Maak een kuiltje in het midden van de droge ingrediënten en giet het eimengsel er langzaam in. Roer totdat er een deeg ontstaat. Kneed ongeveer een minuut. Leg op een met bloem bestoven werkblad en rol in een rechthoekige vorm van ongeveer 25 bij 15 cm en 1 cm dikte. Gebruik zoals nodig meer bloem.

Snijd parallel aan de lange rand van het deeg repen van één centimeter en vlecht twee stroken aan elkaar om broodstengels te maken. Leg op een ingevette bakplaat.

Bak 15 tot 18 minuten of totdat de broodstengels goudbruin zijn. Strooi meteen na het uit de oven halen zout over de broodstengels. Voor serveren af laten koelen.



BANANENBROOD MET NINGXIA RED®

Lyndi Caruso, VS

BENODIGDE YOUNG LIVING-PRODUCTEN

NingXia Red®

Orange+

Cinnamon Bark+

INGREDIËNTEN

- 2 rijpe bananen
- 40 g zachte kokosolie of boter
- 60 g honing
- 1 ei
- 60 ml NingXia Red
- 3 druppels Orange+
- 3 druppels Cinnamon Bark+
- 150 g bloem
- 125 g gehakte walnoten
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel zuiveringszout
- Snufje zout
- 60 g pure chocolade

INSTRUCTIES: Verwarm de oven voor op 160°C en vet een bakvorm in.

Prak de bananen met een vork en zet aan de kant. Meng de kokosolie/boter, honing, eieren, NingXia Red en etherische oliën in een kom.

Meng in een andere kom de bloem, gehakte walnoten, het bakpoeder, zuiveringszout en zout.

Voeg de droge en natte ingrediënten samen en voeg de bananen toe. Het beslag zal erg dik zijn. Voeg de chocolade toe en giet in de bakvorm.

Bak vijftig tot zestig minuten of totdat een tandenstoker schoon uit het brood komt.

BROOD MET GOJIBESSEN

Rocki Stear, VS

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

NingXia Red®

*Young Living
Citrus Fresh®+*

Orange+

Tangerine+

INGREDIËNTEN

- 60 ml NingXia Red
- 60 g ongezoete appelmoes
- 2 eetlepels honing
- 8 druppels Young Living Citrus Fresh®+
- 8 druppels Orange+
- 8 druppels Tangerine+
- 200 g bloem
- 1 theelepel zuiveringszout

INSTRUCTIES: Verwarm de oven voor op 180°C. Vet de onderkant en zijkanten van een bakvorm (20 x 20 cm) in.

Doe de appelmoes, honing, etherische oliën en NingXia Red® in een kom.

Meng de droge ingrediënten in een aparte kom. Voeg de natte ingrediënten langzaam toe en roer totdat het beslag gemengd is, maar nog steeds klonterig is en plakt.

Giet in de bakvorm en bak tien tot vijftien minuten of totdat een tandenstoker schoon uit het brood komt. Laat afkoelen en serveer.



BROOD MET COURGETTE EN DADELS

Suzanne O'Brien, VS

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

Cinnamon Bark+
Ginger+

INGREDIËNTEN

- 3 eieren
- 240 ml gesmolten kokosolie
- 3 theelepels vanille-extract
- 60 ml honing
- 250 g basterdsuiker
- 1 thee­lepel zout
- 1 thee­lepel pumpkin spice (kaneel, gember, nootmuskaat, allspice, kruidnagel zoals gewenst)
- 1 thee­lepel zuiveringszout
- Snufje bakpoeder
- Halve thee­lepel zoetstof
- 325 g bloem
- 4 druppels Cinnamon Bark+
- 2 druppels Ginger+
- 250 g grof gesneden courgette
- 125 g grof gesneden dadels
- 125 g grof gehakte walnoten (optioneel)

INSTRUCTIES: Verwarm de oven voor op 180°C. Klop de eieren luchtig. Meng de kokosolie en het vanille-extract en voeg de honing toe.

Neem een kom en voeg de suiker, het zout, pumpkin spice, zuiveringszout, bakpoeder en de zoetstof toe. Zeef de bloem en voeg toe aan het mengsel.

Voeg de droge ingrediënten toe aan de natte ingrediënten en meng.

Voeg de courgette, dadels en de walnoten (optioneel) toe voordat je het beslag in de ingevette bakvorm giet. Bak een uur of totdat een tandenstoker schoon uit het brood komt.

APPELBROOD

Amy Enwright, VS

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCT

Cinnamon Bark+

INGREDIËNTEN

- 400 g bloem
- 300 ml ahornsiroop
- 240 ml gesmolten kokosolie
- 4 eieren
- 4 theelepels vanille-extract
- 1 theelepel gemalen kruidnagel
- 1,5 theelepel zuiveringszout
- Halve theelepel bakpoeder
- 2 druppels Cinnamon Bark+
- 400 g appels - geschild en in stukken gesneden

INSTRUCTIES: Verwarm de oven voor op 180°C. Vet bakvormen in. Meng alle ingrediënten en vouw de appels erin.

Giet in de voorbereide bakvormen. Bak veertig minuten of totdat een tandenstoker schoon uit het brood komt.





NAGERECHTEN

YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS

SANDWICHKOEKJES MET CITROEN EN NINGXIA

Kathleen Campbell, VS

BENODIGDE YOUNG LIVING-PRODUCTEN

Lemon+
NingXia Red®

INGREDIËNTEN

Koekjes

- 125 g boter
- 85 g honing
- 1 ei
- 20 druppels Lemon+ - zoals gewenst
- 1 theelepel vanille-extract
- Halve theelepel zout
- 375 g bloem

Vulling

- 230 g roomkaas - kamertemperatuur
- 65 gram zachte boter
- 2 theelepels NingXia Red
- ½ theelepel rode bietenpoeder
- 125 g melkpoeder (0% vet)
- 125 g maizena
- 2 theelepels basterdsuiker

INSTRUCTIES: Klop de boter en honing tot een romig geheel. Voeg alle andere ingrediënten toe. Voeg de bloem als laatste toe en meng tot een deeg. Bedek en leg drie tot vier uur in de koelkast voordat je het deeg uitrolt.

Verwarm de oven voor op 190°C. Rol het deeg uit tot een dikte van ongeveer een centimeter en gebruik een koekjesvorm om de koekjes uit te steken. Bak acht tot tien minuten of totdat de randjes bruin beginnen te worden. Haal uit de oven en laat afkoelen op een ovenrek.

Maak de vulling. Doe de roomkaas, boter en NingXia Red in een kom en klop met een handmixer. Voeg het rode bietenpoeder toe totdat je de gewenste rode kleur hebt bereikt. Neem een andere kom en voeg het melkpoeder, de maizena en basterdsuiker toe. Meng goed en voeg vervolgens het roomkaasmengsel geleidelijk toe. Breng een lepel van de vulling aan op het midden van een afgekoeld koekje en druk twee koekjes samen om een sandwich te maken. Werk de kanten netjes af en bewaar de koekjes in de koelkast totdat je ze serveert.

APPELTAARTJES

Amanda Lawrence, VS

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCT

Cinnamon Bark+

INGREDIËNTEN

Deeg

- 250 g bloem
- 85 g koude boter
- 1 theelepel zout
- 4 eetlepels water

Vulling

- 5 middelgrote appels - geschild en in stukken gesneden
- 100 g basterdsuiker
- 6 eetlepels bloem
- 2 theelepels kaneel
- 1-2 druppels Cinnamon Bark+ - zoals gewenst
- 2 eetlepels koude boter

INSTRUCTIES: Verwarm de oven voor op 220°C. Doe de bloem, boter en het zout in de keukenmachine en mix totdat de boter bedekt is met bloem. Gebruik vervolgens je handen om er een soort broodkruimels van te maken.

Voeg het water toe en gebruik de keukenmachine om het beslag tot een deegbal te kneden.

Neem een kom, doe de ingrediënten voor de vulling erin en zet aan de kant.

Rol het deeg uit op een schoon, plat werkblad. Je hebt geen bloem nodig.

Gebruik een mok of kom om cirkels uit het deeg te steken. Duw de cirkels in een ingevette cupcakevorm en snij overtollig deeg dat over de randjes hangt met een mes weg.

Vul met de vulling en bedek indien gewenst met het overtollig deeg. Snij de overgebleven boter in twaalf kleine blokken en leg op ieder taartje een blokje boter.

Bak zestien tot achttien minuten of totdat de taartjes goudbruin kleuren en de appels borrelen. Laat de taartjes afkoelen. Gebruik een lepel om de taartjes uit de vorm te halen.



CHOCOLADETAART MET PEPERMUNT

Sue Roddy, VS

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

Peppermint+

INGREDIËNTEN

Laag 1

- 125 g basterdsuiker
- 125 g zachte boter
- 4 eieren
- 125 g bloem
- Halve theelepel zout
- 450 ml chocoladesaus
- 1 theelepel vanille-extract

Laag 2

- 65 g gesmolten boter
- 250 g basterdsuiker
- 15-20 druppels Peppermint+ - zoals gewenst

Laag 3

- 170 g pure chocolade
- 6 eetlepels gesmolten boter

INSTRUCTIES: Verwarm de oven voor op 200°C en vet een bakvorm in (20 x 30 cm).

Laag 1: klop de suiker en de zachte boter tot een romig geheel. Voeg de eieren, bloem, het zout, de chocoladesaus en het vanille-extract toe. Bak 25 tot 30 minuten. Zet aan de kant om af te koelen.

Laag 2: meng de gesmolten boter, basterdsuiker en Peppermint+ tot een lichte botercrème. Strijk uit over de afgekoelde cake.

Laag 3: neem een glazen kom en een pan met kokend water om de chocolade en boter au bain-marie te smelten. Zorg ervoor dat er geen water bij de chocolade komt.

Laat de gesmolten chocolade enigszins afkoelen en breng aan op de cake.

GEMBERKOEKEN

Marilyn Norfleet, VS

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

Ginger+
Cinnamon Bark+
Clove+

INGREDIËNTEN

- 100 g zachte boter
- 250 g basterdsuiker
- 2 grote eieren
- 100 g stroop
- 2 theelepels witte azijn
- 4-6 druppels Ginger+ - zoals gewenst
- 4-6 druppels Cinnamon Bark+ - zoals gewenst
- 4-6 druppels Clove+ - zoals gewenst
- 500 g bloem
- 1,5 theelepel zuiveringszout
- 3 theelepels gemalen gember
- 1 theelepel kaneel

INSTRUCTIES: Plaats een ovenrek in het midden van de oven en verwarm deze voor op 180°C. Leg bakpapier op een bakplaat en zet aan de kant.

Gebruik een elektrische mixer om de boter en suiker tot een romig geheel te kloppen. Voeg eerst de eieren, stroop en azijn toe, daarna de etherische oliën. Meng in een aparte kom de bloem, het zuiveringszout, de gember en kaneel. Voeg de droge ingrediënten langzaam toe aan de natte ingrediënten en meng goed.

Neem het deeg en vorm, met schone handen, kleine balletjes. Leg deze op de bakplaat, maar druk ze niet plat.

Bak tien tot twaalf minuten, afhankelijk van hoe zacht of knapperig je de koeken wilt.



MONSTERKOEKEN

Chris Holly, VS

BENODIGDE YOUNG
LIVING-PRODUCTEN

Cinnamon Bark+

ONGEVEER
12 PORTIES

INGREDIËNTEN

- 130-190 g honing
- ¾ theelepel vanille-extract
- 65 g boter
- 550 g havermout
- 3 eieren
- 2 theelepels zuiveringszout
- 300 g pindakaas
- 1 druppel Cinnamon Bark+
- Rozijnen, noten, lijnzaad, etc. (optioneel)

INSTRUCTIES: Verwarm de oven voor op 180°C en vet een bakplaat in.

Doe alle ingrediënten in een kom en meng goed. Voeg de rozijnen, noten, het lijnzaad enzovoort toe indien gewenst. Vorm koeken en leg deze op de bakplaat. Zorg voor genoeg ruimte tussen de koeken, ze kunnen namelijk tijdens het bakken spreiden.

Bak tien tot twaalf minuten.



YOUNG  LIVING®
ESSENTIAL OILS