



*Young Living Day*

#YLUNITES

25<sup>TH</sup> ANNIVERSARY



Iss es  
Liebe es  
Teile es

MIT YOUNG LIVING  
PLUSÖLEN

# MEHR WÜRZE MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Du glaubst, ätherische Öle sind nur zum Vernebeln oder zum Auftragen auf die Haut?

Da liegst Du aber falsch!

Mit Young Livings Plus Öl-Linie kannst Du ganz einfach zum Chefkoch werden. Verbessere jedes Gericht mit Rezepten, die einem das Wasser im Mund zusammenlaufen lassen und von denen Deine Freunde und Familie nicht genug bekommen.



# TIPPS ZUM ANFANGEN

*Hier sind die Basics*



# WENIGER IST MEHR

Verbessere jede Mahlzeit mit nur einem oder zwei Tropfen Young Living Plusölen! Hole Dir schon einmal Deine Schürze, hier sind unsere Tipps:

- Young Living Plusöle sind eine tolle Alternative zu Kräutern, Zitruschale und Gewürzen wie Oregano, Zitronensaft und Nelkenpulver.
- Lies immer die Angaben auf den Etiketten der ätherischen Öle bevor Du damit kochst, weil Young Living Plusöle sehr potent sind.



# HEIßE ÖLE *Beginne mit einer Zahnstochermenge*

Young Living Plusöle sind kraftvoll. Nur ein oder zwei Tropfen reichen für einen vollen Geschmack.

Du kannst zuerst mit der Zahnstochermethode vorgehen:

1. Stecke einen Zahnstocher durch die Tropfer-Öffnung des Öls.
2. Rühre mit der öldurchtränkten Zahnstocherspitze durch eine Flüssigkeit wie Olivenöl.
3. Probiere diese Flüssigkeit und wiederhole, um ggf. den Geschmack zu verstärken.

Hier einige potente Plusöle:



Oregano+  
Thyme+  
Rosemary+  
Cumin+  
Black Pepper+  
Thieves+  
Cinnamon Bark+  
Clove+  
Ginger+  
Nutmeg+



# KOCHTIPPS mit Young Living Plusölen

Mahlzeiten, Snacks und Nachtische schmecken köstlich mit ein paar Tropfen unserer Young Living Plusöle! Hier sind ein paar einfache Tipps:

1. Cinnamon Bark+ hat einen stärkeren Geschmack als Zimtpulver. Cinnamon Bark+ kann mit Hühnchen, Früchten, Süßkartoffeln, Kürbis, Backwaren und sogar Eierlikör verwendet werden.
2. Basil+, Oregano+ und Rosemary+ sind ideal wenn man italienische Gerichte wie Spaghetti, Pizza oder Lasagne kocht. Gib Fisch, Gemüsesuppe, Brühe, Brot, Rühreiern und allem mit Körnern einen frischen Kick!
3. Orange+, Lemon+, Tangerine+ und Citrus Fresh+ passen super zu Hühnchen, Meeresfrüchten, Früchten, Salaten und Smoothies. Gib etwas zu Brot, Kuchen und Kekse für etwas Extra-Geschmack. Beachte, dass Du in wasserbasierten Rezepten immer nur einen Tropfen verwendest.
4. Dill+ ist perfekt für Krautsalat, Kartoffeln, Gurken- und Tomatensalate. Gib einen Tropfen zu Gemüse, Fisch, Hühnchen oder Pasta.
5. Thyme+ gibt Geflügel, Muscheln und Eintöpfen, Pasta, Polenta, Wurzelgemüse, grünen Bohnen und Eierspeisen einen kräuterigen Kick.
6. Peppermint+ und Fennel+ kann man in Wasser oder Tee geben.

Auf in die Küche!



# KEINE KRÄUTER MEHR? PROVIERE PLUSÖLE!

## PLUSÖLE

- Seed to Seal Qualität – rein und potent.
- Lange haltbar (Haltbarkeitsdatum auf der Etiketle).
- Leicht für mehr Geschmack zu mischen.
- Hohe Konzentration. Eine 5ml Flasche enthält ca. 85 Tropfen Öl.
- Nur ein Tropfen ist eine wahre Geschmacksbombe!

## FRISCHE/GETROCKNETE KRÄUTER

- Quelle und Qualität können nicht garantiert werden.
- Kurze Haltbarkeit bei frischen Kräutern.
- Getrocknete Kräuter verlieren über die Zeit an Intensität.
- Milderer Geschmack.
- Wenn ungenutzt, können Kräuter verschwenderisch sein.





# WUSSTEST DU SCHON?

*In Europa haben wir bisher 23  
kulinarische Öle in unserer  
Plusöl-Linie.*

# AB HEUTE SIND ES MEHR! ...



# WIR STELLEN VOR: 3 NEUE PLUSÖLE

*Citrus Fresh +*



*Coriander +*



*Parsley +*

# PLUSÖLE

*Stocke Deine Favoriten auf!*



# New PARSLEY+

Parsley+ ist dampfdestilliert aus den Blättern und Stielen der Petersilie.

Ursprünglich aus dem mediterranen Raum stammend, wurde Petersilie bereits vor Jahrhunderten von den antiken Griechen und Römern kultiviert.

Ein Favorit von Koch-Fans auf der ganzen Welt!

Gibt Soßen, Suppen und Eintöpfen einen tollen Geschmack.

Genieße den frischen, grünen Geschmack!



Rezept

# PETERSILIEN PASTA

Parseley+ passt toll zu Pasta!

Während Deine Nudeln kochen, gib etwas Olivenöl in eine Pfanne zusammen mit Knoblauch und lasse alles langsam köcheln.

Füge Salz und Pfeffer hinzu und weitere 2-5 Minuten kochen lassen.

Gieße die Nudeln ab und bewahre etwas des Nudelwassers auf.

Gib die Nudeln in die Pfanne zusammen mit etwas frischer Petersilie und zwei Tropfen Parsley+.

Gut verrühren, dann Parmesan (oder Käse Deiner Wahl) und ein wenig vom Nudelwasser hinzufügen.

Servieren und genießen!



# New CITRUS FRESH+

Citrus Fresh+ ist eine erfrischende Mischung von Zitrus- und Mintnoten.

Eine Flasche enthält Orange+, Grapefruit+, Mandarin+, Tangerine+, Lemon+ und Spearmint+. Nutze einfach einen oder zwei Tropfen dieser Plusölmischung für einen extra-frischen Geschmack. Passt am besten zu Hühnchen, Lachs und Salaten.

Verbessere den Geschmack von Backwaren, Marinaden für Hühnchen und Meeresfrüchten, Gourmet-Salatdressings und noch viel mehr!



# Rezept GUACAMOLE OLÉ

Ein einfacher und leckerer Dip mit einem Twist!

Zutaten: 2 Avocados, 2 Tropfen Citrus Fresh+, 1 Tropfen Coriander+, 1 Esslöffel frischer Limettensaft, 1 gehackte Knoblauchzehe, 3 Esslöffel gehackter roter Zwiebel, 1 Esslöffel gehackter Koriander, je eine Prise Salz und Pfeffer.

Erntferne den Kern aus den Avocados, löftele das Fleisch in eine Schüssel und zerdrücke es mit einer Gabel. Füge alle anderen Zutaten hinzu und rühre bis alles vermischt ist. Mit Koriander garnieren. Für ein bisschen Schärfe gib einige Chiliflocken hinzu.

Unglaublich lecker mit Tortillachips oder Deinen liebsten mexikanisch inspirierten Gerichten.





# New CORIANDER+

Koriander hat ein süßes würziges Aroma. Die alten Ägypter nannten Koriander das Gewürz des Glücks.

Er ist ein Mitglied der Karottenfamilie und ist in Europa und Asien eine beliebte Art, gekochte Gerichte zu garnieren.

Dieses kulinarische Öl, das aus den Blättern der Pflanze dampfdestilliert wird, verbessert jedes Gericht.

Ein spitziger und runder Geschmack.



Rezept

# KORIANDERGARNELN

Magst Du gebratene Garnelen?

Erhitze Öl in einer großen Pfanne.

Füge 200g Garnelen hinzu und erhitz sie 1 Minute.

Wende sie, füge gehackten Knoblauch hinzu und lasse alles eine weitere Minute köcheln bis die Garnelen rosa werden.

Gib einen Esslöffel Olivenöl, einen Tropfen Coriander+ und einen Tropfen Citrus Fresh+ hinzu. Dann mit den Garnelen mischen.

Heiß mit Zitronenschnitzen servieren.

Mit frischgehacktem Koriander garnieren.



# MAKE & TAKE: SELBSTGEMACHTES

*Workshop Station-Ideen*





*Essen ist ein Erlebnis!*

# DIE IDEE

Essen ist ein Erlebnis Was könnte besser sein, als seine Lieben für ein Mahl mit Young Living Plusölen um sich zu versammeln?

Warum nicht eine Make & Take Station bei Deinem nächsten YL Event oder YL Day aufbauen? Mache Dich bereit, Deine Geschmacksknospen zu kitzeln während Du die Vorteile vom Kochen mit Plusölen mit Freunden und Familie teilst!



Aromatischer Reis mit  
Coriander + und Citrus Fresh +

Brathühchen mit Parsley +  
& Citrus Fresh +

Thai Curry mit  
Citrus Fresh +  
& Coriander +

SCHAU DIR DIESE LECKEREN REZEPTE AN



# THAI-SALAT-WRAPS

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 14 Minuten

Kochzeit: 6 Minuten

Total Time: 20 Minuten

## Zutaten

1 Esslöffel Olivenöl  
450g Geflügelhackfleisch (Huhn, Truthahn) oder gehackte Pilze  
250g gehackter Kohl  
1 rote Paprika, kleingeschnitten  
2 Esslöffel rote Curry Paste  
4 Knoblauchzehen, feingehackt  
226g Wasserkastanien, abgegossen und kleingeschnitten  
65g Hoisin Soße  
4 Frühlingszwiebeln, gehackt  
2 Tropfen Ginger+  
1 Tropfen Basil+  
Salz und 1 Tropfen Pepper+ (nach Geschmack)  
1/2 Eisbergsalatkopf

## Anleitung

1. Kohl, Paprika, Frühlingszwiebeln und Salat waschen und schneiden.
2. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen bis es sehr heiß ist.
3. Geflügehack oder Pilze hinzufügen und ca. 3 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen bis alles anfängt braun zu werden.
4. Rote Curry Paste, Knoblauch, Paprika, Kohl und Wasserkastanien hinzufügen und 3 Minuten lang zusammen anbraten.
5. Hoisin Soße und Frühlingszwiebeln hinzufügen und vermischen.
6. Rühre die Plusöle ein, Salz und Black Pepper+ zuerst nach Geschmack.
7. Gib das Hack oder die Pilze in eine Schüssel.
8. Zum Servieren gib einen Löffel Füllung auf die Salatblätter.



# GEFÜLLTE EIER MIT DILL

Portionen: 12

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 12 Minuten

Gesamtzeit: 22 Minuten

## Zutaten

6 hartgekochte Eier, gepellt und längs halbiert

2 Esslöffel feingehackte Sellerie

1¼ Esslöffel Dijonsenf

65g Mayonnaise

1 Esslöffel Schnittlauch, feingehackt

5 Tropfen Dill+

Eine Prise Salz

Eine Prise schwarzer Pfeffer

6 Manzillaoliven, halbiert

12 kurze Schnitte Schnittlauch

Paprika

## Anleitung für die Eier

1. Entferne das Eigelb und gib es in eine kleine Schüssel, zerdrücke es in mit einer Gabel.
2. Füge alle anderen Zutaten hinzu und verrühre alles bis eine glatte Masse entsteht.
3. Fülle die Mischung mit einem Löffel in die leeren Eiweißhälften.

## Anleitung für die Garnitur

1. Garniere jede Eierhälfte nach Geschmack mit einer halben Olive, einem Stück Schnittlauch oder einem Hauch Paprika.





# APRIKOSEN- DATTEL-CHIABÄLLE

Portionen: 40

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Gesamtzeit: 25 Minuten

## Zutaten

125g Mandeln, Walnüsse oder Macadamianüsse

8 getrocknete Bio-Aprikosen, grob gehackt

10 Datteln ohne Kern, grob gehackt

65g Kokosraspeln

125g Chiasamen

125g Tahini (eine Sesampaste) oder feine Mandelpaste

1 - 2 Esslöffel Young Living Lavender Honey (optional)

½ Esslöffel Vanilleextrakt (optional)

Eine Prise Meersalz (optional)

8 Tropfen Lemon+ (kann nach Geschmack angepasst werden)

## Anleitung

1. Gib Nüsse, gehackte Aprikose, Chiasamen und gehackten Datteln in einen Mixer und mixe. Stop und starte ein paar Mal bis alles grob gehackt ist.
2. Dann füge den Rest der Zutaten hinzu und mixe. Stop und starte ein paar Mal bis alles gut vermischt ist. Nimm etwas von der Mischung und versuche, es in einen Ball zu rollen. Wenn es noch zu bröselig ist, gib etwas mehr Tahini oder Mandelpaste hinzu und mixe noch einmal.
3. Probiere die Mischung, füge etwas mehr Lemon+ zu wenn Du möchtest und mixe dann wieder.
4. Rolle die Mischung in Bälle und diese dann in Kokosraspeln. Kühlen und servieren.
5. Du kannst auch eine flache Kuchenform oder ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Mixtur ca. 10cm dick hineindrücken.
6. Mit Kokosraspeln bestreuen und diese sanft festdrücken. Kühlen und in mundgerechte Stücke schneiden. Servieren oder bis zu eine Woche lang im Kühlschrank aufbewahren. Gut abgedeckt hält sich alles im Gefrierschrank einen Monat lang.



# GEGRILLTE HÜHNERSPIEBE

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

Gesamtzeit: 1 Stunde

## Zutaten

2 Hühnerbrüste, in mundgerechte Stücke geschnitten

1 Zwiebel, in große mundgerechte Stücke geschnitten

2 Zucchini, in mittelgroße Würfel geschnitten

1 rote Paprika, in mundgerechte Stücke geschnitten

Guacamole zum Servieren

## Marinade für die Spieße

125ml Olivenöl

65ml frischer Limetten- oder Zitronensaft

1 Esslöffel Kreuzkümmelpulver

1 Esslöffel Paprika- oder geräucherte Paprikapulver

1 Esslöffel Chilliflocken (optional)

1 Esslöffel Meersalz (optional)

1 Tropfen Black Pepper+

4 - 6 Tropfen Lemon+ (optional)

1 Tropfen Coriander+ (optional)

## Anleitung

1. Mische alle Marinadezutaten in einer mittelgroßen Glas- oder Edelstahlschüssel zusammen.
2. Gib das Huhn in die Schüssel mit der Marinade und verrühre alles vorsichtig, stelle sicher, dass alle Stücke bedeckt sind. Decke die Schüssel ab und stelle sie mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank.
3. Wenn es bereit zum Kochen ist, heize den Grill auf mittlere Hitze vor. Spieße das marinierte Huhn, Zwiebel, Zucchini und Paprika auf Spieße auf.
4. Du kannst auch nur das Huhn aufspießen und das marinierte Gemüse mit etwas Öl anbraten und dann mit den fertigen Hühnerspießen servieren.
5. Gib etwas Öl auf den Grill. Lege die Spieße auf den Grill, decke sie ab und lasse sie garen bis das Hühnerfleisch durch ist, ca 8-10 Minuten lang. Währenddessen ein bis zwei mal wenden.
6. Die übriggebliebene Marinade langsam auf dem Herd erhitzen bis sie auf die Hälfte reduziert ist. Dann vor dem Servieren auf die Spieße gießen. Du kannst die Spieße auch bei 180°C a. 15 - 20 Minuten lang im Ofen backen bis das Huhn durch ist.
7. Auf einen vorgewärmten Teller legen und sofort mit Guacamole servieren.



# GEGRILLTE GARNELEN MIT ZITRUS-KNOBLAUCH-MARINADE

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 30 Minuten

## Zutaten

16 - 32 Garnelen (ohne Schale, geputzt)  
8 Spieße (wenn gebraucht)

## Zutaten für die Marinade

125ml Olivenöl  
60 ml Young Living Lavender Honey  
60 ml frischer Zitronensaft (nach Geschmack)  
3 Esslöffel Tamari oder Sojasoße (nach Geschmack)  
2 Knoblauchzehen, feingehackt (nach Geschmack)  
½ Esslöffel geriebene Zitronenschale  
2 Esslöffel feingehackte frische Kräuter  
1½ Esslöffel Meersalz (nach Geschmack)  
½ Esslöffel frischgemahlener Pfeffer (nach Geschmack)  
6 - 8 Tropfen Lemon+ (nach Geschmack)  
1 - 2 Tropfen Basil+ (nach Geschmack)

## Zitrus-Kräuterdip

120 - 180 ml Zitrus-Knoblauch-Marinade (Zutaten s.o.)  
120 - 180ml Mayonnaise oder Naturyoghurt  
1 - 2 Frühlingszwiebeln, gehackt  
½ Esslöffel Meersalz und 1 Tropfen Back Pepper+ (nach Geschmack)  
Je 1 Tropfen Thyme+, Dill+ und Rosemary+  
4 - 6 Tropfen Lemon+ (nach Geschmack)

## Zum Servieren

Frisch gehackte Kräuter und Frühlingszwiebeln (optional)  
Dip (Rezept s.o.)  
Zitronenschnitze

## Anleitung

1. Mische alle Zutaten für die Marinade in einer mittelgroßen Schüssel zusammen und stelle sie beiseite.
2. Gib die Garnelen in eine große Schüssel und gieße etwa die Hälfte der Marinade darüber, rühre vorsichtig um damit alle bedeckt sind. Du kannst sie gleich zubereiten oder für einige Stunden kühl stellen, um die Marinade einziehen zu lassen.
3. Bereite den Zitrus- und Kräuterdip vor, indem Du die Zutaten mischst und alles kaltstellst, bis es gebraucht wird.
4. Wenn die Garnelen bereit für die Zubereitung sind, spieße sie auf wenn Du möchtest (Das kann im Voraus erledigt und die Spieße dann gekühlt werden).
5. Erhitze den Grill oder eine Grillpfanne und streiche beides mit etwas Öl ein. Wenn der Grill oder die Pfanne heiß ist, gib vorsichtig die Garnelen hinein und brate sie auf jeder Seite 2-3 Minuten bis sie gar sind. (Vielleicht möchtest Du eine Extragarnele anbraten, um zu testen, ob sie gar sind) Wenn sie fertig sind, gib die Garnelen auf einen Teller, sprinkele etwas Marinade darüber und bedecke sie, um sie warm zu halten wenn sie nicht sofort serviert werden.
6. Zum Servieren füge eine Schale mit dem Dip hinzu oder lege die Garnelen auf Salatblätter mit einigen Spitzern der restlichen Marinade.



# BLUMENKOHLPIZZA

## Pizza

Portionen: 1

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

Gesamtzeit: 25 Minuten

## Zutaten

1 mittelgroßer Blumenkohl

¼ Teelöffel Salz

1 Tropfen Oregano+

½ Teelöffel Knoblauchpulver

60g Parmesan

60g Mozzarella

1 aufgeschlagenes Ei

2 Tropfen Basil+

Gewünschte Toppings

## Anleitung

1. Den Ofen auf 230°C vorheizen.
2. Den Blumenkohl waschen und in Stücke brechen oder schneiden.
3. In einem Mixer verarbeiten bis die Konsistenz ist wie Reis.
4. Auf Backpapier ausbreiten und 5 - 8 Minuten unter Beobachtung im Ofen rösten. Der Blumenkohl soll nicht braun werden, nur weich.
5. Aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.
6. Mixe den Blumenkohl mit den anderen Zutaten in einer Schüssel.
7. Lege Backpapier auf ein Backblech und öle es ein.
8. Breite die Blumenkohlmischung in Form eines Kreises aus.
9. 8 - 10 Minuten lang bei 230°C backen oder bis alles goldbraun ist.
10. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
11. Wenn alles abgekühlt ist, die Soße gleichmäßig über dem Teig verteilen.
12. Die gewünschten Toppings darauf verteilen.
13. 15 - 20 Minuten auf 230°C backen.

## Pizzasauce

Portionen: 2

Vorbereitungszeit: 7 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Gesamtzeit: 17 Minuten

## Zutaten

85g sonnengetrocknete Tomaten

2 Knoblauchzehen, gehackt

85ml Extra Virgin Olivenöl

1 mittelgroße Tomate, halbiert

2 Tropfen Oregano+

2 Tropfen Basil+

1 Tropfen Thyme+

## Anleitung

1. Mische die getrockneten Tomaten, Knoblauch, Olivenöl und Tomate in einem Mixer.
2. Mixen bis die Masse glatt ist.
3. Die Öle hinzugeben und vorsichtig umrühren bis alles vermischt ist.
4. Auf dem Blumenkohl pizzaboden verteilen, Topping hinzufügen und 15 - 20 Minuten bei 230°C backen.





*Nichts bringt Menschen zusammen wie  
gutes Essen*

Vielen Dank!  
*Teilen ist Liebe!*





*Young Living Day*

#YLUNITES

25<sup>TH</sup> ANNIVERSARY