



Kochen mit Ätherischen Ölen 2

Young Living® Pluslinie



Möhrenlax

Rezepte

**BBQ
Blumenkohl**

Schoko-Minz-Creme

**Zwiebel-Thymian
Rahmsoße**





Schokocreme

Schokoladen - Minz - Creme im After Eight Style

Zutaten

Für ca. 6 Portionen

- 230 g Cashewkerne
- 500 ml Wasser
- 45 g Kakaobutter
- 2-4 Tr YL Pfefferminze
- 70 g Agavendicksaft
- 1 EL Sonnenblumenlecithin
- 2 EL Baobab
- 1 Pr Salz
- 3 EL Kakaopulver
- ½ TL Spirulina (Pulver)
- ¼ TL Curcuma

Zubereitung

Zubereitung

Wasser, Cashewkerne in einen Mixbehälter geben. Kakaobutter im Wasserbad schmelzen und dazugeben. Nach Geschmack 2-4 Tropfen YL - Pfefferminzöl, Agavendicksaft, Sonnenblumenlecithin und Salz dazugeben. Alles zu einer Creme vermischen, Baobab dazugeben. Nochmals kurz mixen. Danach den Mixer langsam laufen lassen und die geschmolzene Kakaobutter einlaufen lassen. Kurz durchmischen.

1/3 der Creme in einen anderen Behälter gießen. Kakaopulver zu den 2/3 Creme im Mixbehälter geben und unterrühren. Kakaocreme auf 6 kleine Gläser verteilen.

Spirulina und Curcuma mit dem 1/3 der Creme in dem anderen Behälter verrühren und mit einem Löffel vorsichtig auf der Schokocreme in den Gläsern verteilen.

Die Schokoladen - Minzcreme für mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht kühlen. Mit einem Minzblättchen und eventuell ein paar Kakaonibs dekorieren.





Möhrenlax

Zutaten

Für 4-5 Personen

- 650 g Karotten
- 200 ml Olivenöl
- 1,5 TL Salz
- 1,5 EL Reisessig
- 1 Pr Salz
- 1 TL Liquid Smoke Hartholz
- 1 Blatt Norialgen
- ½ TL Young Living Dill +
(Olivenölmischung 40ml
Olivenöl, 20 Tropfen Young
Living Dill +)

Zubereitung

Die Karotten waschen, nicht schälen und nass in eine hitzebeständige Form legen. Ein wenig Salz darüber streuen und je nach Dicke ca. 45 Minuten im Backofen bei 170 °C garen. (mit einem Zahnstocher prüfen ob sie schon weich sind - nicht matschig!). Möhren auskühlen lassen, die Schale der Länge nach einschneiden und abziehen. Danach mit einem Hobel oder einem Messer in dünne Streifen schneiden. Das Nori Algenblatt in Streifen schneiden und in eine verschließbare Dose geben. Die Möhren in die Dose legen. Die restlichen Zutaten miteinander verühren und über die Möhren gießen. Die Dose gut verschließen und die Möhren an einem kühlen Ort für mindestens 24, besser für 48 Stunden durchziehen lassen. Vor dem Servieren Möhren aus der Dose nehmen und auf einem Papiertuch abtropfen lassen.

Dillöl: 40 ml Olivenöl, 20 Tropfen Young Living Dill +





Soße

Thymian - Zwiebel - Rahmsoße

Zutaten

Beilage für ca. 3 Portionen

- 1 TL Salz
- 2 Pr Muskat
- 100 g Zwiebeln
- 1 Stck Knoblauchzehen
- 500 ml Wasser
- 60 g Cashew
- 2 TL Gemüsebrühe

- 300 g Zwiebeln
- 60 ml Weißwein
- 1,5 EL Mehl
- 3 EL Margarine
- 1,5 EL Pfefferöl*
- 1 TL Thymianöl*

Zubereitung

100g Zwiebeln schälen und grob würfeln. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, 60g Cashew und Zwiebeln darin goldbraun anbraten. Knoblauch dazugeben und kurz erhitzen. Pfanne vom Herd nehmen. 500ml Wasser, 2 TL Gemüsebrühe, 1 TL Salz und 2 Pr. Muskat in einen Mixbehälter geben. Angeröstete Zwiebeln, Cashewkerne und Knoblauch dazugeben und solange mixen bis keine Stückchen mehr vorhanden sind.

Margarine in einer Pfanne erhitzen und 300g fein gehackte Zwiebeln dazugeben. Bei kleiner Hitze glasig dünsten. Mehl dazugeben und kurz anschwitzen. Cashewmilch aus dem Mixer dazuschütten und mit einem Schneebesen gut verrühren. Wein dazugeben und das ganze unter ständigem Rühren aufkochen. Zum Schluss das Pfefferöl und das Thymianöl dazugeben.

***Thymianöl:** 40ml Olivenöl, 10 Tropfen Ätherisches Öl Young Living Thymian +

***Pfefferöl:** 40ml Olivenöl, 20 Tropfen Ätherisches Öl Young Living Schwarzer Pfeffer +





BBQ Blumenkohl

Zutaten

Beilage für ca. 3 Portionen

- 1 Stckl Blumenkohl
- 100 ml Olivenöl
- 4 TL Paprikapulver
- 2 TL Zwiebelpulver
- 0,5 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Salz
- 1 TL Rauchpaprikapulver
- 1 EL Pfefferöl*

Zubereitung

Die Blätter vom Blumenkohl entfernen und den Blumenkohl in kleine Röschen aufteilen. Die Restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren. Blumenkohlröschen in eine hitzebeständige Form geben, Marinade darüber gießen und Röschen ein wenig hin und her rollen, so dass sie von allen Seiten mit der Marinade benetzt sind. Die Form in den Backofen stellen und auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten bei 175 °C Umluft backen. Mit der Thymian - Zwiebel - Rahmsoße servieren. Dazu passen super Rosmarin Kartoffeln.

***Pfefferöl:** 40ml Olivenöl, 20 Tropfen Ätherisches Öl Young Living Schwarzer Pfeffer +



Christin Brockmann **The Plant Concept**

☎ +49 171 322 9086

✉ christin@plant-concept.de

📷 the_plant_concept

📘 Christin Ambrohsia Brockmann

🌐 www.plant-concept.de

Viel Spaß beim Zubereiten

Für Fragen und Anregungen stehe ich gerne unter der o.g. E-Mail Adresse, via Facebook oder WhatsApp zur Verfügung :)

Ein Wort zum Schluss in eigener Sache

Die in diesem Rezeptheft enthaltenen Rezepte wurden über die Jahre von mir kreiert und weiterentwickelt. Bitte veröffentlicht diese nicht im Internet und den sozialen Medien. Auch von der Weitergabe von Kopien an Freunde oder Verwandte bitte ich abzusehen. Ich bedanke mich für Euer Verständnis und freue mich weiterhin an Rohkost und/oder veganem Essen interessierte Menschen in meinen Kursen begrüßen zu dürfen.

Christin