



# ЭФИРНЫЙ НОВЫЙ ГОД

КАТАЛОГ РЕЦЕПТОВ

dōTERRA®



# САЛАТ ЛЕГКОСТЬ

Рецепт простого, легкого и очень вкусного салата с применением эфирных масел специй. С таким салатом вы точно проведете праздники без вреда для фигуры.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Руккола 200 г

Помидоры черри 10 шт

Отварная грудка индейки 200 г

Семена кунжута (опционально)

Соль / Перец

Для заправки:

Оливковое масло 100 мл

Эфирное масло лимона -  
3 капли

Эфирное масло орегано,  
розмарин, базилик - по 1 капле

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Рукколу промыть, дать стечь воде.
- 2 Помидоры черри делим на половинки.
- 3 Куриную грудку режем на полоски толщиной около 1 см.
- 4 Заправить салат оливковым маслом с эфирными маслами лимона, орегано, базилика и розмарина непосредственно перед подачей.
- 5 Посыпать семенами кунжута. Кунжут не надо жарить, чтобы он не потерял своих полезных свойств.

Приятного аппетита!



# БРУСКЕТТЫ С АВОКАДО

В рамках одного рецепта мы предлагаем вам сразу 2 классных варианта брускетт с авокадо. Экспериментируйте. Вы обязательно найдете свой идеальный вкус. А эфирное масло базилика вызовет восторг при сочетании с авокадо.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- |                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| Хлеб с семечками 4 ломтика | Масло оливковое 2 ч. л.         |
| Рикотта 50 г               | 1 капля эфирного масла базилика |
| Авокадо 1 шт.              | Кедровые орехи 1 ч. л.          |
| Лимонный сок 1 ст.л.       | Семена подсолнечника 1 ч. л.    |
| Помидоры черри 5-6 шт.     | Соль, перец по вкусу            |
| Красная рыба 2 ломтика     |                                 |

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Авокадо очистить, удалить косточку и нарезать мякоть ломтиками. Сбрызнуть авокадо лимонным соком.
- 2 Поджарить хлеб в тостере и сверху намазать рикотту.
- 3 На каждый ломтик хлеба выложить авокадо.
- 4 На одну брускетту добавить разрезанные пополам помидоры черри, а на другую - красную рыбу.
- 5 Смешать оливковое масла с эфирном маслом базилика
- 6 Сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и украсить орехами и семечками.





# ВЕГАНСКИЕ РУЛЕТКИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Баклажаны - 2шт  
Грецкие орехи - горсть  
Кинза - пучок  
Яблочный уксус - 1 ст.л.  
Чеснок - 2 зубчика  
Соль/перец



**+1 капля  
эфирного масла  
КИНЗЫ**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Баклажаны моем, нарезаем лентами, сбрызгиваем растительным маслом, запекаем в духовке.
- 2** Кинзу, грецкие орехи, яблочный уксус, соль, перец смешиваем в блендере до однородной массы, в конце добавляем капельку эфирного масла Кинзы.
- 3** Кладём начинку на край баклажановой ленты и закручиваем в рулет.
- 4** Украшаем зеленью и подаём на праздничный стол.

Эфирное масло раскроет вкус блюда, придаст незабываемый аромат и увеличит срок свежести продуктов.





# МАЛОСОЛЬНЫЕ ОГУРЧИКИ КРУГЛЫЙ ГОД

С эфирными маслами можно делать малосолевые огурчики круглый год, достаточно капнуть на соль любимые масла и вуаля.) В зависимости от объёма продуктов - главное не переборщить.

Используем кориандр, чёрный и розовый перец, и базилик. Кстати, эфирные масла - это природный консервант, огурчики остаются зелёными и хрустящими несколько дней.

## ЗАКУСКА С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ



Смешать два вида оливок, посыпать свежей зеленью, перцем молотым, немного чесночка, полить растительным маслом. Капнуть 2-3 капли масла лимона или лайма и 1-2 капли эфирного масла базилика или розмарина. Можно посыпать орешками и кунжутом, тыквенными семечками.





# МОЦАРЕЛЛА КАПРЕЗЕ С БАЗИЛИКОМ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Шарики моцареллы - 125 г

Помидоры спелые - 2 шт.

Бasilik - несколько свежих веточек (если нет, не страшно)

Соль/перец по вкусу

Уксус бальзамический,  
оливковое масло – по 1 ст.л.



**+1 капля  
эфирного масла  
БАЗИЛИК**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** Помидоры, моцареллу нарезаем кружочками, выкладываем на блюдо, чередуя помидор, сыр, листик базилика.
- 2** В соуснике смешиваем бальзамик и масло, добавляем к ним каплю эфирного масла базилика и поливаем тоненькой струйкой наше блюдо по кругу.

Аромат эфирного масла базилика разлетится по всему дому и быстро соберёт всех к столу!



# РОЖДЕСТВЕНСКИЙ КЕКС

Этот ржаной кекс потрясающий! Вкус вас удивит своей необычностью. Фишка в том, что этот ржаной красавец может храниться до 3-х недель, будет зреть и ждать своего часа! И будет еще сочнее и вкуснее.

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 1 капля эфирного масла имбиря      | 100 г коричневого сахара (тростниковый или кокосовый) |
| 1 капля масла гвоздики             |   |
| 2 капли масла корицы               | 75 мл молока комнатной температуры                    |
| 3 капли эфирного масла апельсина   | 1 яйцо комнатной температуры                          |
| 50 г мелко молотого миндаля        | сахарная пудра для посыпки (из тростникового сахара)  |
| 50 г темного изюма                 |   |
| 150 г ржаной цельнозерновой муки   |   |
| 1 ч. л. или 5 гр разр-ля для теста |   |
| 75 г топленого масла ГХИ           |   |
| 50 г темного сиропа (или мёда)     |   |

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Смешать ржаную муку, молотый миндаль, изюм и разрыхлитель.
- 2 Сахар разотрите с эфирными маслами для лучшей ароматизации.
- 3 В кастрюльке соединить топленое масло, сироп и сахар, поставить на средний огонь и, помешивая, довести до растворения сахара.
- 4 В эту смесь добавить яйцо и молоко, хорошо размешать.
- 5 Соединить сухие и жидкие ингредиенты, смешать.
- 6 Выложить тесто в силиконовую форму. Если вы используете металлическую форму - смажьте маслом и присыпьте кукурузной или манной мукой форму для кекса.
- 7 Кекс выпекать в духовке, предварительно разогретой до 170°C, около 40 минут, или до сухой деревянной палочки.
- 8 Перед подачей остудить и посыпать сахарной пудрой из тростникового сахара.

Хранить до 3-х недель в пищевой пленке или пакете.





# БЕЗЕ СО ВКУСОМ ГЛИНТВЕЙН

Рецепт швейцарской меренги (если вы обладатель ручного миксера, мощность не менее 500 Вт, берите ½ от рецепта, если вы обладатель планетарного миксера - минимум 200 гр белка и 400 гр сахара)

## ИНГРЕДИЕНТЫ

200 г белок куриного яйца	2 капли эфирного масла имбиря
400 г сахарный песок	1 капля эфирного масла кардамона
3 капли эфирного масла лимона или апельсина	насадки
1 капля эфирного масла корицы	гелиевые или сухие пищевые красители
1 капля эфирного масла гвоздики	кондитерский мешок
1 капля эфирного масла перца	

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Аккуратно отделить белки от желтков, чтобы ни грамма желтка не попало в белок, иначе меренга может не взбиться. Соотношение 1:2, если белка 100 г, значит сахара необходимо в 2 раза больше, всё просто.
- 2 Помещаем чашу с белками и сахаром на ковш с водой (на средний огонь), создавая водяную баню (чаша не должна касаться воды в ковшике!), прогреваем до растворения сахара (проверить на крупинки сахара, протерев между пальцами, но очень важно, не перегреть массу, максимальная температура массы 60°C).
- 3 Обезжирить чашу и венчик для взбивания, вытереть насухо, это важно, если хоть капелька жира или воды попадёт, меренга может не взбиться или растрескаться, при выпекании.
- 4 Снимаем с огня, взбиваем миксером на мин.оборотах 1-2 мин, далее увеличить скорость и взбивать до средних пиков (появляется блеск, масса увеличится в объеме раза в 2-3).
- 5 Окрасить меренгу в нужные цвета, добавить 1-2 капли эфирного масла, распределить по кондитерским мешкам, отсадить на силиконизированный пергамент или силиконовый коврик.
- 6 Ставим меренгу в заранее разогретую духовку до 100-110°C, режим конвекция или 3d, 4d программы (я выпекаю 4 противня одновременно) и сразу же снижаем температуру духовки до 80°C, для того, чтобы масса схватилась сверху, а дальше уже пропеклась внутри и получить безе без растрескивания, выпекать 2-3 часа, в зависимости от размера и толщины меренги.

!

При выпекании не открывайте дверцу духовки, безе может растрескаться!

И не открывайте дверцу духовку сразу, после выпекания, дайте безе остыть, иначе, при перепаде температуры, безе может растрескаться!!!

Когда безе остыло в духовке, аккуратно снимаем безе с пергамента и упаковываем в пакетики герметично!

Как вы уже поняли, замена травы/соков и танцев с бубнами - на эфирное масло терапевтического класса, позволяет приготовить меренгу на живом белке, хрустящую, с тянучкой внутри, которую так обожают и взрослые и дети.

По данному рецепту, меренга получается стабильная и с разными вкусами за один раз, хотите с лавандой, апельсином, мятой, лимоном, имбирем, все за 1 раз!

Взяв например, корень имбиря в магазине, очистить, натереть, отжать (1 час по времени) и добавить в меренгу - вы получите жижу с трещинами, вместо красивых пиков/ребер, так как в корне имбиря находится жир, а жир и белки не дружат между собой.

Хотите приготовить лавандовую меренгу, тогда только на сухом белке и настоем трав, но это уже совсем другой вкус!

**Эфирное масло doTerra - идеальный вариант для разнообразия вкусов десертов, там нет жира, это эфир - сердце растения!**

**Нужно ВСЕГО ЛИШЬ 1-3 капли эфирного масла на 200 г белка, экономия и времени и денег (в 1 баночке 15 мл ~ 250 капель)**

**Удивите себя и своих близких, сочетайте любимые вкусы:**

- имбирь/апельсин/лимон
- апельсин/розмарин
- грейпфрут/мята
- имбирь/тимьян
- кардамон/гвоздика/корица





# ПЕЧЕНЬЕ ГРАНОЛА С КОРИЦЕЙ И МАНДАРИНОМ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

90 г – муки	20 г – кокосовой стружки
1/3 ч.л. – соли	20 г – тыквенных семечек
2 г – разрыхлителя	30 г – овсяных хлопьев
90 г – коричневого сахара + корица 1/2 ч.л. + имбирь 1/4 ч.л. + муск орех 1/4 ч.л.	20 г – мелкого тёмного изюма
30 г – белого сахара	2 капли – масла мандарина
20 г – семян льна	1 яйцо
30 г – семена подсолнечника	50 мл – сливок 33%

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Вилкой взбить яйцо со сливками
- 2 Все сухие ингредиенты высыпать в миску и перемешать
- 3 Соединить яичную смесь с сухой, перемешать до объединения ингредиентов
- 4 С помощью ложки выложить печенье на противень по 35 г, застеленный пергаментной бумагой
- 5 Выпекать 15 минут при 180°C

Приятного аппетита и вкусного Нового года!



# ПРЯНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

Количество порций: 6-8

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Мука - 280 г	Яйцо куриное - 3 г
Сахар - 180 г	Разрыхлитель - 2 ч.л.
Масло сливочное - 150 г	Корица - 2 ч.л.
Яблоки - 350 г	Ванильный сахар - 2 ч.л.
Изюм - 50 г	Масло имбиря - 2 капли
Курага - 50 г	Масло дикого апельсина - 2 капли
Орехи грецкие - 100 г	

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Яйца взбейте с помощью миксера с сахаром и ванильным сахаром до состояния пышной светлой массы. Добавьте растопленное сливочное масло и еще раз взбейте.
- 2 Просеянную муку смешайте с разрыхлителем, молотой корицей. В два приема добавьте мучную смесь к яично-масляной. Сухофрукты предварительно залейте бренди и оставьте на два часа.
- 3 Добавьте замоченные сухофрукты и эфирные масла к тесту и перемешайте. Добавьте очищенные мелко нарезанные яблоки и рубленые орехи, хорошо размешайте.
- 4 Дно формы для выпечки застелите пергаментной бумагой, а бортики смажьте сливочным маслом. Вылейте тесто в форму и выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 50 минут.
- 5 Готовый пирог остудите и посыпьте сахарной пудрой и/или корицей. Приятного аппетита!





# НОВОГОДНЕЕ ПЕЧЕНЬЕ

Рассыпчатое, легкое печенье на Новый год!  
Приготовив его вы получите удовольствие от процесса и восторг от результата!

## ИНГРЕДИЕНТЫ

250 г пшеничной муки  
150 г мягкого сливочного масла  
100 г сахарной пудры  
2 желтка  
1 ст.л. тростникового сахара  
Щепотка соли

1 капля эфирного масла  
дикого апельсина  
1 капля эфирного масла кассии  
1 капля эфирного масла шалфея  
мускатного  
1 капля эфирного масла  
кардамона

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Сливочное масло нарезать кубиками, соединить с сахарной пудрой, сахаром и солью. Перемешать и добавить желтки.
- 2 Всыпать муку в масляную смесь и добавить специи, вымесить тесто.
- 3 Сформировать шар, завернуть в пленку и оставить в холодильнике на 30 минут.
- 4 Охлаждённое тесто раскатать, вырезать формочками фигурки и отправить выпечками на 180 градусах.
- 5 Дать остыть и съесть :)



# СЛИВОЧНАЯ КАРАМЕЛЬ ГЛИНТВЕЙН

## ИНГРЕДИЕНТЫ

100 г сахара

100 г сливки от 33%

100 г сливочное масло

2 капли масла дикий апельсин

1 капля масла гвоздики

1 капля масла кассии

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Сахар поместить в ковш с толстым дном, топим на среднем огне, пока не растворится сахар, слегка помешиваем.
- 2 Параллельно ставим сливки на огонь, доводим до кипения.
- 3 Как только сахар растворился, вводим порциями кипящие сливки, и активно мешаем, (важно делать это в ковше с большими бортами, чтобы не обжечься) доводим до однородности, но не передерживаем. Снимаем с огня.
- 4 Добавляем сливочное масло и пробиваем блендером.
- 5 Добавляем эфирные масла и пробиваем блендером.
- 6 Переливаем в емкость и в холодильник.





## АМЕРИКАНСКОЕ ШОКОЛАДНОЕ ПЕЧЕНЬЕ КУКИС С АПЕЛЬСИНОМ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

115 г сливочное масло  
100 г белый сахар  
115 г тростниковый сахар  
1 яйцо  
1 желток  
Ваниль  
130 г муки  
50 г какао  
0.5 ч.л. разрыхлителя  
0.5 ч.л. соды

200 г кусочков шоколада (не крупно)  
150 г цукатов на свой вкус



**+5 капель  
эфирного масла  
ДИКОГО АПЕЛЬСИНА**

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Сливочное масло, сахар белый, тёмный взбиваем 1 минуту.
- 2 Добавляем яйцо и желток, и ваниль, масло дикого апельсина, взбиваем 1 минуту
- 3 Муку, разрыхлитель, соду смешиваем между собой, потом добавляем в массу и мешаем 1 минуту.
- 4 Добавляем шоколад и сухофрукты, перемешиваем
- 5 Ставим в холодильник на 30 мин.
- 6 Катаем шарики по 40-50 г (от 8 см-12 см готовое печенье)
- 7 Выкладываем по 12 штук на стандартный противень (40\*30см), соблюдая расстояние.
- 8 Выпекаем при температуре 180°C верх и низ от 8 до 12 минут, остужаем 10 минут, снимаем с противня.
- 9 Шарики можно заморозить и приготовить в любое время.





# АПЕЛЬСИНОВЫЙ КОФЕ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

эспрессо - 50 мл  
сливки 11% - 100 мл  
ванильный сахар - 5 г  
сахар - 5 г  
сок апельсина - 2 ч.л.



**+1 капля  
эфирного масла  
ДИКОГО АПЕЛЬСИНА**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Сварить кофе. Дать настояться и остыть.
- 2 Почистить апельсин, нарезать на кубики, измельчить цедру и выжать мякоть.
- 3 Разлить кофе по чашкам, затем добавить сок, капнуть каплю масла апельсина. Украсить сливками и корицей.
- 4 По желанию добавить сахар.





# КАКАО С ШОКОЛАДНОЙ КРОШКОЙ И ИМБИРЕМ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Какао-порошок - 2 ст.л.

Молоко/ кокосовое молоко/  
миндальное молоко - 500 мл

Тертый темный шоколад - 2 ч.л.

Сахар - по вкусу



**+1 капля  
эфирного масла  
ИМБИРЯ**

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Налейте в сотейник молоко и разогрейте до получения пены.
- 2 Отдельно смешайте сухой какао с сахаром, добавьте в полученную смесь 2 ложки теплого молока и перемешайте до получения однородной массы.
- 3 Доведите молоко до кипения, снимите с огня.
- 4 Добавьте в горячее молоко сладкое какао, одну чайную ложку тертого шоколада и каплю имбирного масла. Перемешайте.
- 5 Разлейте напиток по чашкам и украсьте тертым шоколадом.



# БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЙ ГЛИНТВЕЙН

## ИНГРЕДИЕНТЫ

800 мл виноградного или яблочного сока

100 мл воды

5 капель эфирного масла лимона или апельсина

20 г изюма

2 капли эфирного масла корицы

1 капля эфирного масла гвоздики

1 капля эфирного масла перца

Тертый мускатный орех - на кончике ножа

1 капля эфирного масла имбиря

1 капля эфирного масла кардамона

1 яблоко

1 апельсин

Мед для сладости - по желанию

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1** В двухлитровую кастрюлю влить сок и воду и поставить на слабый огонь.
- 2** Добавить нарезанное тонкими дольками яблоко, апельсин, изюм, мед и перемешать.
- 3** Пусть напиток нагреется, но не закипит!
- 4** Выключить огонь, добавить эфирные масла, перемешать, накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 15 мин. Перед подачей можно процедить глнтвейн сначала в кувшин.

Добавляйте свои любимые сочетания:

- апельсин/розмарин,
- яблоко/корица/анис,
- груша/имбирь/лимон





# ЛИМОНАД ОБЛЕПИХА-РОЗМАРИН

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Облепиха - 100 г

Пару веточек розмарина для декора  
1 капля эфирного масла розмарина

Вода - 500 мл

Масло лимона или  
мандарина - 2 капли

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 1 Смешайте облепиху и воду в блендере, измельчите
- 2 Добавить эфирные масла и пару веток розмарина для красоты
- 3 Перемешайте и перелейте в графин
- 4 Приятного аппетита!