

Ätherische Öle in Deiner *Küche*

E - B O O K



Kochen, Backen,
Reinigen

natürlich gesund
Tropfenkraft 

VERFEINERE ALLES



- Suppen
- Eintöpfe, Ragout, Gratins
- Saucen, Bouillons, Marinaden
- Beilagen, Gemüse, Teigtäschli
- Hauptzutaten (Bratlinge, Spiesse, Kartoffeln.....
- Salate, Dressing, Vinaigrette
- Shakes & Smoothies, Kakao, Tee, Getränke, Eiswürfel
- Müesli, Oats
- Desserts: Eis, Crèmes, Fruchtsalat, Schokolade
- Dips und Aufstriche, pikant & süss, Kompott, Konfitüre
- Kuchen & Torten, Sahne

HITZE

- Grundsätzlich so wenig Hitze wie möglich.
- Ätherisches Öl nach dem Kochen hinzufügen.
- Ist dies nicht möglich, die Menge etwas erhöhen.

Tipp: Spray herstellen & am Ende übers Gericht.



VORSICHTIG DOSIEREN

- Auf das richtige Mass kommt es an.
- Zahnstocher-Methode bei intensiven Ölen. Mit Zahnstocher ins Fläschli & ins Gericht einrühren.
- 2 ml Fläschli abfüllen. ¼ Tr pro Spritzer.
- Pipette mit Mischung anwenden.
- Spray herstellen.

ÖLSPRAY

Überrasche Deine Gäste

Stelle Öl-Sprays her, um am Schluss das Aromaöl auf Deine Gerichte zu sprühen.

- 100 ml Spray Glasspray.
- Diverse Farben für diverse Mischungen.
- Nach Geschmack -ca. 10 Tropfen- äth. Öle reingeben.
- ZBsp. 4 Tr Rosmarin & 6 Tr Limette
- Evtl. Rosmarinzweig, Chili, Knoblauch dazu.
- Olivenöl oder anderes Öl auffüllen.
- Über das fertige Gericht sprühen.

Gäste evtl. selber am Tisch anwenden lassen.



SALZMISCHUNG



- Schraubglas, Dekoglas
 - Steinsalz
 - Ätherische Öle nach Wahl, Zitrus, Kräuter...
 - Getrocknete Kräuter und Blumen optional.
-
- 1-2 Tr äth. Öl pro 2 EL Salz vermengen.
 - Einige Stunden trocknen lassen.
 - Getrocknete Kräuter dazugeben.
 - In die Gläser geben.

Je nach Gericht etwas davon begeben.

Zuckermischungen können genau gleich hergestellt werden zum Backen, Desserts, Sirup, Drinks, warme Getränke.

KÜHLE GETRÄNKE

Sirup

- 100ml Grenadine- Sirup
- 2 Tr Bergamot, 3 Tr Mandarine, 4 Tr Lemon



Cocktail

- 2 TL Sirup, 1 TL Zitronensaft, 50ml Apfelsaft, 50ml sprudelndes Mineralwasser, Eiswürfel
- 1 Tr Rosmarin, 1 Tr Wild Orange

Honig-Lemon-Wasser

- 1L Wasser, 5 Zitronen in Scheiben, 2 EL Honig
- 3 Tr Lemon, 3 Tr Grapefruit, 1 Tr Peppermint

Lemon-Ingwer-Wasser

- 1 Zitrone (Saft auspressen) ,1 L Wasser
- 2 Tr Lemon, 1 Tr Ingwer
- Optional Eiswürfel mit äth. Öl & Blumen.



POWERDRINK

- 1 Beutel VMG+
- 400 - 500 ml Kokoswasser, Wasser oa.
- 1-2 Tr MetaPWR

Kalt geniessen.

Erfrischend, gibt alles, was der Körper als Grundlage braucht an essentiellen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Elektrolyten, Antioxydantien und fermentiertem Gemüse und Früchten.

Genial für Darmgesundheit / Mikrobiom.



DRESSING

Dressing mit Pep

1 Knoblauchzehe & 1 Zwiebel, gehackt

- 100 ml Bouillon
- 1 Eigelb, 1 EL Senf
- 1 EL Zitronensaft, 1 TL Honig
- 200 ml Sonnenblumenöl, 50 ml Olivenöl
- 100 ml Apfelessig, oder Essig nach Wahl
- ½ TL Salz, etwas Pfeffer
- 2 Tr Lemon oder Lime, Spearmint, Rosa Pfeffer...



Schnell gemacht

- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- 1 TL Senf
- 1 Prise Salz / Pfeffer
- 2 Tropfen Lemon oder Grapefruit, Wild Orange, Rosmarin...
- optional 1 TL Zitronensaft oder Orangensaft

RANDENSALAT



- 500 g gekochter Randen
- optional Kidneybohnen
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Aceto Balsamico
- ½ TL Salz, 1 Prise Pfeffer
- 1 Tr Lemon

- Randen fein würfeln, in Schüssel geben.
- Alles hinzufügen & vermengen.

Ideal zwischendurch, unterwegs oder als Beilage.

APÉRO-EIER

- 6 hartgekochte Eier halbiert
- 2 EL fein gehackte Sellerie
- 1 ¼ EL Senf, 65 g Mayonnaise
- 1 EL Schnittlauch gehackt
- Etwas Salz & Pfeffer
- 5 Tr Basilikumöl
- Peperoniwürfeli & Schnittlauch als Deko
- Eigelbe in einer Schüssel zerdrücken.
- Alle Zutaten dazugeben, rühren bis zur glatten Masse.
- In die leeren Hälften füllen, dekorieren.



Tipp: Tomätli mit dieser Masse füllen.

D I P

Kräuter

- 2 Knoblauchzehen
- ½ rote Zwiebel
- 300g Frischkäse
- 200g Saure Sahne
- 1 Hand frischen Basilikum
- 1 Tr ätherisches Basilikumöl

Mixen, Salz & Pfeffer.

Auch mit Rosmarin möglich. Als Dip oder Brotaufstrich.

Süss

- 40 g Mandeln
- 4-8 Datteln
- 300 g Frischkäse
- 200 g Saure Sahne
- 4-8 Tr Wild Orange
- Limettenabrieb

Mixen, kühl geniessen.



D I P

Hummus

- 560 g Kichererbsen
- 2-3 Knoblauchzehen
- 50 g Olivenöl
- 15-20 g Zitronensaft
- 1 TL Salz, Pfeffer
- Einige Tropfen Limette, abschmecken

Guacamole

- 2 Knoblauchzehen, evtl. ½ Zwiebel ganz fein hacken
- 2 reife Avocados zerdrücken
- ½ Tomate & 1 EL Limettensaft
- 2 EL saure Sahne
- 4-5 Tr Lemon oder Cilantro & Grapefruit Mixen, Salz & Pfeffer.



K R Ä U T E R B U T T E R

- 250 g Butter oder Margarine, weich.
 - 2 Handvoll frische Kräuter (Rosmarin, Basilikum, Schnittlauch...), fein gehackt
 - optional 2 Knoblauchzehen, gepresst
 - 2 TL Salz, 1 Prise Pfeffer
 - je 1 Tr Basilikum & Rosmarin
 - je ¼ Tr Oregano & Thymian
 - optional 1 Tr Lemon
-
- Alles in Schüssel geben, mischen, servieren.
 - Passt super zu Grillwaren.
 - Oder tolles Knoblibrot zubereiten.



ASIATISCHE MARINADE

- Poulet oder Tofu
 - Sojasauce
 - 1 TL Honig
 - 1-2 Tr Ingwer & 2-4 Tr Limette oder Lemongras
-
- Poulet oder Tofu in Streifen schneiden.
 - Ganz in die Marinade einlegen.
 - 1 Stunde ziehen lassen.
 - Optional panieren.
 - Braten und mit Salat servieren.

Tipp: Grillspiessli damit einpinseln.



THAI WRAPS

- 450 g Poulethack oder gehackter Tofu oder Pilze
- 250 g gehackter Kohl
- 1 Peperoni in Würfel
- 4 Knoblauchzehen fein gehackt
- 4 Frühlingszwiebeln fein gehackt
- 200 g Wasserkastanie oder Bambusherzen oä
- 2 EL rote Currypaste
- 65 g Würz-Sauce (Soja)
- Kopfsalatblätter
- Salt & Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 2 Tr Ingwer, 1 Tr Basilikum oder Lemongras



- Hack / Pilze in Olivenöl scharf anbraten.
- Currypaste dazugeben.
- Alles an Gemüse dazugeben und anbraten.
- Würz-Sauce dazu geben und würzen.
- Vom Herd nehmen, ätherische Öle dazugeben.
- Salatblätter wie Schiffli auf Teller legen und Portionen hineinlegen.

CHAI HONIG

- Flüssiger oder sehr cremiger Honig
 - Konfiglas etwa 300 ml
 - optional Zimtstange, geschnittene Vanilleschote, Sternanis
 - Ätherische Öle wie Kardamon, Zimt, Ingwer, Wild Orange, Lemon, On Guard
 - 3 Öle, je etwa 10-20 Tr
-
- Honig ins Glas geben.
 - Ätherische Öle dazu, rühren & abschmecken.
 - 1 Woche ziehen lassen.
 - Passt in: Tee, Kaffee, Milch, Kakao...
 - Einrühren und geniessen.



SPICE LATTE

... oder Kakao

- 250 ml (Mandel)-milch wärmen.
- 1 TL Honig (oder Chai Latte-Honig) einrühren.
- 1 Prise Vanille oder 1 1/4 Tr Vanilla
- 1 EL Kakaopulver oder Lupinenkaffee dazu.
- Je 1 Tr Zimt, Clove & Ingwer dazu.

Als Topping etwas Schlagsahne und Zimtpulver.

- Milch wärmen und Chai-Honig darin auflösen.
- Oder Kakaopulver, Kaffee dazu geben.
- Ätherische Öle dazu geben.
- Dekorieren und genießen.



APFEL-ZIMT SCHNECKEN

- 500 g Dinkelmehl
- 250 ml warme Milch
- 100 g Butter
- 1 Würfel Hefe
- 70 g Honig
- 1 Prise Salz
- 1 Ei



Hefeteig zubereiten und mindestens 30 Minuten an der Wärme zugedeckt ruhen lassen.

- 4 Äpfel schälen, Stücke schneiden.
- Wenden in etwas Zitronensaft mit 2 Tr Zimtöl. (+Lemon)
- Teig in 2 Hälften teilen. Beide ausrollen.
- Äpfel darauf verteilen und einrollen.
- In 3 cm breite Stücke schneiden.
- Mit in Wasser getünktem Löffel etwas platt drücken.
- Auf Blech verteilen.
- Optional 2 EL Wasser mit 2 Tr Lemon aufpinseln oder aus einer Flasche aufsprühen.

ZUCCHETTI SUPPE

- 500 g Zucchini - oder Kürbis
 - 1 Zwiebel
 - Etwas Sauerrahm, Salz, Pfeffer
 - Ätherische Öle: Rosmarin, Thymian, Schwarzer Pfeffer
-
- Zwiebel in Butter oder Öl anrösten.
 - Zucchini in Stücken zugeben, mit Wasser bedecken.
 - Köcheln, bis weich.
 - Pürieren, Sauerrahm dazu geben, würzen.
 - Wenn die Suppe abgekühlt ist, mit den Ölen abschmecken.



S U G O

- 1 EL Olivenöl
 - 1 Knoblauchzehe gepresst
 - 600 ml passierte Tomaten
 - 1 TL Salz, 1 Prise Pfeffer
 - 1 Tr Basilikum, 1 Zahnstocher Oregano
 - 1 Schuss Sahne
-
- Olivenöl erhitzen und Knoblauch anrösten.
 - Tomaten hinzufügen und Würzen.
 - 15 Minuten köcheln lassen.
 - Etwas abkühlen lassen und ätherische Öle mit Sahne dazu geben.
 - Mit Pasta servieren.

Tipp: Sauce kalt zu den Spaghetti geben mit halbierten Cherrytomaten ergänzt.



OVERNIGHT OATS

- 50 g Haferflocken
 - 8 EL Wasser
 - 2 EL Heidelbeeren oä
 - 150 g Naturjoghurt oder Alternative
 - 2 Tr Lemon
 - Süsse nach Wahl, wie Honig, Agavensirup...
 - Topping nach Wahl, wie Walnüsse, Sesam...
-
- Abends Haferflocken, Wasser & Beeren mischen.
 - Über Nacht im Kühlschrank, quellen lassen.
 - Morgens Joghurt mit Lemon mischen, süssen, darüber geben.
 - Nach Bedarf Topping darüber verteilen.
 - Geniessen.



ENERGIEBALLS

- 200 g Datteln entsteint
 - 200 g Cashewnüsse
 - etwa 2 EL Kakao
 - 5-10 Tr Zimt
 - Optional Kokosflocken zum Wälzen.
-
- Datteln in kleinere Stücke schneiden.
 - Alles in einer Schüssel vermengen.
 - In LEISTUNGSSTARKEN Mixer geben.
(Oder spezieller Entsafter)
 - Zu kleinen Kugeln formen.
 - Evtl. in Kokosflocken wälzen.
 - Super für zwischendurch.



MUFFINS

- 200 g Dinkelmehl
 - 100 g gemahlene Nüsse
 - 1 Päckli Backpulver
 - 4 EL Kakaopulver
 - 100 g grob gehackte Schokolade oder Äpfel...
 - 150 g Butter
 - 250 g Puderzucker
 - 250 ml Buttermilch oder Mandelmilch
 - Gute Messerspitze Vanille oder 3 Tr Vanilla
-
- Mehl, Nüsse, Backpulver, Kakao, Schokolade in Schüssel verrühren.
 - Butter schmelzen, mit Zucker, Vanille, Buttermilch und Ei gut mixen.
 - 3 Tr Peppermint dazu und alles gut vermengen.
 - In Muffinformen, in vorgeheizten Ofen.
 - Optional Schoggicouvertüre schmelzen mit 3 Tr Wild Orange über abgekühlte Muffins geben.
 - Optional aromatisierten Schlagrahm herstellen mit ¼ Tr Lavendel.



S Ü S S E G E S C H E N K E

Bruchschoggi:

- Schokolade nach Wahl
- ätherisches Öl nach Wahl, wie Rosmarin, Ingwer, Wild Orange, Peppermint, On Guard
- Nüsse, getrocknete Früchte, Kokossplitter...
- schönes Glas
- Schokolade schmelzen.
- Einige Tropfen eines ätherischen Öls einrühren.
- Masse auf ein Blech mit Backpapier streichen und abkühlen lassen.
- Stücke abbrechen und ins Glas legen.
- Schön beschriften.



REINIGUNG

Ätherische Öle mit reinigender Wirkung:

- Lemon
- Teebaum
- Oregano
- Nelke
- Eukalyptus
- Grapefruit
- Lemoneucalyptus
- Wild Orange
- Lemongrass
- Limette



ALLZWECK- REINIGER

- 400 ml heisses, abgekochtes Wasser
- 1 TL Waschsoda
- In 500 ml Glassprühflasche geben.
- Je 10 TR Lemon, On Guard, Eukalyptus dazu.
- Mit Apfelessig auffüllen.
- Für alle Oberflächen geeignet.
- Vor Gebrauch schütteln.



Gib 1 EL On Guard
Reinigungs-Konzentrat
dazu um die Reinigung
zu verstärken.



SPÜLMASCHINEN PULVER

- 350 g Zitronensäure
 - 150 g Waschsoda in Pulverform
 - 150 g Natron
 - 75 g Spülmaschinensalz oder Anderes
 - 10 Tr. Lemon oder Limette
-
- Alles in Schüssel zusammenmischen.
 - Einige Zeit stehen lassen, mehrmals rühren.
 - In luftdichten Behälter geben.
 - Nicht bei zu hoher Luftfeuchtigkeit herstellen. Wird ansonsten hart.

Oder lieber Tabs?

1 TL Wasser aus Sprayflasche auf die Mischung aufsprühen während dem Rühren. In Förmli geben, 24h trocknen lassen. In dichtes Gefäß geben.

Tipp: Tolles Geschenk.



HERD SCHEUERPASTE

- 130 g Natron
- 60 ml On Guard Reinigungs - Konzentrat
- 1 EL Wasser
- 1 EL weisser Essig
- 10 Tr Lemon
- Alles zu einer Paste vermischen, in ein verschliessbares Glas geben.
- Auf Verschmutzung auftragen & einwirken lassen.
- Mit einem feuchten Tuch abwischen.

MÜLLEIMERDEO

- Küchentuch mit 3-5 Tr Lemon oder Lemoneucalyptus beträufeln.
- Auf den Boden des Mülleimers unter den Müllbeutel legen.
- Und/oder etwas Natron in den Müll streuen & etwas Lemon.



ON GUARD SYSTEM

Giftstoffe reduzieren, Gesundheit beim
Haushalt und in Tagesroutinen stärken:

- Reinigungs-Konzentrat
- Handschaumseife
- Waschmittel
- Öl-Mischung (zBsp. im Putzwasser oder Spray)
- Desinfektionsspray
- Gesunde Mundflora
- Softgels, Kügelchen, Drops...



D I F F U S E R

Schutz & Reinigung

- 3 Tr On Guard
- 3 Tr Lemon
- 3 Tr Wild Orange

Klare Raumluf

- 3 Tr Lemongrass
- 3 Tr Limette
- 2 Tropfen Douglas Fir

Frische Bries

- 2 Tr Rosmarin
- 2 Tr Peppermint
- 2 Tr Lemon

Küchendu

- 10 Tr Purify-reinigend
- 8 Tr Thymian
- 8 Tr Eukalyptus



WEITERE REZEPTE

- dōTERRA Blog
- Buch "Aromaküche"
- App "EO Guide"
- Kundenaccount: "Beliebte Links"
oder "Literatur"
- [Tropfenkraft Homepage "Kochen"](#)



T natürlich gesund
Tropfenkraft 