

## LÆS I DETTE NYHEDSBREV:

- Superpris på kokosolie – helt frem til jul...!
- Læbepomader til en flad 10'er
- En fantastisk rå julekageopskrift fra Caroline Fibæk
- Går det fremad med julegave-planlægningen?

## SUPERPRIS PÅ KOKOSOLIE – HELT FREM TIL JUL...!

Det er altid kokosolietid – men måske, der lige bruges lidt ekstra i denne tilstundende hyggelige juletid...?

Det gør der i hvert fald hjemme hos os i "Familien HelseBasen". Det er lige som om, at den mørke tid indbyder til lidt ekstra produktion af sundt guf i køkkenet såsom rå kugler og rå kager...

Vi sænker derfor prisen på et glas kokosolie med mere end 20% helt frem til jul. Så kan du nemlig også få kreeret noget sundt guf i lange baner. For der er da vist ingen tvivl om, at både dine gæster, madpakker, kollegaer og så videre næsten ved en magisk kraft kan trylle de labre sager væk – i stort set samme tempo, som du fremtryller dem... 😊

Fra i dag, onsdag den 24. november til og med den 24. december sænker vi således prisen for 1 glas kokosolie til kun:

# Kr. 69,-

Normalprisen pr. glas er kr. 88,- - så der er gode penge at spare...

Find kokosolien via [DETTE LINK](#) – eller under kategorien "Kampagnetilbud" i shoppen.



## LÆBEPOMADE TIL EN FLAD 10'ER



Det er koldt derude – og den første sne har allerede sendt sin hvide charme og sin medvirken til trafikalt kaos ud.

Sne og kulde er en udfordring for huden, og især læber, hænder og ben viser hurtigt tegn på kuldens udtørrende virkning.

I går fik jeg udstyret alle familiemedlemmer med læbepomader i lange baner, da det med al tydelighed er blevet tid for ekstra brug af den slags. Små børnelæber bliver nemt meget tørre – og vi voksne skal i den grad også sørge for fugt og pleje. Så ungernes penalhuse er nu udstyret med en god læbepomade. De mener selv, at de på den måde bliver mindet om at bruge det. Og det er jo super...

Da vi nok ikke er de eneste personer i kongeriget, der lige nu trænger til at smøre lidt ekstra, kan du i de næste 3 døgn shoppe Eco Cosmetics læbepomader til en uhyrligt lav pris... Normalprisen er kr. 24,95, men vi har skruet helt ned til:

## En flad 10-krone pr. stk.

Så kan du også få udstyret små og store familiemedlemmer med økologisk pleje til læberne – uden at det koster en bondegård... Tilbuddet gælder fra i dag onsdag kl. 11.00 til og med fredag den 26. nov. Kl. 24.00

Klik ind i shoppen via [DETTE LINK](#) for at finde de billige læbepomader.

## EN FANTASTISK RÅ JULEKAGEOPSKRIFT FRA CAROLINE FIBÆK

Jeg er fuldstændig vild med tidens trend omkring raw food. Jeg kan i den grad mærke på min krop, at det gør rigtig rigtig godt at guffe rå salater til aftensmaden i stedet for at spise alt for mange tilberedte grøntsager.

Derudover er der nok ikke nogen af jer læsere, der er i tvivl om, at jeg sætter stor pris på rå kager og rå guf. Det kom over mig i sommers, da jeg i sommerferien havde lidt ekstra tid i køkkenet. Og jeg må sige, at jeg aldrig i mine levende dage havde forestillet mig, **at man ligefrem kunne få det ekstra godt og rart i kroppen af at spise kage**. Men det kan man altså – hvis de er fremstillet af gode råvarer vel at mærke ☺

Danmarks ukronede Raw-Cake-Dronning, Caroline Fibæk, har netop begået en E-bog, som er fyldt med de skønneste juleguf-opskrifter. E-bogen bærer navnet **”Raw Cake – magiske sunde JULEkager”**, og jeg har lavet en stald dørsaftale med Caroline om, at jeg må videregive en af hendes fantastiske juleopskrifter her i mit nyhedsbrev.

For jeg vil så gerne inspirere dig derude til også at kaste dig ud i nogle rå eventyr, der kan forkæle celler og smagsløg.



### Æble Brownie med valnødder

#### Ingredienser:

1 dl. grofthakkede valnødder  
4 spsk. kokosolie  
5 bløde dadler – f.eks. Medjool dadler  
1 dl. rå kakaopulver  
1 knivspids himalayasalt  
2 spsk. ahornsirup  
1 dl. malede mandler (kaffekværn)  
1 dl. tørrede æbleringe, hakket  
Evt. ½ dl. grofthakkede valnødder til pynt

Blend dadlerne med kokosolie og ælt derefter dadel pastaen sammen med kakaopulver, ahornsirup og himalayasalt.

Tilsæt de kværnede mandler og ælt dejen grundigt.

Rør til sidst de hakkede æbleringe og grofthakkede valnødder i.

Form dejen, til den er ca. 3 cm. tyk i en brownieform (eller andet firkantet fad).

Drys evt. med hakkede valnødder og opbevar på køl.

Hvis du hungre efter flere rå juleguf-opskrifter, kan jeg klart anbefale dig at investere i Carolines E-bog med skønne, fristende og sunde opskrifter på alt fra marcipan til kugler, chokolade og alternativ ris ala mande. Du kan læse mere om bogen og købe den ved at klikke [HER](#). Og jeg er ikke på provision... ☺ Jeg vil bare så gerne dele en så skøn og sund nyhed med dig...

Og jeg glæder mig bare til at gå i gang med opskrifterne i weekenden (kan det ikke snart blive lørdag...?) og til at tage ungerne med på rå guf-ekspedition...

## GÅR DET FREMAD MED JULEGAVE-PLANLÆGNINGEN...?

Måske tilhører du den samme gruppe som mig, når det handler om julegave-indkøb...? Jeg har en vis evne til altid at trække det lidt for længe, så jeg til sidst ender med at have mega-travlt for at nå at shoppe diverse gaver...

Men jeg ville så gerne, at det kunne være lidt anderledes – for det er da trods alt **mest hyggeligt at nulre stille og roligt rundt for at finde de perfekte gaver.**

De sidste par år har jeg været en flittig bruger af diverse web-shops, når jeg shopper gaver. Det er så nemt, hurtigt og perfekt at hygge med den slags ting om aftenen, når der er ro. Og jeg er så små startet op – så jeg ikke ender med at alle ungerens ønsker er udsolgte, når jeg får mig taget sammen... ☺

I sidste uge gav jeg dig et par tip til advents- og kalendergaver til både børn og voksne, og i denne uge vil jeg sætte specifikt fokus på **gaveidéer til store børn og teenagere.**

### Drenge og Piger:

Ansigtsplejserien "Young Faces" fra Lavera er genial til både drenge og piger. Serien er specifikt sammensat til at imødekomme ung "problemhud", hvor bl.a. uren hud får kamp til strengen. Find "Young Faces" via [DETTE LINK](#).

### Drenge og Piger:

Watertracker drikkedunke. Flotte, funktionelle, geniale og ikke mindst praktiske drikkedunke – uden hormonforstyrrende stoffer. Det er en ret sikker vinder til de fleste børn og teenagere – alene farven og den smarte form gør dem til en super gave-idé. Find Watertracker via [DETTE LINK](#).

### Mest til piger:

Laveras fantastiske BodySpa produkter til naturlig kropsspleje. Her finder du shower gel, bodylotion, roll-on, body oil og deo-sprays. Skønne dufte, fint design og aldeles overkommelige priser. Find produkterne via [DETTE LINK](#).



Vi håber, at du kan bruge inspirationen – og vi vender tilbage med nye fif i næste uge... ☺



Har du for resten set vores nye husdyr i shoppen...? **Superlækre bløde og økologiske kælefår** – perfekt til de allermindste øko-fans...

Find dem i nyhedsvaregruppen via [DETTE LINK](#)

## MED ØNSKET OM EN DEJLIG DAG! KH JANNIE, HELSEBASEN



  
**Helsebasen**  
online økologi, bæredygtighed og sundhed

Send mig en mail, hvis du har noget på hjerte: [jannie@helsebasen.dk](mailto:jannie@helsebasen.dk)