

LÆS I DETTE NYHEDSBREV:

- Supertilbud på rå kakao og rå kakaonibs – nedsat med 20%
- Vær med i HelseBasens julekalender på Face Book
- En opskrift og en invitation fra Umahro
- Gaveinspiration til ”kvinden, der har alt...”

SUPERTILBUD PÅ RÅ KAKAO OG RÅ KAKAONIBS

Hvis du er fan af sundt guf med de bedste næringsstoffer, så vil jeg gætte på, at der med stor sandsynlighed indgår rå kakao eller rå kakaonibs i dine kreationer...

Det er nemlig 2 fødevarer, der i den grad topper hitlisterne, når vi taler et højt indhold af celle-vigtige stoffer – med andre ord topper disse 2 varer det såkaldte ORAC-indeks, som er en liste over fødevarer med fleste sunde stoffer.



Og hvorfor ikke proppe sit juleguf med sunde ingredienser – det er da en super måde at smovse på den sunde måde... 😊

Fra i dag, onsdag den 1. december til og med fredag den 3. december sænker vi prisen på de 2 varer med 20%, så priserne lander på:

200 g. økologiske rå kakaonibs:

200 g. økologisk og rå kakao:

Kr. 59,-

kr. 64,-

Normalpriserne er hhv. kr. 73,50 og kr. 80,- pr. pose.

Find de 2 varer via [DETTE LINK](#) – eller under kategorien ”Kampagnetilbud” i shoppen.

Husk i øvrigt også, at der ind til den 24. december er tilbud på **kokosolie til kun kr. 69,- pr. glas...**

Denne vare finder du også under [KAMPAGNETILBUD](#) i shoppen.

VÆR MED I HELSEBASENS JULEKALENDER PÅ FACE BOOK

Måske er du allerede meldt på vores Face Book gruppe – måske er du ikke...? I hvert fald er der nu ekstra god grund til at følge vores små opdateringer der i den kommende tid.



Fra i dag, den 1. december lancerer vi nemlig en lille hyggelig julekalender, hvor vi hver dag vil trække en vinder, der gætter rigtigt på et spørgsmål eller løser en given opgave bedst.

Hver dag stiller vi et spørgsmål eller en opgave. Herefter kan man besvare ved at skrive en kommentar til vores opslag. Vi trækker så lod imellem alle rigtige svar / de bedste løsningsforslag.

Hver dags vinder får tilsendt en personlig kode, der vil give kr. 100,- i rabat på den næste ordre, man laver i shoppen. Meget simple regler, synes vi selv – men hvem ved, hvor svært det bliver...? Det vil tiden jo vise... ☺

Find HelseBasen på Face Book via [DETTE LINK](#). Tryk "synes godt om" – så går du ikke glip af vores opdateringer. Nå ja – så kan du jo altid fortælle alle, du kender om vores kalender-konkurrence, hvis du synes, at de også skal have lov til at være med ☺

EN OPSKRIFT OG EN INVITATION FRA UMAHRO

At undgå vintertræthed, juledeller og få mere energi og overskud lyder næsten helt uvirkeligt, når vi nu tænker os igennem de næste 4-5 ugers hygge, sammenkomster og dertilhørende mad og drikke.

Ja, altså – jeg ved godt, at der sikkert er en del derude, der **med en hjorts ynde springer hen over alle former for sukker-, fedt- og alkoholfriestelser**. Men jeg ved også, at det langt fra er alle, der går så elegant igennem december måneds udbud af knapt så sunde tilbud.

Hvis du nu tilhører sidste gruppe – eller måske befinder dig et sted midt imellem, har du måske lyst til at lade Umahro inspirere dig til en lille december-sundheds-peptalk og booste dig lidt i den rigtige retning... **Hiv en time ud af kalenderen og få mangedobbelt igen i form af mere energi og overskud resten af vinterhalvåret.** Det er da til at have med at gøre ☺

Umahros webinar foregår torsdag den 2. december fra kl. 21.30 og en time frem. **Det er ganske gratis at deltage** - du skal bare registrere dig via nedenstående link.



Når du klikker på linket, skal du oplyse dit navn og din e-mail adresse. Afslut med knappen "Register". Du vil herefter modtage en e-mail med et link, som skal benyttes umiddelbart inden foredraget begynder den 2. december. Linket vil fremgå i mailen under "punkt 1".

Link til foredraget: [WEBINAR MED UMAHRO TORSDAG DEN 2. DECEMBER 2010](#)

Som en ekstra lille appetitvækker til en lidt sundere og lettere jul, har vi ud over invitationen fra Umahro også en skøn, skøn opskrift fra ham på en lækker dessert med juleklang

Quinoa á la mande

Ingredienser til 2 dessertsultne voksne:

2 dl lys quinoa
5 dl vand
1/4 tsk havsalt
1,5 dl jumborosiner
3-4 dl kokosmælk
1 knivspids vanilje
1/2 tsk stødt kanel
1/4 tsk stødt muskatnød
1/4 tsk stødt kardemomme
fintrevet skræl og saft af 1/2 øko.
appelsin
1 mandel
1 mandelgave

Rist quinoaen ved lav varme i den gryde, den skal koges i. Quinoaen skal have 3-5 minutter mens du rører, indtil den bliver nøddebrun, afgiver en mild duft af nødder og knitrer en smule.

Tilsæt vand og salt og skru op for varmen. Kog quinoaen i ca. 15 minutter, til den har suget alt vandet til sig og er gennemkogt.

Tilsæt nu kokosmælk, vanilje, kanel, muskatnød og kardemomme og lad quinoaen simre under omrøring, indtil den har suget al kokosmælken til sig.

Rør den varme quinoa á la mande med appelsinsaft og -skræl, gem mandlen i den og stil den på køl

Lyder fantastisk lækkert og genialt i mine ører, og hvis mine smagsløg skal sige det. Jeg har endnu ikke afprøvet opskriften selv, men jeg forestiller mig, at den absolut kun bliver endnu mere skøn, hvis man serverer en sjat blendede frosne hindbær smagt til med lidt agavesirup... ☺ Rigtig god fornøjelse...!

GAVEINSPIRATION TIL "KVINDEN, DER HAR ALT..."

For en uges tid siden skrev vi lidt om, hvad du kan begave søde teenageunger med til jul – og i denne uge springer vi så direkte over i en kategori, der unægtelig kan være lidt mere besværlig at shoppe en god gave til... - "Kvinden, der har alt"

Jeg kender det så udmærket. Man skal købe en gave til sin mor, svigermor – eller en anden kvinde i sit liv, som bare har alt og ingenting mangler... Og så må man virkelig have kreativiteten i gang – for naturligvis har de ikke alt. **Det handler bare om at finde den geniale ting, som de bliver superglade for...**

Den sikre:

Køb hudpleje...! Det kan altid bruges – for selvom man har alt, så bruger man jo af det hver dag... Vi har netop oprettet en gaveæske fra Lavera indeholdende bodylotion, shower gel og håndcreme med appelsin/sandtorn duft. Fin gave til en fin pris... Find gaveæsken via [DETTE LINK](#).



Luksusgaven:

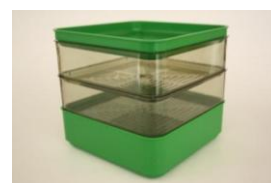
Skønne, bløde og alt for lækre økologiske håndklæder, som oven i hatten også er fairtrade certificerede. Kvaliteten er noget af det lækreste, jeg har ejet – og formen bliver ved med at være den samme efter mange gange vask.



Håndklæderne findes i 2 størrelser og i 4 forskellige farver. Klik dig videre til sortimentet via [DETTE LINK](#).

Den sunde gave:

En genial gave med et perfekt sundt touch er i mine øjne en spireboks – med masser af forskellige og spændende spirefrø til. Det er en gave, der rummer sundhed og giver en masse gøremål med at få frembragt de perfekte spirer. Find alt til spirefremstilling via [DETTE LINK](#).



Alternativt kan Aurions hævekurve også være en super idé – eventuelt i følgeskab med spændende mel. Personligt elsker jeg mine hævekurve, der både giver de perfekte rammer for koldhævning af mine brød og samtidig sørger for det fineste mønster på brødene. Find kurvene via [DETTE LINK](#).

Horisont-udvidelsen:

En bog er stort set altid en sikker vinder – især hvis man formår at ramme den rigtige slags... Hos HelseBasen har vi masser af sunde og inspirerende bøger med opskrifter, viden og andet guf... Find alle vores bøger via [DETTE LINK](#).



Den smagfulde:

Shop en masse lækre varer og lav den perfekte øko-kurv. Her vil bl.a. vores Pukka- og Yogi prøveposer med forskellig te være geniale. Pak kurven med skønne krydderier, te, god chokolade, nødder og andet guf. Det vil gå rent ind hos de fleste... ☺

MED ØNSKET OM SKØN 1. DECEMBER...! KH JANNIE, HELSEBASEN



**Helse**basen

online økologi, bæredygtighed og sundhed

Send mig en mail, hvis du har noget på hjerte: jannie@helsebasen.dk