

LÆS I DETTE NYHEDSBREV:

- 25% rabat på Eskimo-3 kapsler
- En skøn, cremet og velmagende salatopskrift
- Kusmi Teens økologiske pendant er flyttet ind
- Tilbuddene til lagersalget den 5. februar



25% RABAT PÅ ESKIMO-3 KAPSLER

Ugens supertilbud er lidt af en supersælger hos os. Og bestemt ikke uden grund.

Det drejer sig om fiskeoliekapslerne, Eskimo-3, som i flere undersøgelser har vist sig at være **det reneste tilskud af fiskeolie**. Olien i Eskimo-3 stammer fra sardiner og ansjoser, og olien er på nænsom vis rensat for pesticider og tungmetaller.

Olien i Eskimo-3 er tilsat en særlig kombination af antioxidanter (Pufanox), som sørger for at **de vigtige og sarte fedtsyrer ikke bliver harske** og dermed ikke kan levere dine celler sund indpakning. Den gavnlige virkning af fiskeolie forudsætter med andre ord, at olien i kapslerne ikke er iltet og ødelagt.

Eskimo-3 olien er certificeret af den uafhængige miljøorganisation "Friend of the Sea", som er en organisation, der både sikrer sociale gode forhold for fiskerne samt at fisken fanges af fiskere, der går i land hver dag – og dermed kun leverer friskfanget fisk.

Denne uges nyhedsbrevstilbud leverer dig 250 kapsler Eskimo-3 til en superpris, hvor vi har kappet 25% af. **Fra onsdag den 26. januar kl. 11.00 til og med fredag den 28. januar kl. 24.00 har vi reduceret prisen på Eskimo-3 til:**

Kr. 164,- pr. stk.

Normalprisen er kr. 219,- pr. glas med 250 kapsler

Du finder tilbuddet på Eskimo-3 via [DETTE LINK](#).

EN SKØN CREMET OG VELSMAGENDE SALATOPSKRIFT

I weekenden havde jeg taget malerpensler og –ruller i hånden og overlod derfor køkkenet til min kære husbond, der i den grad fandt sin indre mad-kreativitet frem... Jeg tænker derfor, at jeg hermed vil dele opskriften på en fuldstændig formidabel salat, som han fremtryllede.

Det fantastiske ved den er, at den på en skøn måde er både cremet og særdeles sund. Man kan næsten kalde den for "spidskål i nye meget klædelige klæder" – men jeg kalder den "Cremet spidskålssalat". Jeg fik den serveret med bl.a. ovnbagt laks – og det var en skøn oplevelse ☺



Cremet spidskålssalat

Ingredienser:

½ fintstrimlet spidskål
1 stor avocado i tern + citronsaft
3 skiver frisk ananas i tern
½ blok feta i tern
½-1 dl. kerner (pinje, solsikke, græskar osv.)
Dressing af: olivenolie, æbleeddike, citronsaft, salt, peber og tørret oregano

Skær avocadoen i tern og bland med citronsaft, så den ikke bliver brun

Bland spidskål, avocadotern, ananas og feta i en skål. Pas på at avocado og feta ikke går helt i stykker.

Rist kernerne i ovnen ved lav varme – det kan sagtens gøres ved 120-140 grader. Vælg dine yndlingskerner eller lav en blanding af forskellige kerner. Køl dem ned og bland sammen med ovenstående

Bland dressingen og hæld over. Takket være avocadoen bliver salaten herligt cremet.



En ret simpel og lynhurtig opskrift – men på mange måder rigtig lækker. Og så passer den til masser af retter.

Tænk sig, hvad man kan få ud af at holde sig ude af sit køkken... 😊

PS: Spidskål er jo faktisk slet ikke årstidens grøntsag, men lige nu er den en del af Årstidernes Kuk-kasse – og så skal den jo bruges til noget fornuftigt...

KUSMI TEENS ØKOLOGISKE PENDANT ER FLYTTET IND

Jeg spurgte for cirka 1½ uge siden på Face Book, hvilken type te vores fans vil sætte stor pris på i vort sortiment.

Og jeg vil nok mene, at svarene var ret entydige. Der blev i den grad peget på Kusmi te i mange forskellige udgaver.

Jeg synes bestemt også, at Kusmi rummer skønne teer i en særdeles fantastisk indpakning. Men i mine øjne er der det minus, at Kusmi ikke er økologisk.

Heldigvis er der **i samarbejde med folkene bag Kusmi nu udviklet en skøn serie af økologiske teer** med navnet Løv Organic. Så nu kan vi introducere Kusmi-lignende økologiske teer... Mums for både smagsløg og øjne...

Løv Organic er franskproduceret gourmet-te inspireret af os i Norden – eller med andre ord af skandinavisk levemåde og æstetik. Navnet Løv symboliserer den renhed, som franskmændene forbinder med livet i Norden.

Løv Organic rummer en lang række forskellige teer, og hos HelseBasen har vi valgt **14 forskellige ud i brevform og 11 stk. i smukke 100 grams dåser**. I lighed med Kusmi har dåserne et smukt udtryk, og dåserne kan genanvendes til mange opbevaringsformål, når de er tomme...

Vi håber, at du vil tage rigtig god imod de 25 nye medlemmer af vores vare-familie...

Du finder de skønne Løv Organic teer via [DETTE LINK](#).



TILBUDDENE TIL LAGERSALGET DEN 5. FEBRUAR

Så er vi snart på banen igen med 5 timers åbent lager...

Lørdag den 5. februar er der således igen mulighed for fysisk øko-shopping i tidsrummet kl. 10-15.

Vanen tro fratrækker vi hele **10% rabat** på alle dine køb, og så sørger vi naturligvis for at diske op med nogle fine tilbud.

Til dette lagersatz har vi følgende særlige lagersatztilbud:

1 liter økologisk jomfru olivenolie fra Urtekram til kr. 75,-

Minus 20% rabat på alle grødblandinger fra Aurion

Vi glæder os til at byde velkommen – og tag du bare din veninde, din nabo, svigermor eller en helt fjerde person under armen. Der er masser af varer at kigge på og **gode penge at spare...** 😊



ØNSKER DIG EN DEJLIG ONSDAG! HILSNER FRA JANNIE, HELSEBASEN



**Helsebasen**

online økologi, bæredygtighed og sundhed

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