

LÆS I DETTE NYHEDSBREV:

- 20% rabat på ALLE Pukka teer
- Mums – fastelavnsboller af groft mel med guf i midten
- Bring foråret ind i dit hjem
- Ses vi på lørdag...?



20% RABAT PÅ ALLE PUKKA TEER



Er der noget som en dampende varm kop aromatisk nybrygget te...? Det varme krus i hænderne, den velduftende damp, den velgørende virkning... Mmmmm...

I de næste 3 dage gør vi det **ekstra billigt og attraktivt at shoppe skøn te**, som er sammensat af de lækreste ingredienser, hvor både smag, virkning og aroma er i højsædet.



Pukka serien består af teer, som kan kategoriseres på flere forskellige måder: 3 stk. Chai teer, 3 stk. grønne teer med forskellig smag, 3 stk. Ayurvediske teer (relax, revitalise og refresh), samt en hel række urteteer med skønne velsmagende ingredienser.



Pukka brandet dækker desuden over en række kosttilskud, som du naturligvis også finder hos os. Prøv bare at søge på ordet "Pukka" i shoppen, og se, hvad der kommer frem.

Denne uges nyhedsbrevstilbud leverer dig alle Pukka teerne til en superpris, hvor vi har kappet 20% af. **Fra onsdag den 2. februar kl. 11.00 til og med fredag den 4. februar kl. 24.00 har vi reduceret prisen på de 22 forskellige teer til:**



Kr. 28,- pr. stk.

for de grønne

Kr. 29,50 pr. stk.

for alle øvrige æsker

Kr. 32,- pr. stk.

for prøveposerne med 20 forskellige breve

Normalprisen er hhv. kr. 35,-, kr. 37,- og kr. 40,-

Du finder de nedsatte Pukka teer via [DETTE LINK](#).

MUMS – FASTELAVNSBOLLER AF GROFT MEL MED GUF I MIDTEN

Oprindeligt handler fastelavn om faste – i hvert fald, hvis man går langt nok tilbage i historien...

Efterhånden handler den årlige tilbagevendende begivenhed snarere om flotte kostumer, tøndeslagning, farverige fastelavnsris, skønne fastelavnsboller og i nogle egne af landet raslebøsser og skønsang. Eller med

andre ord – en tid, der glæder børn og i den grad holder såvel legetøjsbutikker og bagere fuldt beskæftigede.

I weekenden lod jeg mig lokke til at bage fastelavnsboller. Men altså, jeg insisterede på, at de skulle laves af nogle gode og sunde råvarer. Som sagt så gjort – og nedenfor har du opskriften. De blev ret lækre – og ikke mindst mættende... 😊

I opskriften har jeg bl.a. brugt kamutmel (også kendt som kæmpedurum), og denne type mel er en formidabel ingrediens til dej, som gerne skal være lidt elastisk. Vi bruger det flittigt til både pitabrød og



pizzabunde – og nu også fastelavnsboller. Kamutmelet fra både Aurion og Urtekram i shoppen er usigtet – og dermed med masser af fibre intakt.

Som fedtstof til bollerne valgte jeg at bruge den smagsløse kokosolie, **Cocosa Pure**. Du kan naturligvis også bruge smør – men Cocosa er et super valg, hvis du ikke spiser mælkeprodukter. Hvis du ikke har noget imod kokossmag i dine fastelavnsboller, kan du også sagtens bruge kokosolie med smag... 😊

Grove Fastelavnsboller med marcipan (12 stk.)

Ingredienser:

3 dl. vand
15 g økologisk gær
Et lille nip salt
½ spsk. honning
60 g Cocosa kokosolie
½ tsk. kardemomme
150 g kamutmel
300 g sigtet speltmel

Fyld:

50-100 g mørk nougat
50-100 g fuldkornsmarcipan
2 spsk. Cocosa kokosolie

Pynt:

Smeltet mørk chokolade

Opløs gær i lunken vand og tilsæt salt og honning.

Smelt Cocosaen ved svag varme i en gryde og hæld olien i vandet sammen med kardemomme.

Rør kamutmel i – brug gerne elpisker eller røremaskine, da det gør dejen mere elastisk. Fortsæt med størstedelen af speltmelet, til du har en dej, du kan ælte på bordet, uden at den klister fast.

Lad dejen hæve i 1-2 timer. Rør i hævetiden marcipan, nougat og kokosolie sammen til en ensartet masse.

Rul herefter dejen ud til en stor firkant, som deles i stykker á cirka 10 X 10 cm. Placer en klat marcipan-nougat-fyld på hver firkant og saml de 4 hjørner. Sæt fastelavnsbollen på en bageplade med samlingen nedad.

Lad efterhæve ½ time og pensl med vand. Bages i 18 minutter ved 175 grader varmluft.

Køl bollerne af og pynt med smeltet mørk chokolade

BRING FORÅRET IND I DIT HJEM...

Jeg har netop været i gang med at shine mit hjemmekontor op med nymalede vægge, oprydning og tiltrængt indretning fra bunden. Skønt og fantastisk som energien igen kan indfinde sig i et rum...

Og hvide vægge elsker billeder med pang – og det gør min kreativitet også. Og hvorfor ikke få pang i form af smukke planter i close-up...?

Jeg shoppede i lørdags piv-billige hvide rammer i Ikea (kr. 11,- pr. stk.) og fik klippet en stribe flotte naturkort fra shoppen til, så de passer i rammerne.

Og nu er det bare noget af den lækreste, varmeste og mest pyntende natur-kunst, jeg kan forestille mig.



Hvis du kan fristes til at lave det samme nummer, kan jeg da lige informere dig om, at **prisen på de flotte kort i shoppen lige nu er sænket til kr. 10,- pr. stk.** (normalpris kr. 19,95). Så hvorfor ikke både købe nogle stykker til dine vægge, et par til forårets konfirmationstelegrammer – og et par stykker til kærlige hilsner. Der er i øvrigt hele 42 forskellige at vælge imellem i fabelagtige farver...

Kortene er fremstillet af papir, som overholder kravene til FSC-mærkning – og så er de "skudt" af en hjertevarm, kreativ tysker og hans kone...

Du finder naturkortene i shoppen via [DETTE LINK](#).

SES VI PÅ LØRDAG...?

Vi har øko-varerne, tilbuddene, hyggen, **10% rabat** og åbent ml. kl. 10 og 15 på lørdag d. 5. februar.

Så hvis du har tiden, lysten og tomme øko-trængende hylder – så ses vi måske til lagersalg...?

På lørdag har vi følgende særlige lagersalgstilbud:

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




online økologi, bæredygtighed og sundhed

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