

## LÆS I DETTE NYHEDSBREV:

- Biiiiillig økologisk valleprotein...!
- Knasende, lækre, sunde og fine nyheder
- 7 hurtige omkring vores flytning i april
- Rodfrugter i nye klæder



## BIIIIIILLIG ØKOLOGISK VALLEPROTEIN...!

Omkring ugens nyhedsbrevstilbud vil vi ikke trætte dig med al for megen information – for **varen er allerede en populær en af slagsen...**

I denne uge kan du shoppe den økologiske valleprotein fra firmaet Din Sundhed, som også står bag den yderst populære serie, Livets Olie.

Valleproteinet er produceret af økologiske ingredienser og er et super alternativ til dig, der kun ønsker certificeret økologiske ingredienser i din smoothie.

Ugens tilbud leverer dig økologisk valleprotein til en pris, hvor vi har kappet 29% af, og tilbuddet gælder i denne uge i hele 5 dage. **Fra tirsdag den 15. februar til og med lørdag den 19. februar kl. 24.00 har vi reduceret prisen på 500 g økologisk valleprotein til:**



**Kr. 69,- pr.  
pose**

Normalprisen er kr. 98,- pr. pose, så der er gode penge at spare...

Du finder proteintilskuddet via [DETTE LINK](#).

Og varegruppen med alt til dine smoothies finder du [HER](#).

## KNASENDE, LÆKRE, SUNDE OG FINE NYHEDER

I sidste uge spurgte jeg på Face Book, om der er nogle varer, som vores fans savner i shoppen. Og jeg må sige, at jeg fik **særdeles konstruktiv og brugbar feedback**. 1000 tak for det...! Det er så fedt, at man kan stille et spørgsmål, og så vælter forslagene frem.

Jeg har derfor været i fuld gang med at købe ind og oprette, og der er dukket flere lækre nyheder op på vores hylder...

**Fra Urtekram har vi oprettet flere forskellige lækre sager.** Lene forespurgte på både Knackers og Snackbarer, som hun bl.a. bruger til ungernes madpakker – så det har vi nu fået puttet på hylderne. Knackers er små firkantede fuldkornskiks med hhv. emmentaler og græskarkerner samt sesamfrø. Snackbarerne er 3 forskellige varianter af sprøde barer pakket i æsker med 3 barer i hver. Og med ingredienser som jordnødder, græskarkerner, tranebær, honning og mandler er der jo næsten garanti for smagsmæssig succes... 😊



Fra Urtekram har vi yderligere ladet os friste til at føre deres **glutenfrie mysli** med masser af knas fra lækre grove majsflakes, samt nogle helt nye og meget lækre **riskiks med popcornsmag**. Mums...

**På krydderihylden har vi igen udvidet.** Vi har så stor succes med de fine og meget lækre krydderier fra Solhjulet, så dem udvider vi gerne med. Urtekram har ikke kunnet levere spidskommen i en rum tid, så nu fører vi da bare Solhjulets i stedet – og sågar både i hel og i stødt udgave. Dernæst er der nu også cayennepeber og rosmarin i serien, således at vi nu har hele 26 forskellige krydderier i de små fine glas.



I sidste uge sagde vi goddag til **Thorbjörgs serie af kosttilskud**, som alle er kendetegnet ved en høj biologisk optagelighed. Essensen i Thorbjörgs serie fra firmaet GoOrganic er, at der anvendes naturidentiske vitaminer, organisk bundne mineraler samt urteblandinger, som markant forbedrer optagelsen af fedtopløselige vitaminer. Der er lige nu 5 forskellige tilskud på vores hylder – og derudover er hendes fiskeolie-tilskud også på vej.

Det herlige ved kosttilskud fra lige netop Thorbjörg er, at hun har en ret vild viden om, hvad der virker og ikke virker...

**Nyheder på vej:** I løbet af de næste par dage vil vi sætte flere nyheder på hylderne: Flydende zinktilskud, sukkerfri marcipanbrød, dråber fra Holistica Medica, Detox kit fra Heel samt spirulinatabletter fra Pukka i store glas. Alt sammen på grund af vores kunders opfordringer.

Og hvis du sidder derude med et ønske – eller 2 – eller måske 3 – så sender du bare en mail... ☺ Find ALLE nyhederne via [DETTE LINK](#)

## 7 HURTIGE OMKRING VORES FLYTNING I APRIL...

I sidste uge annoncerede vi overfor jer, at vi til april flytter vores lager "sydpå" til Flensborg. Det har som en helt naturlig ting affødt en del respons, som vi sætter stor pris på. Det er fedt, at I melder ind med jeres spørgsmål, så vi kan få fejlet al tvivl af bordet.

Vi har på baggrund af en lang række tilbagemeldinger samlet følgende facts til dig:

1. **HelseBasen forbliver en dansk registreret virksomhed.** Shoppen vil dermed stadig fungere med DANSKE moms-satser.
2. **HelseBasen skifter ikke web-adresse** – og shoppen skifter heller ikke udseende. Som kunde vil der faktisk ikke forekomme de store synlige ændringer.
3. **Pakkerne vil stadig blive sendt fra dag til dag.** Den service forringer vi ikke...!
4. **Jan og jeg skal stadig være en del af det daglige team**, som pakker og sender ordrerne. Så vær ikke bange for en pludselig "upersonlig" betjening ☺
5. **HelseBasen kommer ikke til at holde lukket p.g.a. vores flytning.** Vi flytter henover påsken – så du mærker som kunde ingenting...
6. **Pakkerne vil fra tirsdag efter påske blive sendt med det norske postfirma, Bring.** Bring leverer direkte hjem til dig – fra dag til dag.
7. **Årsagen til flytningen skal findes i PostDanmarks pristigninger.** Vi er kort og godt trætte af de meget store stigninger og føler, at en flytning og et nyt fragtfirma er den eneste rigtige

løsning. Vi glæder os til en samarbejdspartner, hvor fleksibilitet og imødekommenhed er et gensidigt element.

Hvis du har flere ubesvarede spørgsmål omkring vores flytning, er du mere end velkommen til at sende os en mail...

## RODFRUGTER I NYE KLÆDER

På en dag som i dag, hvor sneen bare daler ned, kan det være en smule svært at forstå, at foråret ifølge kalenderen starter om kun 2 uger. Svært at forstå – men utroligt dejligt at tænke på... ☺

Foråret byder ikke lige med det samme på friske lækre grøntsager – men det er da starten til, at vi kan drømme om andre grøntsager end overvintrende rodfrugter – og hvad vi ellers kan være heldige at få fat på fra den ”grønne” verden. Men ind til da – så er det jo altså bl.a. rodfrugtstid.

Personligt er jeg en lille smule træt af bagte rodfrugter og grove supper, så jeg har i weekenden fundet på en lille smart måde at ”fikse” rødderne, så de bliver sådan helt gourmet-agtige. Og opskriften kan både bruges til hverdag – og som flot tilbehør til dine gæster.



### Rodfrugter i nye klæder

#### Ingredienser:

800 g groftrevne rodfrugter (knoldselleri, persillerødder, pastinak, gulerødder, kartofler – og hvad du ellers har)  
1 finthakket peberfrugt/snackpeber  
2 finthakkede rødløg  
½ finthakket fennikel  
2 fed finthakket hvidløg  
Frisk timian (kan udelades)  
3 sammenpiskede æg krydret med salt og peber  
Evt. lidt revet ost til toppen (kan dog sagtens udelades)

Bland alle ingredienser (undtagen ost) i en skål.

Brug en kop eller en lille glasskål til at forme rodfrugtsblandingen til fine små ”toppe”, som sættes på en bageplade og bages ved 175 grader i cirka 20-25 minutter (afhængig af størrelsen)

Når der mangler 10 minutter, kan du putte lidt revet ost (Thises Vesterhavsost er helt formidabel...) på toppen, og bage færdig.

Bruges som tilbehør til alskens skønne retter. I lørdags serverede jeg dem som en del af en 3-retters middag, hvor de tog sig smukt ud på tallerkenen. Og i går udgjorde de bare helt almindelig hverdagsmad.

Essensen er at variere rødderne – og dermed smagen... ☺

ØNSKER DIG EN DEJLIG DAG! HILSNER FRA JANNIE, HELSEBASEN



  
online økologi, bæredygtighed og sundhed

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