

LÆS I DETTE NYHEDSBREV:

- 20% rabat på rå kakao og vaniljepulver
- Opskrift på universets skønneste choko-smoothie
- Så kommer Thorbjörgs nye bog på gaden...
- Både store og små nyheder



20% RABAT PÅ RÅ KAKAO OG VANILJEPULVER

Verdens sundeste fødevarer...?

Det er jo store ord, at kalde noget for "verdens sundeste fødevarer" – for ud fra hvilke kriterier, skal man lige afgøre det...?

Men når det så er sagt, så er det helt sikkert og vist, at **rå kakao indeholder et meget højt niveau af antioxidanter** – og ud fra den betragtning er det en af de sundeste fødevarer, man kan finde.

Rå kakao er jo ganske taknemmeligt og smagfuldt at anvende i sin madlavning. Brug det helst koldt, så du ved opvarmning ikke forstyrrer de sunde indholdsstoffer. Det er formidabelt at bruge i raw cakes, i smoothies, i hjemmelavet is, i dine egne mysliblandinger osv.

Shop til **kun kr. 64,- pr. pose** de næste 4 dage...

Superpris på vores ubestridt mest solgte krydderi

Lige så formidabelt og uundværligt som rå kakao, er vaniljepulver. Det herlige næsten sorte pulver af tørrede vaniljestænger, som har så mange anvendelsesmuligheder...

Brug det med rund hånd på morgenmaden, i kagerne, i smoothies, i frugtkuglerne, på frisk frugt, i desserterne – og meget meget mere... Det kan i øvrigt også bruges til at pimpe dine orientalske grøntsagsretter, fiskeretter og gryderetter. Hvis du tør... ☺ Kun **kr. 20,- pr. stk.** i de næste 4 dage...

Nedenfor finder du i øvrigt opskriften på en ganske forrygende smoothie, hvor der på ingen måde er sparet på den rå kakao, og hvor vaniljepulveret bidrager med skøn smag. Den passer fantastisk til det skønne solskinsvejr – så frem med blenderen og tryk denne lækkerbiskem frem. Det er der med garanti nogen, der vil sætte stor pris på i dit nærvær – hvis du altså vil dele...

I de næste 4 dage kan du shoppe rå kakao og vaniljepulver ekstra billigt. **Spar med andre ord hele 20%** på begge varer i tidsrummet fra den 12. maj til og med den 15. maj. Find varerne via [DETTE LINK](#)



OPSKRIFT PÅ UNIVERSETS SKØNNESTE CHOKOLADE SMOOTHIE

I den forgangne weekend har den stået på Jans første ½-marathon til Broløbet i Middelfart. En skøn weekend med camping og maraton-stemning i en dejlig by...

Og når nu nogen skal yde deres maksimale rent fysisk – så er det jo på sin plads med optimal mad og drikke. Og sådan en opgave påtager jeg mig jo med største glæde... Så en vigtig del af camping-bagagen var min elskede blender. Med den kan man jo både skabe optanknings- og restitutions smoothies af den bedste slags.



Dog var jeg lidt udfordret af manglen på lækre frosne bær og kølende isterninger. Men altså – man klarer sig jo med det, man kan skaffe 😊

Således blev opskriften på en fantastisk chokolade-smoothie til pakket med restituerende ingredienser – og leveringsdygtig i en skøn smag. Og altså – den passer så godt til mange lejligheder, så du bør unde dig selv at teste den – også selvom du ikke lige trænger til at restituere cellerne.

DETTE LINK kan bruges til at finde opskriften på vores side.

Opskriften er i øvrigt placeret under en fane, som vi stille og roligt vil udbygge med opskrifter. Hvis du har en god opskrift, du vil dele med os – så send os en mail, og vi lægger den op på siden.

SÅ KOMMER THORBJÖRGS NYE BOG PÅ GADEN

Yeah...! Thorbjörg er på banen igen...

Mere end 2 år er gået siden bestsellerforfatter Thorbjörg Hafsteinsdottir sidst leverede en bog med vise ord... Men nu er hun klar igen.

I morgen, fredag, udkommer således bogen **”9 Veje til Vitalitet”**, hvor Thorbjörg leverer sin opskrift på at opnå et stærkt immunforsvar, stabilt blodsukker, balanceret nervesystem, god fordøjelse og et sundt kredsløb.

Hvad er så anderledes ved denne bog?

What’s in it for me... tænker du måske...? Hvad adskiller denne nye sunde bog fra de første sunde bøger, som Thorbjörg har begået?

Svaret er overordnet måden, som du med denne bog kan arbejde med dig selv. Bogen består af 9 kapitler, der hver især beskriver et område i det, som Thorbjörg kalder ”Vitalitetscirklen.

Vitalitetscirkelen består af 9 forskellige områder, der er essentielle for, hvad du ønsker at opnå i dit liv, din hverdag og hvert eneste øjeblik. Vi er alle unikke, og det er derfor individuelt, hvilket område vi med fordel kan bearbejde mest intensivt. Men givet er det, at vitaliteten kun kan blomstre, når kroppens mange funktioner tilgodeses bedst muligt.

Hvad får du...?

Ja, ud over Thorbjörgs altid meget vise og holistiske tilgang til velvære i kroppen, får du 9 kapitler – et kapitel for hvert område i Vitalitetscirklen. Hvert kapitel leverer dig eksempler, gode råd, trin-for-trin-vejledning og opskrifter til det liv, du drømmer om.

Vi er helt sikre på, at bogen er en vidunderlig gave til dig selv som en kickstarter til en skøn sommer. Så vi er ikke i tvivl: **Kast dig ud i at få din egen Vitalitetscirkel til at fungere optimalt**, og få fyret op og kælet for de elementer i kroppen, som kan levere dig den velvære, som vi alle har fortjent...!

KLIK PÅDETTE LINK for at finde bogen i shoppen.



BÅDE STORE OG SMÅ NYHEDER

Vi har oprettet en række lækkerier igen... Både stort og småt – flydende og fast er kommet til.

Knækket rug og store havregryn i storkøbs-sække

I den store afdeling har vi **igen udvidet vores "storkøbs"-sortiment fra Aurion**. Således kan du nu shoppe både knækket rug og store havregryn i poser med hhv. 5 kg. og 3,5 kg. Havregrynene er store, lækre og endda i biodynamisk kvalitet. Virkelig en luksus til morgenbordet og dine hjemmelavede mysliblandinger.



Vi er super glade for den overvældende modtagelse, som de store poser fra Aurion har fået. Det er jo fantastisk, at I derude også synes, at det er en god idé, at vi fører disse poser. Vi forsøger på bedste vis at købe stort nok ind, så vi ikke må melde udsolgt ind i mellem – men det er lidt af en opgave, at få lageret til at følge med... Men altså – det er jo et positivt problem 😊



Orientalisk pift til maden

I den lidt mindre afdeling af nyheder har vi fået nogle skønne smagsgivere på hylderne. Således har vi nu endelig fået mulighed for at føre **3 forskellige karry pastaer**, som kan bruges til mange typer madlavning. Vi har igennem de sidste 5 år fået en del forespørgsler på netop økologisk karry pasta – og så er det jo skønt, at der er hele 3 stk. at vælge imellem...! Så nu er der smagsgivere til grøntsagsretter, dressinger, gryderetter, supper, marinader og meget meget mere.

Birkesaft i 5 varianter

I den flydende gruppe af nyheder, har vi nu også Birkesaft i

sortimentet – og i hele 5 varianter. Birkesaft er tappet fra birketræer ganske kort tid før løvspring. Birketræer drikker en enorm mængde vand hver dag og er derfor leveringsdygtige i de klare dråber med et naturligt indhold af antioxidanter og mineraler. Du finder 1 variant uden smagstilsætning (original) samt 4 forskellige med smag fra hhv. blåbær, ingefær, hindbær og hyldeblomst. Lad dig forfriske sommeren igennem af disse skønne naturlige safter...! De er både super at drikke on-the-go samt at servere som en drink i et flot glas med isterninger og sugerør.



Du finder alle vores varenyheder [VIA DETTE LINK](#).

EN RIGTIG DEJLIG DAG TIL DIG...! HILSNER FRA JANNIE, HELSEBASEN




Helsebasen
online økologi, bæredygtighed og sundhed

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