

LÆS I DETTE NYHEDSBREV:

- 25% rabat på Derma Solcreme
- Opskrift på en rigtig is-lækkerbisen (som er sund)
- Pimp dine salater
- De frækkeste og mest funktionelle drikkedunke



25% RABAT PÅ DERMA SOLCREME

Beskyt dig imod solens stråler...

Jeg sidder glad og kigger ud af vinduet og nyder morgensolens energigivende stråler – absolut herligt.

Men altså, vi ved jo godt, at solen i sin ihærdighed med at skænke os varme og lys – også kommer til at sende nogle kraftige UVA og UVB stråler ned imod os. Stråler, som i værste fald kan få huden til at udvikle kræft – hvis man ikke beskytter sig...

Heldigvis er det muligt at lave en "kombi" af solstråle-nydelse og beskyttelse, da vi jo er så heldige, at der findes solcreme...

Og selvom det faktisk er en af de ting ved sol og sommer, jeg ikke er ret stor fan af, så er det altså en nødvendighed at smøre sig selv og familien ind 😊

Hos HelseBasen forhandler vi flere forskellige typer solcreme – men der er nok ingen tvivl om, hvilket mærke vi ubestridt sælger mest af... Nemlig det svanemærkede og danskproducerede Derma.

Hvad er godt ved Derma?

Derma produkterne er kendetegnet ved at være fri for parabener, fri for parfume og fri for farvestoffer. Solprodukterne beskytter desuden imod både UVA og UVB stråler – hvilket faktisk er en vigtig egenskab – og desværre ikke et faktum for alle solcremer.

Derma solcreme er vandfast og supernem at smøre ud – og så er selv de mindste forbrugere jo glade 😊

Spas 25% på Derma Solcreme til på søndag

I de næste 4 dage kan du købe de 4 mest populære Derma Solbeskyttelsesprodukter med hele 25% rabat. Tilbuddet gælder fra i dag, torsdag den 19. maj til og med søndag den 22. maj.

Du finder alle Derma Solplejeprodukterne via [DETTE LINK](#).



OPSKRIFT PÅ EN RIGTIG IS-LÆKKERBISKEN (SOM ER SUND...)

Lige såvel som at sommer er lig med solcreme, så er sommer også lig med is for rigtig mange børn og voksne. Det er da vist en af de mest elskede nydelser hele sommeren igennem.

Desværre er der godt nok ikke ret meget is på markedet, som man kan spise uden at komme i lag med både læssevis af sukker og mælk. Dog er der sket en lille revolution i år, hvor Caroline Fibæk har været så



elskværdig at udvikle en hel opskriftssamling med is af sunde og nærende råvarer. Du kan læse mere om opskriftsamlingen længere nede i dette nyhedsbrev.

Fra den samling har vi fået lov til at dele opskriften på Piña Colada Is med jer derude. Mums – en herlig symfoni af kokos og ananas, som du kan nyde med den reneste samvittighed... Du finder opskriften via [DETTE LINK](#).

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

Du kan læse mere om og købe hele Carolines samling af sukker-, mælke- og glutenfrie isopskrifter via hendes hjemmeside, som du finder [LIGE HER](#). Og det er i den grad frosne lækkerier, kan vi godt love...

PIMP DINE SALATER

Supermarkederne er nu begyndt at spire med lækre grøntsager, og hvilken fryd det er, når man nu har gnasket sig igennem vinterens kål og rodfrugter. Nu er det endelig tid for salater i stor stil igen...

Og der er jo næsten igen grænser for, hvad man kan lækker-gøre sine salater med – både så smagen varieres – men også så sundhedsværdien højnes. Klik dig ind på vare gruppen ["Lækkert til Salaten"](#) [her](#).

Vi har samlet nogle af vores bud på **ekstra ingredienser til dine salater**, hvis du en gang imellem mangler lidt inspiration til fornyelse...:

Fuldkorn

Til salater af lette grøntsager anbefaler vi, at du spæder op med lidt korn af forskellig art. På den måde opnår du en super mæthed i de lette salater, og din salat bliver et mere "helt" måltid. I shoppen finder du mange typer korn, der egner sig til at blive brugt koldt i dine salater. Brug bl.a. perlespelt, quinoa i forskellige farver, bulgur, cous cous, hel byg, perlerug og meget meget mere...



Proteiner



Er du ude i, at du gerne vil lave en salat, der i den grad kan mætte dig, uden at du behøver at spise andet tilbehør, bør du tilføje salaten nogle gode proteiner. Proteinerne kan naturligvis komme fra et kogt æg, en rest kylling eller fisk. Men du kunne jo også tilføje bælgfrugter af forskellig karakter. Prøv med linser, kikærter, butter beans – eller noget helt fjerde. Kog bare en god portion ad gangen og frys har en salat, der skal mætte godt.

I shoppen finder du desuden tun i hhv. olie og vand, som bærer certificeringen for miljøvenligt fiskeri. Og sådan en miljøvenligt fanget tun smager også ganske fortrinligt i salaten...

Det sunde fedt

Ud over korn og bælgfrugter, kan vi altid anbefale dig at tilføje dine salater en god håndfuld kerner, frø eller nødder. Hvorfor gå glip af den skønne smag, de gode fedtstoffer og de mange mineraler, når du spiser salat...? Vores favoritter er hampefrø, græskarkerner og pinjekerner – men faktisk egner mange typer sig til at pimpe salater med. Der findes også en skøn blanding ved navn



”Furikake” i shoppen, som også klæder stort set alle salater.

Det ”lille ekstra”



Hvad der præcist udgør prikken over i’et i din salat, er jo meget individuelt. I shoppen finder du flere forskellige bud på det ”lille ekstra”, der gør salater til noget særligt. Bl.a. er vi store fans af de ovnbagte tomater i olivenolie, sorte og grønne oliven, artiskokker i olie samt kapers. Mums det er hver især et lækkert pift.

Og husk så bare den gode dressing af olie, eddike, citronsaft, hvidløg, sennep, krydderurter – og de ting, som pirrer dine smagsløg...!

God fornøjelse med forårets og sommerens salater...!

DE FRÆKKESTE OG MEST FUNKTIONELLE DRIKKEDUNKE...

I torsdags modtog vi en herlig pakke fyldt med farver og kækt design...

Det var en forsendelse indeholdende de smarte, kække og ganske **revolutionerende drikkedunke, Bobble**, som allerede har taget det amerikanske marked med storm.



Med få ord kan Bobble flaskerne beskrives som en trendy vandflaske, der filtrerer og renser vandet, når du drikker det. Vandet renses via et udskifteligt filter, som kan filtrere enten 150 liter vand eller klare 2 måneders brug.

Både flasker og filtre er produceret af plastic, som er garanteret fri for Bisphenol A (BPA), phthalater og PVC, så ud over renseeffekten, er du også fri for kedelige kemiske stoffer, som ellers er så kendetegnende for mange drikkedunke og vandflasker.

Klik dig ind i shoppen via [DETTE LINK](#) og læs meget mere om Bobble. Du finder beskrivelser både via linket, men også ved at klikke dig ind på en af flaskerne.

Læs mere – og shop årets mest trendy og fornuftige drikkedunk til kun kr. 90,- pr. stk... 😊

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




online økologi, bæredygtighed og sundhed

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