

Nieuwsbrief november

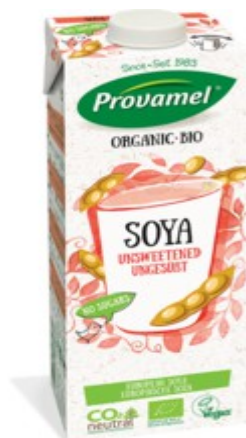


**De winkel is gesloten van
1 t.e.m. 4 november
11 en 12 november**



**De sint chocolade, speculaas en
marsepein is er weer:
ook gluten-, lactose- en suikervrij!
Wees er snel bij want de voorraad is
beperkt.**

PROMO van de maand:



**Provamel of Lima natuur soyadrinks -10%
Haverhout en vlokken van De Halm -10%**

Havermout: lekker, voedzaam, voordelig en veelzijdig
's Ochtends vroeg pap koken? Probeer het! Want een kom warme pure



havermoutpap is heerlijk op een frisse ochtend en je bent verzekerd van een verzadigd gevoel dat lekker lang blijft. Daarmee kom je de ochtend wel door.

Breng voor 1 bord pap 200 ml granenmelk aan de kook. Strooi 5 eetlepels havermout in de melk en kook de havermout gaar. Wel even blijven roeren.

De meeste havermout die te koop is, is snelkokende havermout. Je bordje pap is in een paar minuten klaar. Niet voorgedroogde havermout moet je een half uur laten koken.

Serveer de pap met vers of gedroogd fruit, wat honing of appelstroop. Geen zin in een warme pap, laat je havervolkken een nacht in je ijskast weken en je kan ze 's morgens direct opeten voor een snel en gezond ontbijt.



Dankzij jullie steun en inzet is België 2 hectaren bos rijker. Het perceel bevindt zich in Chaumont-Gistoux (Waals-Brabant) en behoort tot de Brabantse Ardennen. Nogmaals dank aan jullie, onze bewuste bio-consumenten om dat prachtige resultaat mee te helpen realiseren.